

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ детским садом
с.Нечаевка Отмен Т.В.Степанова
« 1 » сентября 2020г.



ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
по организации горячего питания
в осенне-зимний период

День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная	150	2,26	2,78	18,84	109,29	0	190,4а
	Крупа манная	22,01/22,01	2,27	0,22	15,54	73,28	0	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3,57/3,57	0,05	2,2	0,06	20,23	0	
	Сахарный песок	3,57/3,57	0	0	3,56	13,53	0	
	Вода	125,71/125,71	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	0,03	411
	Вода	138,42/138,42	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	7,89/7,89	0	0	7,87	29,9	0	
	Вода	25,58/25,58	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,24/0,24	0,05	0	0,01	0,45	0,024	
ЗАВТРАК	Булочки с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	0,040	3
	Сад "Российский"	4/7,5	1,74	2,23	0	27,3	0,057	
	Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	14,14	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,7	9,66	47	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	7,78	8,74	49,27	307,68	1,005	
10-00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	63,33	3	418,4
	Сок яблочный	150/150	0,75	0,15	15,15	69	3	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,75	0	15,15	83,33	3	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,65	4,03	3,81	64,62	15,280	2
	Лимонная кислота	0,04/0,04	0	0	0	0	0	
	Капуста белокочанная	42,4/33,6	0,6	0,03	1,58	9,41	15,13	
	Сахар	2/2	0	0	2	7,98	0	
	Морковь	3,52/3,36	0,04	0	0,23	1,18	0,168	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	0	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	150	1,62	1,75	12,27	71,59	9,9	86
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,5	
	Крупа пшеничная	6/6	0,56	0,07	4,01	18,9	0	
	Картофель	68,23/45	0,9	0,18	7,33	34,65	5	
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0	1,5	0	13,48	0	
ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	188
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	75	9,67	7,64	2,46	117,19	0,517	293
	Морковь, красная	8,91/7,04	0,09	0,01	0,49	2,46	0,357	
	Лук репчатый	7,96/6,36	0,09	0,01	0,54	2,69	0,654	
	Говядина 1 кат.	82,01/60,47	11,25	9,67	0	131,83	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	1,88/1,88	0,21	0,03	1,27	6,17	0	
	Масло сливочное	2,34/2,34	0,03	1,44	0,04	13,24	0	
	Отвар овощной	0/24,84	0	0	0	0	0	
	Томатная паста, консервы	2,83/2,81	0,34	0	0,53	2,87	1,286	
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	95	3,51	2,15	16,82	100,66	0,219	219
	Масло сливочное	2,32/2,32	0,03	1,43	0,04	13,32	0	
	Макаронные изделия, высшего сорта, янтарные	32,44/32,44	3,67	0,68	22,58	130,94	0	
ОБЕД	Компот из свежих плодов	160	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
	Лимонная кислота	0,15/0,15	0	0	0	0	0	
	Яблоки	74,05/70	0,12	0,12	2,94	14,3	3	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	0	
	Вода	129/129	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394,3
	Хлеб ржаной	38/38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394,1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		660	17,72	19,01	82,87	499,2	16,907	
ПОЛДНИК	Омлет с картофелем	120	8,48	15,74	8,88	211,76	4,644	218
	Картофель	71,67/62,11	1,24	0,25	10,12	47,83	12,427	
	Масло сливочное	3,85/5,65	0,07	3,48	0,3	31,99	0	
	Масло сливочное	1,96/7,06	0,09	4,34	0,12	39,94	0	
	Яйцо	56,42/56,47	7,17	6,49	0,4	88,66	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	15,76/19,76	0,59	0,69	0,93	12,45	0,119	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394,1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	0,03	411
	Вода	118,42/118,42	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	7,89/7,89	0	0	7,87	29,9	0	
	Вода	25,58/25,58	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,24/0,24	0,05	0	0,01	0,45	0,024	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		230	9,5	6,65	51,82	305	2,118	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1223	36,55	30,92	184,96	1166,86	27,972	

День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная	200	3,02	3,7	25,12	145,72	0	185,46
	Крупа манная	29,34/29,34	3,02	0,29	20,71	97,7	0	
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4,75/4,75	0,06	2,93	0,08	26,94	0	
	Сахарный песок	4,75/4,75	0	0	4,75	18,04	0	
	Вода	167,62/167,62	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,06	0,02	10,52	42,1	0,04	392
	Вода	157,9/157,9	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	10,52/10,52	0	0	10,5	39,87	0	
	Вода	34,11/34,11	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,32/0,32	0,06	0	0,01	0,6	0,032	
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,072	3
	Сыр "Российский"	12/11,75	2,61	3,32	0	40,95	0,079	
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	23,22	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		447	9,4	11,88	60,49	387,04	1,3	
10:00	Сок овощной, фруктовый и водный	200	1	0	20,2	84,44	4	399,4
	Сок яблочный	200/200	1	0,2	20,2	92	4	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		250	3,49	7,60	38,88	327,42	4	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,97	6,05	5,71	81,79	22,932	2
	Лимонная кислота	0,06/0,06	0	0	0	0	0	
	Капуста белокачанная	63,6/50,4	0,91	0,05	2,17	34,11	22,68	
	Сахар	3/3	0	0	2,99	13,97	0	
	Морковь	6,28/5,04	0,07	0,03	0,35	1,76	0,252	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	0	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	2,16	2,34	16,36	95,46	13,2	80
	Морковь, красная	10/8	0,1	0,03	0,55	2,8	0,4	
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,8	
	Крупа перловая	8/8	0,74	0,09	3,35	25,2	0	
	Картофель	92,31/60	1,2	0,24	9,28	45,2	12	
	Масло подсолнечное	2/2	0	2	0	17,98	0	
ОБЕД	Сметана	13	0,34	1,95	0,47	21,06	0,052	488
	Сметана 25,0% жирности	13/13	0,34	1,95	0,47	21,06	0,052	
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	85	10,96	8,66	2,79	132,81	0,586	277
	Морковь, красная	10,1/7,97	0,1	0,01	0,55	2,79	0,399	
	Лук репчатый	6,03/7,44	0,1	0,01	0,64	3,05	0,744	
	Говядина 1 кат.	92,97/68,52	12,75	10,96	0	149,39	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,12/2,32	0,24	0,03	1,44	6,99	0	
	Масло сливочное	2,65/2,65	0,03	1,63	0,05	15,03	0	
	Овощи соевые	0/28,15	0	0	0	0	0	
	Томатная паста - консервы	3,19/3,19	0,35	0	0,63	3,25	1,434	
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,43	2,71	21,25	127,02	0	205
	Масло сливочное	2,93/2,93	0,04	1,8	0,05	16,57	0	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	40,98/40,98	4,63	0,86	28,52	140,14	0	
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372
	Лимонная кислота	0,3/0,2	0	0	0	0	0	
	Яблоки	45,4/40	0,18	0,16	5,92	28,8	4	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	0	
	Вода	172/172	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	0	701,1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,36	0,4	19,32	94	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		783	27,79	23,84	109,78	786,46	21,818	
ПОЛДНИК	Омлет с картофелем	140	9,9	18,37	10,36	247,06	5,418	218
	Картофель	83,61/72,46	1,45	0,29	11,81	55,8	14,493	
	Масло сливочное	6,59/6,59	0,09	4,06	0,11	37,32	0	
	Масло сливочное	8,23/8,23	0,11	5,06	0,14	46,59	0	
	Яйца	65,88/65,88	8,37	7,56	0,86	103,44	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	23,05/23,06	0,69	0,81	1,08	14,53	0,138	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	701,1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,06	0,02	10,52	42,1	0,04	392
	Вода	157,9/157,9	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	10,52/10,52	0	0	10,5	39,87	0	
	Вода	34,11/34,11	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,32/0,32	0,06	0	0,01	0,6	0,032	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		380	24,95	14,72	31,81	398,2	1,687	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	62,64	50,52	211,08	1552,72	33,116	

День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая овсяная	150	3,15	2,89	22,8	130	0 199a
	Пшеничная крупа	28,53/28,57	4,57	0,29	20	95,87	0
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	3,57/3,57	0,05	2,2	0,05	20,21	0
	Сахарный песок	3,57/3,57	0	0	3,56	13,53	0
	Вода	120/120	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	0,03 411
	Вода	118,42/118,42	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	7,89/7,89	0	0	7,87	29,9	0
	Вода	25,58/25,58	0	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,24/0,24	0,05	0	0,01	0,45	0,024
ЗАВТРАК	Вутерброды с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048 3
	Сыр "Российский"	8/7,5	1,74	2,21	0	27,3	0,053
	Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	14,14	0
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	10/20	1,38	0,2	9,66	47	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ЛИЦА:		380	10,19	11,82	25,47	299,23	1,950
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	63,33	3 418.4
	Сок яблочный	150/150	0,75	0,15	15,15	69	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ЛИЦА:		190	0,79	0	15,15	63,33	3
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,58	2,44	2,67	34,96	3,4 37
	Лук репчатый	2,4/2	0,03	0	0,16	0,82	0,2
	Огурец соленый	10/8	0,06	0,01	0,14	1,04	0,1
	Свекла	10,72/24	0,36	0,02	2,11	10,08	2,4
	Масло подсолнечное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	0
	Герошки зеленый, консервы	8,19/4	0,12	0,01	0,25	1,6	0,4
ОБЕД	Рассольник домашний	150	1,35	3,23	8,97	70,71	15,75 81
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,3	0,3
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6
	Огурец соленый	10,05/9	0,07	0,01	0,15	1,17	0,45
	Колуса белокочанная	15/13	0,22	0,01	0,56	3,36	5,4
	Картофель	89,23/93	0,9	0,18	7,33	34,65	9
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	0
ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,6	0,36	16,2	0,04 488
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04
ОБЕД	Рыба, тушеная с овощами	90	6,55	3,08	1,65	60	1,944 261
	Морковь, красная	21/16,5	0,21	0,02	1,14	5,78	0,825
	Лук репчатый	8,25/6,75	0,09	0,01	0,55	2,77	0,675
	Судак	39,75/35,75	6,76	0,4	0	30,87	1,202
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	0
	Вода	12,75/12,75	0	0	0	0	0
	Томатная паста, консервы	1,5/1,5	0,07	0	0,28	1,53	0,675
ОБЕД	Рис отварной	90	2,19	3,22	22,01	128,82	0 332
	Рис, зерно продольчатое	12,13/32,13	2,41	0,84	20,02	97,35	0
	Масло сливочное	4,05/4,05	0,05	2,49	0,07	22,92	0
ОБЕД	Компот из свежих плодов	160	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29 390
	Лимонная кислота	0,15/0,15	0	0	0	0	0
	Яблоки	14,05/30	0,12	0,12	2,94	14,1	1
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	0
	Вода	129/129	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0 394.3
	Хлеб ржаной	38/38	2,51	0,46	12,69	66,12	0
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0 394.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ЛИЦА:		888	15,98	13,98	83,98	627,83	38,174
ПОЛДНИК	Пирог отквашенный	90	4,94	2,58	44,26	220	0,064 442
	Пшеничная мука, первого сорта	43,68/43,68	4,85	0,66	29,62	143,71	0
	Соль поваренная пищевая	0,4/0,4	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	2,16/2,16	0,01	1,83	0,04	12,23	0
	Повидло	26,64/24	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	2,64/2,64	0	0	2,63	10,01	0
	Дрожжи прессованные ("Экстра")	1,28/1,28	0,16	0,09	0,11	1,4	0
	Яйцо	2,16/2,36	0,37	0,25	0,02	3,39	0
	Яйцо	0,2/0,2	0,03	0,02	0	0,31	0
	Масло подсолнечное	0,24/0,24	0	0,24	0	2,16	0
	Вода	18,4/18,4	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК	Кисель из сока натурального	190	0,43	0,04	22,65	92,7	0,826 400
	Кисель карбофилый	7,5/7,5	0,01	0	5,86	23,48	0
	Сахарный песок	18/38	0	0	17,96	68,22	0
	Сок плодовой	45/45	0,04	0,04	5,13	22,5	0
	Вода	105/105	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ЛИЦА:		330	11,72	15,08	73,18	476	12,056
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1428	39,64	40,68	210,75	1368,49	43,129

День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшеничная	200	4,2	3,86	30,4	173,34	0 185a
	Пшеничная крупа	38,1/38,1	6,1	0,38	26,67	177,83	0
	Соль поваренная пищевая	0,46/0,46	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	4,76/4,76	0,06	2,93	0,08	26,94	0
	Сахарный песок	4,76/4,76	0	0	4,75	38,04	0
	Вода	160/160	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,05	0,02	10,52	42,1	0,04 392
	Вода	357,9/357,9	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	10,52/10,52	0	0	10,5	39,87	0
	Вода	34,11/34,11	0	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,32/0,32	0,06	0	0,01	0,6	0,032
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,58	139	0,072 3
	Сыр "Российский"	22/11,25	2,61	3,32	0	40,95	0,079
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,11	0,06	21,22	0
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ЛИЦА:		395	11,99	13,19	58,14	401,6	1,267
10:00	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,44	4 399,4
	Сок яблочный	200/200	1	0,2	20,2	92	4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ЛИЦА:		200	1,48	7,08	38,68	227,42	4
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами соевыми	60	0,88	3,66	4,01	52,44	5,1 38
	Лук репчатый	3,6/3	0,04	0,01	0,25	3,23	0,3
	Огурец соевый	15/13	0,1	0,01	0,2	1,56	0,6
	Свекла	46,08/36	0,54	0,04	3,17	15,13	3,6
	Масло подсолнечное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	0
	Горошек зеленый, консервы	9,24/6	0,19	0,01	0,39	2,4	0,6
ОБЕД	Рассольник домашний	260	2,25	5,38	14,95	117,85	26,25 75
	Морковь, красная	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,5
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	1
	Огурец соевый	16,75/15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,75
	Колбаса белокочанная	25/20	0,36	0,02	0,94	5,6	9
	Картофель	115,38/75	1,5	0,3	12,22	57,75	15
	Масло подсолнечное	5/5	0	5	0	44,95	0
ОБЕД	Сметана	13	0,34	1,56	0,47	21,06	0,052 488
	Сметана 25,0% жирности	13/13	0,34	1,95	0,47	21,06	0,052
ОБЕД	Рыба, тушеная с овощами	80	8,74	4,07	2,2	80	2,592 247
	Морковь, красная	28/22	0,29	0,02	1,52	7,7	1,1
	Лук репчатый	11/9	0,13	0,02	0,74	3,69	0,9
	Судак	53/49	9,02	0,54	0	41,16	1,47
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,96	0
	Вода	17/17	0	0	0	0	0
	Томатная паста, консервы	3/3	0,1	0	0,38	2,04	0,9
ОБЕД	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,35	167,76	0 315
	Рис, зерно продовольственное	42,84/42,84	3,21	1,13	26,69	129,81	0
	Масло сливочное	5,4/5,4	0,07	3,62	0,09	30,56	0
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,68	97,6	1,72 372
	Лимонная кислота	0,2/0,2	0	0	0	0	0
	Яблочки	45,4/40	0,16	0,16	3,92	18,8	4
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	76,8	0
	Вода	173/173	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0 700
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0
ОБЕД	Хлеб пшеничные	40	3,16	0,4	19,32	94	0 701,1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ЛИЦА:		740	58,89	11,25	83,5	648,19	29,122
ПОЛДНИК	Пирог открытый	100	6,18	3,22	55,32	275	0,08 459
	Пшеничная мука, первого сорта	54,6/54,6	6,06	0,82	37,02	179,63	0
	Соль поваренная пищевая	0,5/0,5	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	2,7/2,7	0,04	1,66	0,03	15,28	0
	Повидло	31,3/30	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	3,3/3,3	0	0	3,29	12,51	0
	Дрожжи прессованные ("аргостерин")	1,6/1,6	0,2	0,04	0,14	1,74	0
	Яйцо	2,7/2,7	0,34	0,31	0,02	4,24	0
	Яйцо	0,25/0,25	0,03	0,03	0	0,99	0
	Масло подсолнечное	0,3/0,3	0	0,3	0	2,7	0
	Вода	23/23	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК	Кисель из соев натурального	200	0,58	0,06	30,2	123,6	1,1 382
	Крахмал картофельный	10/10	0,01	0	7,82	31,3	0
	Сахарный песок	23/24	0	0	23,95	90,96	0
	Сок плодовые	60/60	0,06	0,06	6,84	30	0
	Вода	140/140	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ЛИЦА:		300	20,74	28,67	37,17	491,99	0,438
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1808	57,26	69,01	216,07	1712,7	149,069

День 3							
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес"	150	2,7	3,91	17,11	114,29	0 109,3а
	Овсяные хлопья "Геркулес"	22,01/22,01	2,71	1,36	13,6	77,46	0
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	3,57/3,57	0,05	2,2	0,05	20,21	0
	Сахарный песок	3,57/3,57	0	0	3,56	13,33	0
	Вода	125,71/125,71	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	0,03 411
	Вода	118,42/118,42	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	7,89/7,89	0	0	7,87	29,9	0
	Вода	25,58/25,58	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3,16	4,59	9,71	92,67	0,048 3
	Сыр "Посейдон"	8/7,5	1,74	2,23	0	27,3	0,052
	Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	3,54	0,04	14,14	0
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,2	9,66	47	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	8,33	11,98	44,84	324,95	1,22
10-00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	63,33	3 410,4
	Сок яблочный	150/150	0,75	0,15	35,35	69	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,75	0	15,15	63,33	3
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,65	4,03	3,81	54,52	15,288 2
	Лимонная кислота	0,04/0,04	0	0	0	0	0
	Капуста белокачанная	42,4/33,6	0,6	0,03	1,58	9,41	15,17
	Сахар	2/2	0	0	2	7,98	0
	Морковь	5,52/3,36	0,04	0	0,23	1,18	0,168
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,36	0
ОБЕД	Щи из свежей капусты	150	1,12	3,07	4,08	49,14	20,205 72
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3
	Лук репчатый	7,2/5	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6
	Капуста белокачанная	52,5/42	0,76	0,04	1,97	31,75	18,9
	Пшеничная мука, первого сорта	1,5/1,5	0,17	0,02	1,02	4,93	0
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	0
	Головки пасты, консервы	0,9/0,9	0,04	0	0,17	0,92	0,402
ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04 488
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04
ОБЕД	Суфле из отварного мяса с рисом	60	11,67	8,54	12,63	174	0 295
	Говядина 1 кат.	89,25/86	32,28	10,56	0	143,88	0
	Рис, зерно продовольственное	3,75/3,75	0,28	0,1	2,34	11,36	0
	Масло сливочное	2,25/2,25	0,03	1,38	0,04	12,74	0
	Яйцо	7,5/7,5	0,95	0,85	0,05	11,78	0
ОБЕД	Пюре картофельное	90	1,84	2,88	12,27	82,35	10,859 339
	Картофель	118,38/76,95	1,54	0,31	32,54	59,25	15,39
	Масло сливочное	1,19/1,15	0,04	1,94	0,05	17,83	0
	Масло стерилизованное 3,5% жирности	14,22/14,22	0,43	0,5	0,67	8,96	0,085
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29 390
	Лимонная кислота	0,15/0,15	0	0	0	0	0
	Яблоня	34,05/30	0,12	0,12	2,94	34,1	3
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,65	0
	Вода	129/129	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0 394,3
	Хлеб ржаной	38/38	2,51	0,46	12,69	66,12	0
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0 394,1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		588	23,94	18,47	86,89	619,69	12,264
ПОЛДНИК	Ватрушки	100	13,17	7,82	41,65	288,57	0,06 441
	Масло подсолнечное	0,36/0,36	0	0,36	0	3,24	0
	Пшеничная мука, первого сорта	2,49/2,45	0,28	0,04	1,69	8,19	0
	Меланж	2,14/2,14	0,27	0,25	0,01	3,36	0
	Ванилин	0/0	0	0	0	0	0
	Пшеничная мука, первого сорта	1,71/1,71	0,19	0,03	1,16	5,64	0
	Творог	29,22/38,83	6,48	3,49	0,78	60,3	0,154
	Яйцо	1,71/1,71	0,22	0,2	0,01	2,69	0
	Сахарный песок	2,14/2,14	0	0	2,14	8,32	0
	Вода	21,38/21,38	0	0	0	0	0
	Дрожжи прессованные ("Аргостерн")	1,57/1,57	0,2	0,04	0,11	1,72	0
	Маргарин "Балорин"	2,4/2,4	0,01	1,97	0,02	17,85	0
	Пшеничная мука, высшего сорта	53,11/53,11	5,74	0,69	37,13	177,4	0
	Соль поваренная пищевая	0,83/0,83	0	0	0	0	0
	Меланж	2,82/2,82	0,36	0,32	0,02	4,42	0
	Сахарный песок	2,82/2,82	0	0	2,81	10,68	0
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	0,03 411
	Вода	118,42/118,42	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	7,89/7,89	0	0	7,87	29,9	0
	Вода	25,58/25,58	0	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,24/0,24	0,05	0	0,01	0,45	0,024
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	10,86	13,44	84,28	385,7	9,351
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1383	46,96	49,77	219,56	1512,82	16,476

День 3									
ЗАВТРАК	Варенная каша "Геркулес"	200	3,6	5,22	22,82	152,38	0	185,3а	
	Овсяные хлопья "Геркулес"	29,34/29,34	3,61	1,82	18,13	109,28	0		
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	0		
	Масло сливочное	4,76/4,76	0,06	2,93	0,08	26,94	0		
	Сахарный песок	4,76/4,76	0	0	4,75	18,04	0		
	Вода	167,62/167,62	0	0	0	0	0		
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,06	0,02	10,52	42,1	0,04	392	
	Вода	157,9/157,9	0	0	0	0	0		
	Сахарный песок	10,52/10,52	0	0	10,5	39,87	0		
	Вода	34,11/34,11	0	0	0	0	0		
	Чай высшего сорта	0,32/0,32	0,06	0	0,01	0,6	0,032		
ЗАВТРАК	Бухерброды с сыром	49	4,73	6,88	14,56	139	0,072	3	
	Сыр "Российский"	12/11,25	2,61	3,32	0	40,95	0,079		
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,06	2,31	0,06	21,22	0		
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ЛИЦА:		395	11,99	13,39	88,14	401,5	1,267		
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,44	4	399,4	
	Сок яблочный	200/200	1	0,2	20,2	92	4		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ЛИЦА:		200	3,49	7,08	38,68	227,42	4		
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,97	6,05	5,71	81,79	22,932	2	
	Лимонная кислота	0,06/0,06	0	0	0	0	0		
	Капуста белокачанная	63,6/50,4	0,91	0,05	2,37	14,11	22,68		
	Сахар	3/3	0	0	2,99	11,97	0		
	Морковь	8,28/5,04	0,07	0,01	0,15	1,76	0,252		
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,54	0		
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,92	5,2	9,4	93,07	31,25	67	
	Морковь, красная	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	0,625		
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,62	4,1	1		
	Капуста белокачанная	62,5/50	0,9	0,05	2,35	14	22,5		
	Картофель	46,15/30	0,6	0,12	4,89	23,1	6		
	Масло подсолнечное	5/5	0	5	0	44,95	0		
	Томатная паста, Консервы	2,5/1,5	0,12	0	0,48	2,55	1,125		
ОБЕД	Сметана	13	0,34	1,95	0,47	21,06	0,052	488	
	Сметана 15,0% жирности	13/13	0,34	1,95	0,47	21,06	0,052		
ОБЕД	Суфле из стейрного мяса с рисом	80	16,66	11,39	16,7	232	0	278	
	Повидло 1 шт.	119/88	16,37	14,08	0	191,84	0		
	Рис, зерна продольственное	5/5	0,38	0,13	1,12	15,15	0		
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,80	0,05	18,98	0		
	Яйцо	10/10	1,27	1,35	0,07	25,7	0		
ОБЕД	Пюре картофельное	140	2,88	4,48	19,08	128,1	16,954	321	
	Картофель	184,15/119,7	2,39	0,48	19,51	92,17	23,94		
	Масло сливочное	4,9/4,9	0,06	3,01	0,08	27,79	0		
	Молочко стерилизованное 3,5% жирности	22,11/22,12	0,66	0,77	1,04	13,94	0,133		
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,68	97,6	1,72	372	
	Лимонная кислота	0,2/0,2	0	0	0	0	0		
	Яблоко	45,4/40	0,16	0,16	3,92	18,8	4		
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	0		
	Вода	172/172	0	0	0	0	0		
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700	
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0		
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	701,1	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ЛИЦА:		750	31,62	22,97	119,14	812,26	18,864		
ПОЛДНИК	Ватрушки	120	15,8	9,4	50,03	346,28	0,072	458	
	Масло подсолнечное	0,43/0,43	0	0,43	0	3,89	0		
	Пшеничная мука, первого сорта	2,99/2,99	0,33	0,04	2,03	9,83	0		
	Меланж	2,57/2,57	0,33	0,3	0,02	4,03	0		
	Ванилин	0,01/0,01	0	0	0	0	0		
	Пшеничная мука, первого сорта	2,06/2,06	0,23	0,02	1,39	6,77	0		
	Творог	47,06/46,6	7,78	4,19	0,93	72,37	0,233		
	Яйцо	2,06/2,06	0,26	0,24	0,01	3,23	0		
	Сахарный песок	2,57/2,57	0	0	2,57	9,25	0		
	Вода	25,65/25,65	0	0	0	0	0		
	Дрожжи прессованные ("Ангостерин")	1,80/1,89	0,24	0,25	0,16	2,06	0		
	Мargarin "Здоровье"	2,68/2,88	0,01	2,36	0,02	21,42	0		
	Пшеничная мука, высшего сорта	63,74/63,74	6,88	0,83	44,55	232,88	0		
	Соль поваренная пищевая	0,99/0,99	0	0	0	0	0		
	Меланж	3,38/3,38	0,43	0,39	0,02	5,31	0		
	Сахарный песок	3,35/3,38	0	0	3,37	12,81	0		
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,06	0,02	10,52	42,1	0,04	392	
	Вода	157,9/157,9	0	0	0	0	0		
	Сахарный песок	10,52/10,52	0	0	10,5	39,87	0		
	Вода	34,11/34,11	0	0	0	0	0		
	Чай высшего сорта	0,32/0,32	0,06	0	0,01	0,6	0,032		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ЛИЦА:		380	13,46	16,61	89,84	483,01	12,836		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1772	61,93	64,43	283,07	1958,43	22,154		

День 4							
ЗАВТРАК	Каша жидкая (гречка/пшено)	150	3,29	3,49	22,34	133,58	0 199,5a
	Гречневая крупа пшеница	27,29/27,29	3,94	0,9	15,58	84,04	0
	Крупа пшено шлифованное	6,72/6,72	0,77	0,22	4,47	22,98	0
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	3,57/3,57	0,05	2,2	0,06	20,21	0
	Сахарный песок	3,57/3,57	0	0	3,56	33,53	0
	Вода	115,71/115,71	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	0,03 411
	Вода	118,42/118,42	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	7,89/7,89	0	0	7,87	29,9	0
	Вода	25,58/25,58	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048 3
	Сыр "Российский"	8/7,5	1,74	2,21	0	27,3	0,052
	Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	34,34	0
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,2	9,66	47	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	8,76	10,08	90,07	326,24	1,188
10-00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	63,33	3 418,4
	Сок яблочный	150/150	0,75	0,15	15,15	69	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,75	0	15,15	63,33	3
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,58	2,44	2,67	34,96	3,4 37
	Лук репчатый	2,4/2	0,03	0	0,16	0,82	0,2
	Огурцы соленый	10/8	0,06	0,01	0,14	1,04	0,4
	Свекла	38,72/24	0,36	0,02	2,11	10,08	2,4
	Масло подсолнечное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	0
	Горошек зеленый, консервы	6,16/4	0,12	0,01	0,28	1,6	0,4
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	150	1,62	1,75	12,27	71,59	9,9 86
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,45	0,6
	Крупа перловая	6/6	0,56	0,07	4,01	18,9	0
	Картофель	65,23/45	0,9	0,38	7,33	34,65	9
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0	1,5	0	13,48	0
ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04 488
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленные	70	10,89	8,09	10,99	160,12	0,105 299
	Говядина 1 кг	70/51,62	9,6	8,26	0	112,54	0
	Масло сливочное	4,38/4,38	0,06	2,69	0,07	24,76	0
	Сахар пшеничные	7/7	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	16,62/16,62	0,5	0,58	0,78	10,47	0,3
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	12,25/12,25	0,97	0,12	5,92	28,79	0
ОБЕД	Рагу овощное (1-й вариант)	120	2,16	4,88	12,67	103,08	10,284 362
	Капуста белокачанная	30/24	0,43	0,02	1,13	6,72	10,8
	Картофель	59,12/38,4	0,77	0,15	6,26	29,57	7,68
	Лук репчатый	11,4/9,6	0,13	0,02	0,79	3,94	0,96
	Печ	25,6/19,92	0,29	0,02	1,2	6,18	3,864
	Морковь, красная	23,88/19,08	0,25	0,02	1,32	6,68	0,954
	Масло сливочное	4,8/4,8	0,06	2,95	0,08	27,17	0
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29 390
	Лимонный сок/сок	0,15/0,15	0	0	0	0	0
	Яблоки	34,05/30	0,12	0,12	2,94	14,1	3
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	0
	Вода	129/129	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0 394,3
	Хлеб ржаной	38/38	2,51	0,46	12,69	66,12	0
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0 394,1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		558	28,6	8,33	70,88	491,95	21,8
ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	14,91	8,8	15,34	202,19	0,48 345
	Пшеничная мука, первого сорта	10,83/10,83	1,2	0,16	7,34	35,61	0
	Творог	85/83,82	13,92	7,5	1,67	123,41	0,417
	Яйцо	3,33/3,33	0,42	0,38	0,02	3,21	0
	Варенье	16,67/16,67	0,06	0	10,34	44,18	0
	Ванилин	0/0	0	0	0	0	0
	Вода	10/10	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	10/10	0,3	0,35	0,47	6,3	0,06
	Пшеничная мука, первого сорта	8,9/8,9	0,1	0,01	0,61	2,96	0
	Масло сливочное	0,9/0,9	0,01	0,55	0,02	5,09	0
	Сахарный песок	1,5/1,6	0	0	1,6	6,06	0
ПОЛДНИК	Бисквит из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,825 400
	Крем-де-картофельный	7,5/7,5	0,01	0	5,86	23,48	0
	Сахарный песок	18/18	0	0	17,98	68,22	0
	Сок плодовой	45/45	0,04	0,04	5,13	22,5	0
	Вода	105/105	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	13,4	7,87	64,34	381,27	0,885
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1293	66,7	31,44	162,99	1182,15	25,985

День 4								
ЗАВТРАК	Каша жидкая (гречка/пшено)	200	4,38	4,66	29,78	178,1	0	185,5а
	Гречневая крупа вареная	36,38/36,38	4,58	1,2	20,77	132,05	0	
	Крупа пшено шлифованное	8,96/8,96	1,03	0,3	5,96	30,54	0	
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4,76/4,76	0,06	2,93	0,08	26,94	0	
	Сахарный песок	4,26/4,26	0	0	4,75	18,04	0	
	Вода	154,28/154,28	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,06	0,02	10,52	42,1	0,04	392
	Вода	157,8/157,8	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	10,52/10,52	0	0	10,5	39,87	0	
	Вода	34,11/34,11	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,32/0,32	0,06	0	0,01	0,6	0,032	
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,58	139	0,072	3
	Сыр "Российский"	12/11,25	2,61	3,32	0	40,95	0,079	
	Масло сливочное	3,25/3,25	0,08	2,31	0,06	21,22	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		395	11,88	13,39	54,14	401,5	1,257	
10-00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,8	0,18	5,22	30,01	18	398
	Сок томатный	180/180	1,8	0,18	5,22	32,4	18	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	1,8	0,18	5,22	30,01	18	
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,01	62,44	5,1	38
	Лук репчатый	3,5/3	0,04	0,01	0,25	1,23	0,3	
	Огурец соленый	15/12	0,1	0,01	0,2	1,56	0,6	
	Свекла	46,08/36	0,54	0,04	1,17	15,12	3,6	
	Масло подсолнечное	3,67/3,6	0	3,6	0	32,36	0	
	Горчица зеленая, консервы	9,24/6	0,19	0,01	0,39	2,4	0,6	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	2,16	2,34	16,36	95,46	13,2	80
	Морковь, красная	10/8	0,1	0,01	0,55	2,8	0,4	
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,8	
	Крупа перловая	8/8	0,74	0,09	5,35	25,2	0	
	Картофель	62,31/60	1,3	0,24	9,78	46,2	12	
	Масло подсолнечное	2/2	0	2	0	17,98	0	
ОБЕД	Сметана	13	0,34	1,95	0,47	21,06	0,052	488
	Сметана 15,0% жирности	13/13	0,34	1,95	0,47	21,06	0,052	
ОБЕД	Коллеты, Биточки, шницели рубленные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	282
	Говядина 1 шт.	80/59	10,97	9,44	0	128,62	0	
	Масло сливочное	5/5	0,06	1,08	0,08	28,3	0	
	Сыры палочковые	8/8	0	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	19/19	0,57	0,66	0,89	11,97	0,114	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	14/14	1,11	0,14	5,76	33,9	0	
ОБЕД	Рагу овощное (2-й вариант)	140	2,52	5,87	14,78	120,26	11,998	344
	Капуста белокочанная	35/28	0,5	0,03	1,32	7,84	12,6	
	Настоящий	08,98/44,8	0,9	0,18	7,3	34,5	8,96	
	Лук репчатый	13,3/11,2	0,16	0,02	0,92	4,59	1,32	
	Лен	30,3/22,54	0,34	0,02	1,4	7,21	4,508	
	Морковь, красная	27,86/22,26	0,29	0,02	1,54	7,79	1,113	
	Масло сливочное	5,4/5,6	0,07	1,44	0,1	31,7	0	
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372
	Лимонная кислота	0,2/0,2	0	0	0	0	0	
	Яблоки	45,4/40	0,16	0,16	3,32	18,8	4	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	0	
	Вода	175/172	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	701,1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		740	36,89	11,26	93,5	648,19	28,122	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	120	17,89	10,56	18,41	242,63	0,576	231
	Пшеничная мука, первого сорта	13/13	1,44	0,19	8,81	42,76	0	
	Творог	102/100	16,7	9	2	155,29	0,5	
	Яйца	4/4	0,51	0,46	0,01	6,27	0	
	Варенье	20/20	0,07	0	12,4	51,03	0	
	Ванилин	0/0	0	0	0	0	0	
	Вода	12/12	0	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	12/12	0,36	0,42	0,56	7,56	0,072	
	Пшеничная мука, первого сорта	1,08/1,08	0,12	0,02	0,73	3,55	0	
	Масло сливочное	1,08/1,08	0,01	0,66	0,02	6,13	0	
	Сахарный песок	1,92/1,92	0	0	1,92	7,28	0	
ПОЛДНИК	Лесель из сока натурального	200	0,68	0,06	30,2	123,6	1,1	382
	Крекеры картофельный	10/10	0,01	0	7,67	31,3	0	
	Сахарный песок	24/24	0	0	23,95	90,96	0	
	Сок плодовой	60/60	0,06	0,06	6,84	30	0	
	Вода	140/140	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	18,58	9,46	85,23	489,88	1,172	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1627	73,07	41,04	186,76	1471,16	48,307	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшениная	200	4,2	3,88	30,4	173,34	0 185a
	Пшеничная крупа	18,1/38,1	6,1	0,38	26,67	127,83	0
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	4,76/4,76	0,06	2,93	0,08	26,94	0
	Сахарный песок	4,76/4,76	0	0	4,75	18,04	0
	Вода	160/160	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,06	0,02	10,52	42,1	0,04 392
	Вода	157,9/157,9	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	10,52/10,52	0	0	10,5	39,87	0
	Вода	14,11/34,11	0	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,32/0,32	0,06	0	0,01	0,6	0,032
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,072 3
	Сыр "Российский"	12/11,25	2,61	3,32	0	40,95	0,079
	Масло сливочное	1,75/1,75	0,05	2,33	0,06	21,22	0
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		395	11,99	13,39	88,14	401,6	1,257
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,44	4 399,4
	Сок яблочный	200/200	1	0,2	20,2	92	4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		230	3,48	7,04	38,68	227,42	4
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,97	6,05	5,71	81,79	22,932 2
	Лимонная кислота	0,06/0,06	0	0	0	0	0
	Капуста белокачанная	63,6/50,4	0,91	0,05	2,37	14,11	22,68
	Сахар	3/3	0	0	2,99	11,97	0
	Морковь	8,18/3,04	0,07	0,01	0,25	1,76	0,252
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	0
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,5	15,38	121,22	9,3 61
	Морковь, красная	12,8/10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,5
	Лука репчатая	6,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,8
	Картофель	61,62/40	0,8	0,10	6,52	30,8	8
	Фасоль, зерно	16,2/16	3,36	0,32	7,52	47,68	0
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	31,96	0
	Масло подсолнечное	5/5	0	5	0	44,95	0
ОБЕД	Сметана	13	0,34	1,55	0,47	21,06	0,052 488
	Сметана 15,0% жирности	13/13	0,34	1,95	0,47	21,06	0,052
ОБЕД	Мясорезник с мясом или печенью	200	22,42	14,66	41,68	388,75	6,48 292
	Свиное	4,84/8,88	0,77	0,05	2,39	16,24	0
	Говядина, котлетное мясо	138,78/87,28	26,23	13,96	0	190,62	0
	Лука репчатая	20,6/16,96	0,24	0,03	1,39	6,95	1,696
	Масло сливочное	4,84/4,84	0,06	2,98	0,08	27,39	0
	Масло сливочное	5,64/3,64	0,05	2,24	0,06	20,6	0
	Масло сливочное	6,04/6,06	0,08	3,71	0,1	34,3	0
	Макаронные изделия, высшего сорта, витаминизированные	53,14/53,34	5,55	0,59	37,18	179,76	0
	Яйцо	6,06/5,06	0,77	0,7	0,04	9,31	0
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,18	0,16	23,88	97,6	1,72 372
	Лимонная кислота	0,2/0,2	0	0	0	0	0
	Яблоки	45,4/40	0,16	0,16	3,92	18,8	4
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	0
	Вода	172/172	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0 700
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0 701,1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		763	29,7	27,62	109,48	809,88	18,482
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0 213
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	0
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,06	0,02	10,52	42,1	0,04 392
	Вода	157,9/157,9	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	10,52/10,52	0	0	10,5	39,87	0
	Вода	14,11/34,11	0	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,32/0,32	0,06	0	0,01	0,6	0,032
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0 701,1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	20,74	28,87	37,17	491,99	8,436
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1808	57,26	69,01	216,07	1712,7	149,069

День 5

ЗАВТРАК	Каши жидкая пшеница	150	3,15	2,89	22,8	130	0	199a
	Пшеничная крупа	28,57/28,57	4,57	0,29	20	95,87	0	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3,57/3,57	0,05	2,2	0,05	20,21	0	
	Сахарный песок	3,57/3,57	0	0	3,56	12,53	0	
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	0,03	411
	Вода	118,42/118,42	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	7,89/7,89	0	0	7,87	29,9	0	
	Вода	25,58/25,58	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,24/0,24	0,01	0	0,01	0,45	0,024	
ЗАВТРАК	Вутерброды с сыром	30	3,15	4,69	9,71	92,87	0,048	3
	Сыр "Российский"	8/7,5	1,74	2,21	0	27,3	0,052	
	Масло сливочное	7,5/2,3	0,03	3,54	0,04	34,14	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,2	3,66	47	0	
Итого по приему пищи:		330	7,78	9,38	40,52	277,8	1,023	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	63,33	3	418,4
ОБЕД	Салат из Белокочанной капусты с морковью	40	0,65	4,03	3,81	54,52	15,288	2
	Лимонная кислота	0,04/0,04	0	0	0	0	0	
	Капуста Белокочанная	42,8/33,6	0,6	0,03	1,58	9,43	15,12	
	Сахар	2/2	0	0	2	7,98	0	
	Морковь	5,52/3,36	0,04	0	0,23	1,18	0,168	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	0	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,38	11,54	90,92	6,975	87
	Морковь, красная	9,6/7,5	0,1	0,01	0,52	2,62	0,375	
	Лук репчатый	7,2/5	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Картофель	46,21/30	0,6	0,32	4,89	23,1	6	
	Фасоль, зерно	12,15/12	2,52	0,24	5,64	35,76	0	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	0	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,38	11,54	90,92	6,975	87
	Морковь, красная	9,6/7,5	0,1	0,01	0,52	2,62	0,375	
	Лук репчатый	7,2/5	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Картофель	46,21/30	0,6	0,32	4,89	23,1	6	
	Фасоль, зерно	12,15/12	2,52	0,24	5,64	35,76	0	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	0	
ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	488
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	
ОБЕД	Макароник с мясом или печенью	150	16,82	10,99	31,26	291,57	0,36	309
	Сычужный творог	1,63/2,63	0,58	0,04	2,54	12,18	0	
	Говядина, вырезка	89,08/65,46	12,18	10,47	0	182,96	0	
	Лук репчатый	15,45/12,77	0,19	0,03	1,04	5,22	1,272	
	Масло сливочное	1,63/1,63	0,05	2,23	0,06	20,55	0	
	Масло сливочное	2,73/2,73	0,04	1,68	0,05	15,45	0	
	Масло сливочное	4,54/4,54	0,06	2,8	0,08	35,72	0	
	Макаронные изделия, высшего сорта, витаминизированные	40,01/40,01	4,16	0,44	27,88	134,83	0	
	Вода	4,54/4,54	0,58	0,52	0,03	7,14	0	
ОБЕД	Компот из смеси плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
	Лимонная кислота	0,15/0,15	0	0	0	0	0	
	Ягоды	34,05/30	0,12	0,12	2,94	14,1	3	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	36,85	0	
	Вода	129/129	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394,3
	Хлеб ржаной	38/38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394,1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
Итого по приему пищи:		963	23,94	15,47	88,89	619,69	12,296	
ПОЛДНИК	Вещи вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0	227
	Вода	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394,1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	0,03	411
	Вода	118,42/118,42	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	7,89/7,89	0	0	7,87	29,9	0	
	Вода	25,58/25,58	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,24/0,24	0,01	0	0,01	0,45	0,024	
Итого по приему пищи:		300	17,76	11,21	25,74	275,31	6,33	
Итого за день:		1383	46,96	49,77	219,56	1512,82	16,476	

День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная	150	2,20	2,78	18,84	109,29	0 183 40
	Крупа манная	22,01/22,01	2,27	0,22	15,54	73,28	0
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	3,57/3,57	0,05	2,2	0,06	20,21	0
	Сахарный песок	3,57/3,57	0	0	3,56	13,53	0
	Вода	125,71/125,71	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	0,075 414
	Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	8,32	31,61	0
	Кофейный напиток "Народный"	2,5/2,5	0,32	0,07	0,77	4,98	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	75/75	2,25	2,62	3,02	47,25	0,41
	Вода	30/30	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0 154
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
ЗАВТРАК	Масло (сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	0 6
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	7,04	8,71	48,36	288,63	0,875
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	63,33	3 410 4
	Сок яблочный	150/150	0,75	0,15	15,15	60	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,75	0	15,15	63,33	3
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,65	4,03	3,81	54,52	15,288 2
	Лимонная кислота	0,04/0,04	0	0	0	0	0
	Капуста белокачанная	42,4/42,4	0,6	0,03	1,58	9,41	16,17
	Сахар	3/3	0	0	3	7,98	0
	Морковь	5,52/3,36	0,04	0	0,23	1,18	0,188
	Масло растительное	4/4	0	4	0	25,96	0
ОБЕД	Щи из свежей капусты	150	1,12	3,07	4,08	49,14	20,205 72
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,3
	Капуста белокачанная	57,5/42	0,76	0,04	1,97	11,76	18,1
	Пшеничная мука, первого сорта	1,5/1,5	0,17	0,02	1,02	4,93	0
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	0
	Томатная паста, консервы	0,9/0,9	0,04	0	0,17	0,92	0,497
ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,5	0,38	16,2	0,04 488
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04
ОБЕД	Бифштексом из отварного мяса	70	9,04	7,25	1,92	106,93	0,007 254
	Говядина 1 кг	76,57/56,49	10,5	9,03	0	123,09	0
	Вода	26,25/26,25	0	0	0	0	0
	Пшеничная мука, первого сорта	1,62/2,62	0,24	0,04	1,78	8,64	0
	Соль поваренная пищевая	0,28/0,28	0	0	0	0	0
	Сметана 10,0% жирности	8,75/8,75	0,24	0,85	0,34	10,41	0,01
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	85	3,51	2,15	16,82	100,58	0 218
	Масло сливочное	1,32/2,32	0,03	1,43	0,04	13,13	0
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	12,44/32,44	3,67	0,68	22,58	110,94	0
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,25 234
	Лимонная кислота	0,15/0,15	0	0	0	0	0
	Яблоки	34,05/30	0,11	0,12	2,54	14,1	1
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	0
	Вода	129/129	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0 184 3
	Хлеб ржаной	38/38	2,51	0,46	12,69	66,12	0
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0 154 1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		658	20,08	17,36	73,31	630,96	15,68
ПОЛДНИК	Пирог открытым	80	4,94	2,58	44,26	220	0,084 443
	Пшеничная мука, первого сорта	43,58/43,58	4,85	0,66	29,62	143,71	0
	Соль поваренная пищевая	0,4/0,4	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	2,18/2,38	0,03	1,33	0,04	12,23	0
	Повидло	26,54/24	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	2,64/2,64	0	0	2,63	10,01	0
	Дрожжи прессованные ("Мегастерн")	1,28/1,28	0,16	0,03	0,13	3,4	0
	Яйцо	2,16/2,16	0,27	0,25	0,02	3,39	0
	Яйцо	5,2/0,2	0,03	0,02	0	0,31	0
	Масло подсолнечное	0,24/0,24	0	0,24	0	1,16	0
	Вода	18,4/18,4	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	0,01 411
	Вода	138,42/138,42	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	7,89/7,89	0	0	7,87	29,9	0
	Вода	25,58/25,58	0	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,24/0,24	0,03	0	0,01	0,45	0,008
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	10,88	10,44	55,28	385,7	0,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1243	46,58	40,06	153,9	1164,61	21,554

День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная	200	3,02	3,7	25,12	145,72	0 185 40
	Крупа манная	29,34/29,34	3,02	0,29	20,71	97,7	0
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	9	0	0
	Масло сливочное	4,76/4,76	0,09	2,93	0,08	26,94	0
	Сахарный песок	4,76/4,76	0	0	4,75	18,04	0
	Вода	157,52/157,52	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	1,3 395
	Сахарный песок	11,32/11,32	0	0	11,1	42,14	0
	Кофейный напиток "Народный"	3,34/3,34	0,43	0,09	1,03	6,65	0
	Молоко стерилизованное 1,5% жирности	100/100	3	3,5	4,7	63	0,1
	Вода	120/120	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0 701 1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0
ЗАВТРАК	Масло (маршмэлл)	7	0,08	5,08	0,08	46,2	0 5
	Масло сливочное	7/7	0,08	4,3	0,12	35,62	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		447	9,4	11,86	60,48	387,04	1,3
10:00	Сок овсяный, фруктовый и ягодный	200	1	0	20,2	84,44	4 399 4
	Сок яблочный	200/200	1	0,2	20,2	92	4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		200	1,49	7,08	38,68	227,42	4
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,97	6,05	6,71	81,79	22 932 2
	Лимонная кислота	0,06/0,06	0	0	0	0	0
	Капуста белокочанная	63,6/50,4	0,91	0,05	2,37	14,11	22,61
	Сахар	3/3	0	0	2,99	11,97	0
	Морковь	8,28/5,04	0,07	0,01	0,35	1,76	0,25
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	0
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,92	5,2	9,4	93,07	31,25 07
	Морковь, красная	35,75/32,5	0,16	0,01	0,66	4,38	0,62
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	1
	Капуста белокочанная	62,5/50	0,9	0,05	2,15	14	22,5
	Картофель	46,15/30	0,6	0,12	4,89	23,1	6
	Масло подсолнечное	9/5	0	5	0	44,95	0
	Томатная паста, концентрат	2,5/2,5	0,12	0	0,48	2,55	1,125
ОБЕД	Сметана	13	0,34	1,95	0,47	21,06	0,052 458
	Сметана 15,0% жирности	13/13	0,34	1,95	0,47	21,06	0,052
ОБЕД	Ведьстроганов из отварного мяса	80	10,34	8,29	2,19	124,5	0,008 278
	Говядина 1 шт.	87,5/64,9	12	10,32	0	140,6	0
	Вода	30/30	0	0	0	0	0
	Пшеничная мука, первого сорта	3/3	0,33	0,04	2,03	9,87	0
	Соль поваренная пищевая	0,32/0,32	0	0	0	0	0
	Сметана 10,0% жирности	10/10	0,27	1	0,39	11,8	0,01
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,43	2,71	21,26	127,02	0 305
	Масло сливочное	2,93/2,93	0,04	1,8	0,05	16,57	0
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	40,98/40,98	4,63	0,86	28,52	140,14	0
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72 372
	Лимонная кислота	0,2/0,2	0	0	0	0	0
	Яблоки	45,4/40	0,36	0,16	3,92	18,8	4
	Сахарный песок	10/10	0	0	19,96	75,8	0
	Вода	172/172	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0 700
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0 701 1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		783	27,79	23,84	109,78	766,48	21,81
ПОЛДНИК	Пирог открытый	100	6,18	3,22	55,32	275	0,01 459
	Пшеничная мука, первого сорта	54,6/54,6	6,06	0,82	37,02	179,61	0
	Соль поваренная пищевая	0,3/0,5	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	2,7/2,7	0,04	1,66	0,05	15,28	0
	Пшеница	33,3/30	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	3,1/3,3	0	0	3,29	12,61	0
	Дрожжи прессованные ("Арпастурин")	1,6/1,6	0,2	0,04	0,14	1,74	0
	Вода	2,7/2,7	0,34	0,31	0,02	4,24	0
	Вода	0,25/0,25	0,03	0,03	0	0,39	0
	Масло подсолнечное	0,3/0,3	0	0,3	0	2,7	0
	Вода	23/23	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,06	0,02	10,52	42,1	0,6 392
	Вода	157,9/157,9	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	10,52/10,52	0	0	10,5	39,87	0
	Вода	34,11/34,11	0	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,32/0,32	0,06	0	0,01	0,6	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		319	24,86	14,72	31,81	358,2	1,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	62,64	50,52	211,08	1552,72	33,11

День 7							
ЗАВТРАК	Каши жидкая рисовая	150	1,54	2,78	19,6	110	0 199 1a
	Крупа рисовая	22,01/22,01	1,54	0,22	16,28	73,28	0
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	3,57/3,57	0,05	2,2	0,05	20,21	0
	Сахарный песок	3,57/3,57	0	0	3,56	13,53	0
	Вода	125,71/125,71	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185 416
	Сахарный песок	8,38/8,38	0	0	8,32	31,61	0
	Какао-порошок	1,67/1,67	0,4	0,25	0,17	4,81	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	91,67/91,67	2,75	3,21	4,31	37,75	0,5
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0 394
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
ЗАВТРАК	Масло (порошковое)	5	0,04	3,62	0,06	33	0 0
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380	9,74	12,74	29,9	274,08	1,893
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	83,33	3 418 4
	Сок яблочный	150/150	0,75	0,15	15,15	60	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,75	0	15,15	83,33	3
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,58	2,44	2,67	34,96	3,4 37
	Лук репчатый	2,4/2	0,03	0	0,16	0,82	0,3
	Огурец соленый	10/8	0,06	0,03	0,14	1,04	0,4
	Свекла	30,72/24	0,36	0,02	2,13	30,08	2,4
	Масло подсолнечное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	0
	Горошек зеленый, консервы	6,16/4	0,12	0,01	0,26	1,6	0,4
ОБЕД	Рассольник пенноградский	150	1,38	3,23	10,15	75,57	10,05 82
	Морковь, ершова	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3
	Лук репчатый	3,6/3	0,04	0,01	0,25	1,23	0,3
	Крупа перловая	5/3	0,28	0,03	2,03	9,45	0
	Огурец соленый	10,05/9	0,07	0,01	0,15	1,17	0,4
	Картофель	69,23/45	0,9	-0,18	7,33	34,65	0
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	0
ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	18,2	0,04 488
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	150	19,77	3,04	14,97	180,67	6,12 292
	Лук репчатый	8,85/7,5	0,1	0,02	0,63	3,68	0,79
	Говядина 1 кл	119,13/87,96	16,36	14,07	0	191,75	0
	Картофель	137,68/89,32	1,79	0,36	14,56	68,78	17,86
	Масло сливочное	4,1/4,1	0,05	2,52	0,07	23,18	0
	Томатная паста, консервы	6,83/6,83	0,33	0	1,3	6,96	3,071
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29 390
	Лимонная кислота	0,15/0,15	0	0	0	0	0
	Яблоки	94,05/30	0,12	0,12	2,94	14,1	3
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	0
	Вода	129/129	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0 394 3
	Хлеб ржаной	38/38	2,51	0,46	12,69	66,12	0
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0 394 1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		558	28,8	8,33	70,65	491,95	21,8
ПОЛДНИК	Пирожки песочные с яблоками	80	5,67	9,3	41,42	272	0,290 647
	Маргарин "Здоровье"	9,14/9,14	0,05	7,5	0,06	67,94	0
	Масло подсолнечное	0,29/0,29	0	0,29	0	2,59	0
	Пшеничная мука, высшего сорта	29,71/29,71	3,21	0,39	20,77	99,24	6
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,35/2,35	0,25	0,03	1,64	7,86	0
	Соль поваренная пищевая	0,12/0,12	0	0	0	0	0
	Творог жирный 18,0% жирности	8,57/8,57	1,29	1,54	0,24	20,22	0,04
	Меланж	5,26/5,26	0,67	0,6	0,04	8,25	0
	Меланж	1,71/1,71	0,22	0,2	0,01	2,69	0
	Сахарный песок	11,78/11,78	0	0	11,76	44,66	0
	Сахар	0,03/0,03	0	0	0	0	0
	Яблоки	32,85/28,91	0,12	0,12	3,83	13,59	2,89
	Сахарный песок	8,57/8,57	0	0	8,55	32,48	0
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофильн, простокваша, айран	150	4,35	3,75	6	75	1,05 420
	Кефир 3,2% жирности	150/150	4,35	4,8	6	88,5	1,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		230	12,08	13,68	24,93	299	1,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1343	36,88	31,3	171,05	1111,11	106,170

День 7								
ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая	200	2,06	3,7	26,14	146,66	0	185,16
	Крупа рисовая	29,34/29,34	2,05	0,20	21,71	97,7	0	
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4,76/4,76	0,06	2,93	0,08	26,94	0	
	Сахарный песок	4,76/4,76	0	0	4,75	18,04	0	
	Вода	167,62/167,62	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	Каваро с молоком	160	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	397
	Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	8,32	31,61	0	
	Ванillin-порошок	1,67/1,67	0,4	0,25	0,17	4,81	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	91,67/91,67	2,75	3,21	4,31	57,75	0,55	
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	701,1
	Хлеб пшеничный, бороиной из муки 3 сорта	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0	
ЗАВТРАК	Масло (подсолнечн.)	7	0,09	5,08	0,09	46,2	0	6
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,37	39,62	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		397	10,66	12,79	62,37	407,46	1,185	
10:00	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,44	4	399,4
	Сок яблочный	200/200	1	0,2	20,2	92	4	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	1,49	7,08	38,68	127,42	4	
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,01	32,44	5,1	26
	Лук репчатый	3,67/3	0,04	0,03	0,25	1,23	0,3	
	Огурцы соленый	15/12	0,3	0,03	0,3	1,58	0,6	
	Свекла	46,08/36	0,54	0,04	3,17	15,12	3,6	
	Масло подсолнечное	3,67/3,6	0	3,6	0	32,96	0	
	Горчица зеленая, Консервы	9,24/6	0,11	0,01	0,39	2,4	0,6	
ОБЕД	Рассольник гренит-рабский	200	1,84	4,3	13,64	100,76	13,4	76
	Морковь, красная	10/8	0,1	0,01	0,55	2,8	0,4	
	Лук репчатый	4,8/4	0,06	0,01	0,33	1,64	0,4	
	Крупа перловая	4/4	0,37	0,04	2,68	12,6	0	
	Огурец соленый	11,4/12	0,1	0,01	0,2	1,56	0,6	
	Картофель	92,31/60	1,2	0,24	9,78	46,2	1,2	
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,96	0	
ОБЕД	Сметана	13	0,34	1,95	0,47	21,06	0,052	488
	Сметана 15,0% жирности	13/13	0,34	1,95	0,47	21,06	0,052	
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	190	23,77	3,86	18,96	228,85	7,752	276
	Лук репчатый	11,24/9,5	0,13	0,02	0,76	3,9	0,95	
	Боранич 1 кат.	351,15/111,42	20,72	17,83	0	242,89	0	
	Картофель	174,4/113,14	2,26	0,45	18,44	87,12	22,629	
	Масло сливочное	5,19/5,19	0,07	3,19	0,09	29,36	0	
	Томатная паста, Консервы	8,65/8,65	0,41	0	1,64	8,82	3,89	
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	87,6	1,72	372
	Лимонная кислота	0,2/0,2	0	0	0	0	0	
	Яблоки	45,4/40	0,16	0,16	3,92	18,8	4	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	0	
	Вода	172/172	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		710	74,74	24,79	105,66	978,7	48,222	
ПОЛДНИК	Пирожки песочные с яблоками	100	7,09	11,63	51,77	340	0,37	464
	Маргарин "Здоровье"	11,43/11,43	0,08	9,37	0,08	84,92	0	
	Масло подсолнечное	0,36/0,36	0	0,36	0	3,24	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	37,14/37,14	4,01	0,48	25,96	124,05	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,94/2,94	0,32	0,04	2,06	9,62	0	
	Соль поваренная пищевая	0,15/0,15	0	0	0	0	0	
	Творог жирный 18,0% жирности	10,75/10,71	5,61	1,93	0,3	25,28	0,054	
	Мелане	6,57/6,57	0,83	0,25	0,05	20,31	0	
	Мелане	2,14/2,14	0,27	0,25	0,01	3,38	0	
	Сахарный песок	14,73/14,73	0	0	14,7	55,83	0	
	Сода	0,04/0,04	0	0	0	0	0	
	Яблоки	41,07/36,34	0,34	0,14	3,54	16,99	3,614	
	Сахарный песок	10,71/10,71	0	0	10,68	40,6	0	
ПОЛДНИК	Кофе, ацидофилин, простокваша, ревенка, айран	180	5,4	1,8	7,2	67	1,44	401,1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	13,46	16,61	69,84	483,91	12,836	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1772	61,93	64,43	283,07	1958,43	22,154	

День 8								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,22	6,14	8,22	105,58	0,84	100
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	0	
	Сахарный песок	1,6/1,6	0	0	1,0	6,06	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	140/140	4,2	4,9	6,58	88,2	0,81	
	Вода	60/60	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,87	76,84	0,975	114
	Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	8,32	31,61	0	
	Кофейный напиток "Народный"	2,5/2,5	0,32	0,07	0,77	4,98	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	75/75	2,25	2,62	3,52	47,25	0,45	
	Вода	50/50	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,87	0,043	3
	Сыр "Российский"	8/7,5	1,74	2,21	0	27,3	0,051	
	Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,34	0,04	14,14	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,2	3,66	47	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380	9,74	12,74	29,9	274,09	1,863	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	63,33	0	413,4
	Сок яблочный	150/150	0,75	0,15	35,15	69	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,75	0	15,15	63,33	0	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,65	4,03	3,81	54,52	15,288	2
	Лимонная кислота	0,04/0,04	0	0	0	0	0	
	Капуста белокачанная	42,4/31,6	0,6	0,03	1,58	9,41	15,19	
	Салат	2/2	0	0	2	7,98	0	
	Морковь	5,52/3,36	0,04	0	0,23	1,18	0,168	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,56	0	
ОБЕД	Борщ с картофелем	150	1,23	3	8,46	65,85	5,265	64
	Картофель	16,21/30	0,6	0,12	4,89	23,1	0	
	Лук репчатый	2,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,01	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	0	
	Свекла	10,15/24	0,36	0,02	2,11	10,08	2,4	
	Томатная паста, консервы	4,5/4,5	0,22	0	0,86	4,59	2,02	
	Морковь, красная	3,43/7,5	0,1	0,01	0,52	1,62	0,32	
	Сахарный песок	0,9/0,9	0	0	0,9	3,43	0	
	Вода	109/105	0	0	0	0	0	
	Лук репчатый	2,1/3,79	0,02	0	0,15	0,73	0,178	
	Соль поваренная пищевая	0,52/0,52	0	0	0	0	0	
	Морковь, красная	2,2/1,29	0,03	0	0,12	0,62	0,088	
	Мясо говяжье	35,17/35,17	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,9	0,36	16,2	0,04	488
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,9	0,36	16,2	0,04	
ОБЕД	Рыба, тушеная с овощами	60	6,55	3,05	1,65	60	1,944	261
	Морковь, красная	21/16,5	0,21	0,02	1,14	5,78	0,82	
	Лук репчатый	8,25/6,75	0,09	0,01	0,55	2,77	0,67	
	Судак	19,75/26,75	6,76	0,4	0	30,87	1,10	
	Масло подсолнечное	1/1	0	3	0	26,97	0	
	Вода	12,75/12,75	0	0	0	0	0	
	Томатная паста, консервы	1,5/1,5	0,07	0	0,28	1,53	0,67	
ОБЕД	Рис отварной	90	2,19	3,22	22,01	125,82	0	322
	Рис, зерно продовольственное	32,13/32,13	2,41	0,84	20,02	97,35	0	
	Масло сливочное	4,05/4,05	0,05	2,49	0,07	22,92	0	
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,20	160
	Лимонная кислота	0,15/0,15	0	0	0	0	0	
	Яблоки	34,05/30	0,12	0,12	2,94	14,1	0	
	Сахарный песок	15/15	0	0	24,97	50,85	0	
	Вода	129/129	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	384,3
	Хлеб ржаной	38/38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	264,1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		568	15,98	13,98	83,98	627,85	36,178	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	14,91	8,8	15,34	202,19	0,48	245
	Пшеничная мука, первого сорта	10,83/10,83	1,2	0,16	7,94	35,63	0	
	Творог	85/83,33	13,62	7,5	1,67	129,43	0,61	
	Яйца	3,33/3,33	0,42	0,38	0,02	5,23	0	
	Варенье	16,67/16,67	0,06	0	20,34	44,18	0	
	Ванилин	0/0	0	0	0	0	0	
	Вода	10/10	0	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	10/10	0,3	0,35	0,47	6,3	0,06	
	Пшеничная мука, первого сорта	0,9/0,9	0,1	0,03	0,61	2,95	0	
	Масло сливочное	0,9/0,9	0,01	0,55	0,02	5,09	0	
	Сахарный песок	1,6/1,6	0	0	3,6	5,06	0	
ПОЛДНИК	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,825	400
	Кремль картофельный	7,5/7,5	0,01	0	3,86	23,48	0	
	Сахарный песок	18/18	0	0	17,96	68,22	0	
	Сок плодовых	45/45	0,04	0,04	5,13	27,5	0	
	Вода	105/105	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	11,72	15,08	73,15	476	12,068	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1428	38,64	40,68	210,75	1366,49	43,129	

День 6							
ЗАВТРАК	Каши жидкая "Геркулес"	150	2,7	3,91	17,11	114,29	0 189,34
	Овсяные хлопья "Геркулес"	22,01/22,01	2,71	1,36	13,5	77,45	0
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	3,57/3,57	0,05	2,2	0,05	20,21	0
	Сахарный песок	3,57/3,57	0	0	3,56	13,53	0
	Вода	125,71/125,71	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с морковью	150	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975 114
	Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	8,32	31,61	0
	Кофейный напиток "Народный"	2,5/2,5	0,32	0,07	0,77	4,98	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	75/75	2,25	2,62	3,52	47,25	0,41
	Вода	95/90	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Булочки с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	0,046 1
	Сыр "Российский"	8/7,5	1,74	2,21	0	27,3	0,057
	Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	14,14	0
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,2	9,66	47	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380	9,74	12,74	29,9	274,09	1,883
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	63,33	1 118,4
	Сок яблочный	150/150	0,75	0,15	15,15	60	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,75	0	15,15	63,33	1
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,88	2,44	2,67	34,96	3,4 17
	Лук репчатый	2,4/2	0,03	0	0,10	0,82	0,2
	Огурец соленый	10/8	0,08	0,03	0,14	1,04	0,4
	Свекла	10,72/24	0,35	0,02	2,11	10,08	1,4
	Масло подсолнечное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	0
	Горошек зеленый, консервы	8,16/4	0,12	0,01	0,25	1,6	0,4
ОБЕД	Суп картофельный с овощами	150	0,75	0,16	5,55	26,98	6,27 21
	Картофель	42,01/27,27	0,55	0,11	4,45	21	5,454
	Лук репчатый	5,54/5,46	0,08	0,03	0,45	1,24	0,546
	Морковь, морозная	6,83/5,46	0,07	0,01	0,38	1,91	0,273
	Вода	0,98/0,66	0	0	0	0	0
	Пшеничная мука, первого сорта	0,42/0,42	0,05	0,01	0,29	1,38	0
	Соль поваренная пищевая	0,01/0,01	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	0,05/0,05	0	0,03	0	0,23	0
	Яйцо	0,12/0,12	0,02	0,01	0	0,19	0
ОБЕД	Супляки куриные с рисом	65	9,31	8,86	2,49	126,87	0 128
	Сыр "Российский"	1,69/1,47	0,34	0,43	0	5,35	0,01
	Курятица, 1 категория	109,27/97,53	17,75	17,95	0	232,12	1,756
	Рис, зерно продлиннозерновое	3,45/3,45	0,28	0,09	2,15	10,45	0
	Масло сливочное	2,93/2,93	0,04	1,8	0,05	16,59	0
	Яйцо	5,87/5,87	0,75	0,67	0,04	9,21	0
ОБЕД	Пюре картофельное	90	1,84	2,88	12,27	82,35	10,086 129
	Картофель	118,38/76,95	1,54	0,31	12,54	59,25	15,31
	Масло сливочное	3,15/3,15	0,04	1,34	0,05	17,83	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	14,22/14,22	0,43	0,5	0,67	8,96	0,89
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29 180
	Лимонная кислота	0,15/0,15	0	0	0	0	0
	Яблоки	34,05/30	0,12	0,12	2,94	14,1	1
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	0
	Вода	129/129	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0 193,3
	Хлеб ржаной	18/38	2,51	0,46	12,69	66,12	0
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0 164,1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	10/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		368	23,94	18,47	88,89	619,69	17,288
ПОЛДНИК	Блины	100	6,51	3,88	39,7	220,48	9,15 126
	Пшеничная мука, первого сорта	19,62/39,62	4,4	0,59	26,86	130,35	0
	Соль поваренная пищевая	0,76/0,76	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	2,38/2,38	0	0	2,38	9,03	0
	Молоко "Дружба" обезжиренное с сахаром	19,05/19,05	1,41	0,48	30,4	51,63	0,39
	Яйцо	7,9/7,9	1	0,93	0,06	12,4	0
	Масло подсолнечное	1,9/1,9	0	1,9	0	17,08	0
	Вода	91,05/99,05	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,99	31,57	0,01 11
	Вода	118,42/118,42	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	7,89/7,89	0	0	7,87	29,9	0
	Вода	25,58/25,58	0	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,24/0,24	0,05	0	0,01	0,45	0,001
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		190	10,04	13,44	65,28	385,7	8,361
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1343	35,88	31,3	171,05	1111,11	106,173

День 9							
ЗАВТРАК	Каша жидкая "Геркулес"	200	3,6	5,22	22,82	152,38	0 185,39
	Овсяные хлопья "Геркулес"	20,34/20,34	3,61	1,82	18,13	103,28	0
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	4,76/4,76	0,06	2,93	0,08	26,94	0
	Сахарный песок	4,76/4,76	0	0	4,75	18,04	0
	Вода	167,62/167,62	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	1,3 398
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0
	Кофейный напиток "Народный"	3,34/3,34	0,43	0,09	3,03	6,65	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	100/100	3	3,5	4,7	63	0,6
	Вода	120/120	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,072 3
	Сыр "Российский"	12/12,25	2,61	3,32	0	40,95	0,079
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	30,5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		445	12,11	18,7	38,74	345,7	2,213
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,44	4 399,4
	Сок яблочный	200/200	1	0,2	20,2	92	4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	1	0	20,2	84,44	4
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,01	52,44	5,1 38
	Лук репчатый	3,6/3	0,04	0,02	0,25	1,23	0,3
	Огурец соленый	15/12	0,1	0,03	0,2	1,56	0,6
	Свекла	46,08/36	0,54	0,04	3,17	15,12	3,6
	Масло подсолнечное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	0
	Горчица зеленая, консервы	9,24/6	0,19	0,01	0,39	2,4	0,6
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	1	0,22	7,4	35,98	8,36 85
	Картофель	56,01/36,36	0,73	0,15	5,93	28	7,272
	Лук репчатый	6,72/7,28	0,1	0,01	0,6	2,98	0,728
	Морковь, красная	9,1/7,28	0,09	0,01	0,5	2,55	0,364
	Вода	0,88/0,88	0	0	0	0	0
	Пшеничная мука, первого сорта	0,36/0,36	0,05	0,01	0,38	1,84	0
	Соль поваренная пищевая	0,02/0,02	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	0,06/0,06	0	0,04	0	0,26	0
	Моло	0,36/0,36	0,02	0,02	0	0,25	0
ОБЕД	Суфле куриное с рисом	76	12,7	12,08	3,39	173	0 311
	Сыр "Российский"	2,3/2	0,46	0,59	0	7,29	0,014
	Курица, 1 категория	149/133	24,21	24,47	0	316,53	2,394
	Рис, зерно продовольственное	4,7/4,7	0,35	0,12	2,93	14,25	0
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,61	0
	Яйцо	6/6	1,02	0,92	0,06	12,56	0
ОБЕД	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,1	16,954 131
	Картофель	186,15/119,7	2,39	0,48	19,51	92,17	23,54
	Масло сливочное	4,9/4,9	0,06	3,01	0,08	27,73	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	22,12/22,12	0,66	0,77	1,04	13,94	0,133
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	20,88	97,6	1,72 172
	Лимонная кислота	0,2/0,2	0	0	0	0	0
	Яблоки	45,4/40	0,16	0,16	3,92	18,8	4
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	0
	Вода	172/172	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	90	3,3	0,6	16,7	87	0 700
	Хлеб ржаной	90/90	3,3	0,6	16,7	87	0
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0 701,1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		748	24,74	20,29	79,82	802,62	126,756
ПОЛДНИК	Блишечки	120	8,17	4,65	47,64	264,58	0,228 487
	Пшеничная мука, первого сорта	47,54/47,54	5,28	0,71	32,23	156,42	0
	Соль поваренная пищевая	0,91/0,91	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	2,86/2,86	0	0	2,85	10,82	0
	Молоко "Дружба" стуженное с сахаром	22,86/22,86	3,08	0,57	12,48	61,95	0,778
	Яйцо	9,48/9,48	1,2	1,09	0,07	14,88	0
	Масло подсолнечное	2,28/2,28	0	2,28	0	20,5	0
	Вода	118,86/118,86	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,06	0,02	10,52	42,1	0,04 192
	Вода	157,9/157,9	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	10,52/10,52	0	0	10,5	39,87	0
	Вода	34,11/34,11	0	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,32/0,32	0,06	0	0,01	0,6	0,03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320	8,97	4,76	78,22	399,32	11,639
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	46,42	40,7	216,98	1422,08	132,988

День 10							
ЗАВТРАК	Какао жидкая пшеница	150	3,15	2,89	22,8	130	0,155
	Лимонная кислота	28,57/28,57	4,57	0,29	20	95,07	0
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	3,57/3,57	0,05	2,2	0,06	20,21	0
	Сахарный песок	3,57/3,57	0	0	3,56	13,51	0
	Вода	120/120	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	3,65	13,18	89,16	1,185
	Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	8,32	31,61	0
	Какао-порошок	1,97/1,67	0,4	0,25	0,17	4,83	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	91,67/91,67	2,75	3,21	4,11	57,75	0,55
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3,16	4,59	9,71	92,67	0,048
	Сыр "Российский"	8/7,5	1,74	2,31	0	27,3	0,052
	Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,34	0,04	14,24	0
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,2	9,64	47	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380	8,74	12,74	29,9	274,09	1,812
10:00	Сок оладьевый, фруктовый в годлив	150	0,75	0	15,15	63,33	3,476
	Сок яблочный	150/150	0,75	0,15	15,15	69	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,75	0	15,15	80,33	3,476
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,65	4,03	3,61	64,62	10,280
	Лимонная кислота	0,04/0,04	0	0	0	0	0
	Капуста белокочанная	42,4/33,6	0,6	0,03	1,58	9,41	75,17
	Сахар	2/2	0	0	2	7,98	0
	Морковь	5,52/3,36	0,04	0	0,23	1,18	0,170
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	0
ОБЕД	Свекольник	150	1,33	2,16	10,16	65,61	0,2126
	Картофель	42,65/25,8	0,52	0,1	4,23	19,87	5,9
	Свекла	51,2/38,4	0,58	0,04	3,38	16,13	3,7
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	0
	Томат-пюре	3,95/3,95	0	0	0	0	0
	Сахар	1,5/1,5	0	0	1,5	5,98	0
	Сметана	1,5/1,5	0,04	0,15	0,06	1,78	0,03
	Морковь	8,02/6	0,08	0,01	0,41	2,1	2,4
	Лук	8,1/6,75	0,09	0,01	0,55	2,77	0
	Вода	120/120	0	0	0	0	0
ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,0
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	0
ОБЕД	Плов из птицы	150	15,33	14,07	25,5	290	8,221
	Нержа, 1 категория	168,57/149,78	27,17	27,47	0	355,24	0,0
	Морковь, красная	11,43/9,39	0,12	0,01	0,64	3,25	0,79
	Лук репчатый	7,46/6,43	0,09	0,01	0,52	2,64	0,1
	Рис, зерно продольственное	32,85/31,85	2,46	0,85	20,47	99,54	0
	Масло сливочное	5,71/5,71	0,07	3,51	0,1	32,35	0
	Томат-пюре	4,99/4,99	0	0	0	0	0
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	5,0
	Лимонная кислота	0,15/0,15	0	0	0	0	0
	Яблоки	34,05/30	0,12	0,12	2,94	14,1	0
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	0
	Вода	129/129	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб дикий	38	2,51	0,46	12,69	66,12	26,1
	Хлеб ржаной	38/38	2,51	0,46	12,69	66,12	0
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	26,1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		548	17,31	18,13	69,8	479,21	26,3
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,27
	Яйца	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	0
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	26,1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,67	0,1
	Вода	118,52/118,42	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	7,89/7,89	0	0	7,87	29,9	0
	Вода	25,58/25,58	0	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,34/0,24	0,05	0	0,01	0,45	0,0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	17,76	11,21	35,74	275,31	5,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1333	44,44	36,8	157,02	1140,51	30,71

День 10								
ЗАВТРАК	Каша из пшеницы	200	4,2	3,86	30,4	173,34	0	185н
	Пшеничная крупа	38,1/38,1	6,1	0,38	26,67	127,83	0	
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4,76/4,76	0,96	2,93	0,08	26,94	0	
	Сахарный песок	4,76/4,76	0	0	4,75	18,04	0	
	Вода	180/180	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,16	1,185	187
	Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	8,32	31,61	0	
	Какао-порошок	1,67/1,67	0,4	0,23	0,17	4,81	0	
	Молоко стерилизованное 3,3% жирности	91,67/91,67	2,75	3,21	4,31	57,75	0,55	
	Вода	65,65/65,65	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,072	3
	Сыр "Российский"	12/11,25	2,63	3,31	0	40,95	0,079	
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,65	2,31	0,06	21,22	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		445	11,91	15,62	38,88	343,46	2,252	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	29,2	84,44	4	399,4
	Сок яблочный	200/200	1	0,2	29,2	92	4	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	1	0	29,2	84,44	4	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,97	6,05	5,71	81,78	22,932	2
	Лимонная кислота	0,06/0,06	0	0	0	0	0	
	Капуста белокочанная	63,6/50,4	0,91	0,03	2,37	24,31	22,68	
	Сахар	3/3	0	0	2,99	11,97	0	
	Морковь	8,38/5,04	0,07	0,01	0,35	1,76	0,252	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	58,94	0	
ОБЕД	Свекловичник	200	1,78	2,88	13,54	87,48	12,4	134
	Картофель	56,86/34,4	0,69	0,14	5,63	26,49	6,88	
	Свекла	68,26/51,7	0,77	0,05	4,51	21,5	5,13	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	
	Томат пюре	2,6/2,6	0	0	0	0	0	
	Сахар	2/2	0	0	2	7,98	0	
	Сметана	2/2	0,05	0,2	0,08	2,38	0,01	
	Морковь	10,7/8	0,1	0,01	0,55	2,8	0,4	
	Лук	10,8/9	0,13	0,02	0,74	3,69	0	
	Вода	160/160	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Сметана	13	0,34	1,95	0,47	21,06	0,052	488
	Сметана 15,0% жирности	13/13	0,34	1,95	0,47	21,06	0,052	
ОБЕД	Плов из птицы	200	20,44	18,76	34	386,66	0,96	304
	Курица, 1 категория	224,76/199,04	36,23	30,62	0	473,72	3,581	
	Морковь, крапчатая	15,24/12,38	0,16	0,01	0,85	4,33	0,619	
	Лук репчатый	10,48/8,58	0,12	0,02	0,7	3,52	0,858	
	Рис, зерно продольнозерновое	81,8/43,8	3,28	1,24	27,29	132,71	0	
	Масло сливочное	7,62/7,62	0,1	4,69	0,13	43,13	0	
	Томат пюре	6,66/6,66	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	172
	Лимонная кислота	0,2/0,2	0	0	0	0	0	
	Яблоки	45,4/40	0,16	0,16	3,92	18,8	0	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	0	
	Вода	172/172	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	701,1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		763	29,7	27,82	109,48	809,48	18,461	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	63,8	0	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,06	0,02	10,52	42,1	0,04	202
	Вода	157,9/157,9	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	10,52/10,52	0	0	10,5	39,87	0	
	Вода	34,11/34,11	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,32/0,32	0,06	0	0,01	0,6	0,01	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	701,1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	21,2	13,61	21,98	335,17	8,052	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1688	54,19	48,46	230,88	1579,58	24,714	