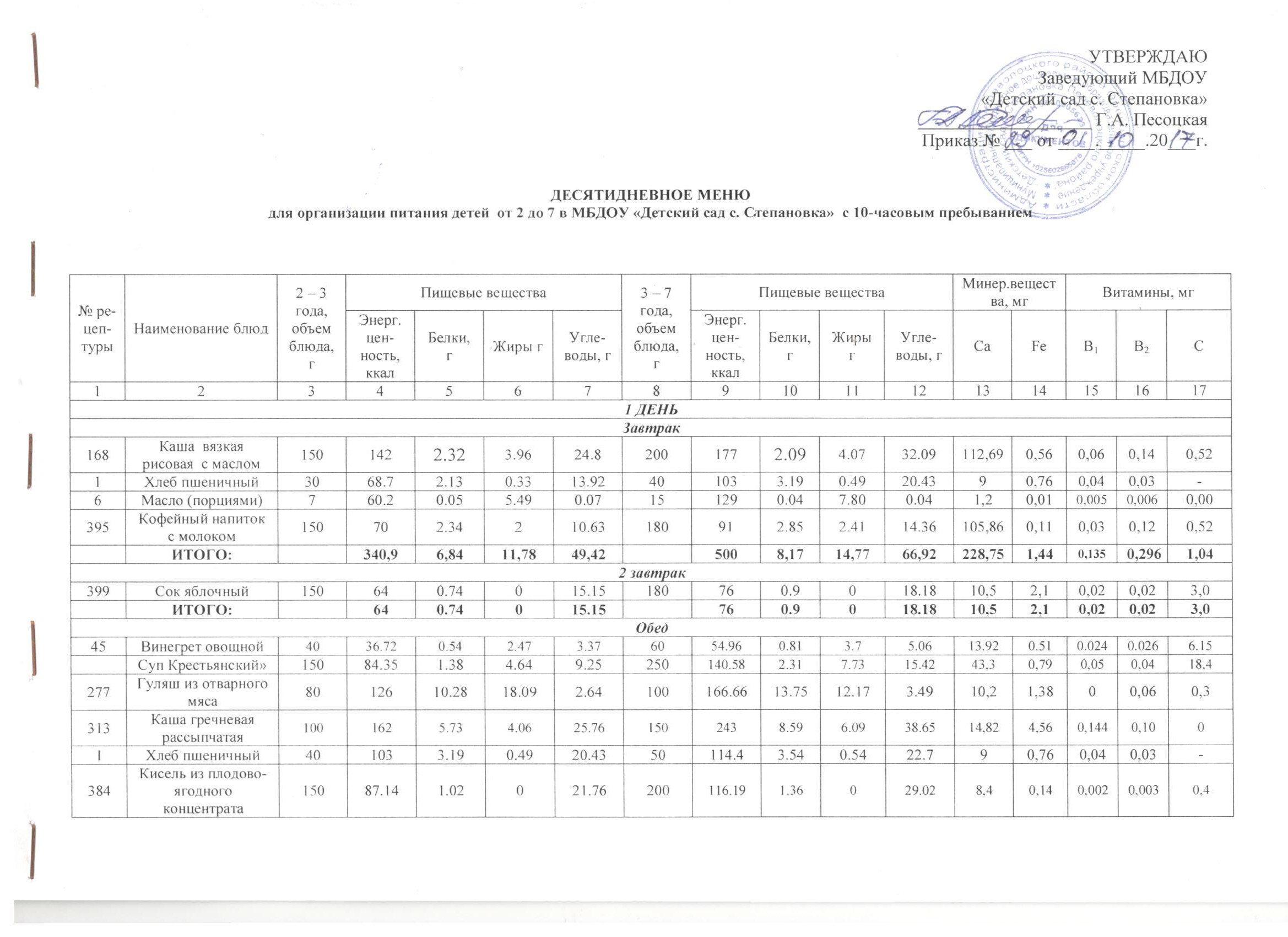
****

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ИТОГО:** |  | **599,21** | **22,14** | **29,75** | **83,21** |  | **835,79** | **30,36** | **30,23** | **114,34** | **99,64** | **8,14** | **0,26** | | **0,259** | | **25,25** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 236 | Пудинг из творога с рисом | 120 | 268 | 17.67 | 11.02 | 22.71 | 150 | 336 | 22.11 | 14.16 | 29.88 | 144.6 | 0.74 | 0,05 | | 0,26 | | 0,22 | |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 28. | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 180 | 40 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 10,0 | 0,28 | 0 | | 0 | | 0,03 | |
| 368 | Груши | 100 | 46 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 100 | 56.8 | 0.54 | 0.4 | 12.8 | 16,0 | 2,20 | 0,03 | | 0,02 | | 10,0 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **342** | **18,11** | **11,33** | **40** |  | **432,8** | **22,71** | **14,58** | **52,67** | **176** | **3,22** | **0,08** | | **0,28** | | **10,25** | |
|  | ***ВСЕГО за 1 день:*** |  | ***1346,11*** | ***47,83*** | ***52,86*** | ***187,78*** |  | ***1844,07*** | ***62,14*** | ***59,58*** | ***253,11*** | ***514,89*** | ***14,9*** | ***0,495*** | | ***0,855*** | | ***39,54*** | |
| ***2 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша манная с маслом | 150 | 141 | 3,4 | 3,96 | 22,94 | 200 | 177 | 4,52 | 4,07 | 30,57 | 10,6 | 0,45 | 0,04 | | 0,02 | | - | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 64.20 | 1.41 | 0.21 | 14.94 | 40 | 95.2 | 3.55 | 0.55 | 23.20 | 9 | 0,76 | 0,04 | | 0,03 | | - | |
| 6/1 | Сыр | 10 | 36 | 2.26 | 2.57 | 0.21 | 15 | 54 | 4.25 | 5.8 | 0.36 | 1,2 | 0,01 | 0,005 | | 0,006 | | 0,00 | |
| 392 | Чай с сахаром | 150/7 | 28 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 180/7 | 40 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 10,0 | 0,28 | 0 | | 0 | | 0,03 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **269,2** | **7,11** | **6,75** | **45,08** |  | **366,2** | **12,38** | **10,44** | **64,12** | **30,8** | **1,5** | **0,085** | | **0,056** | | **0,03** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Йогурт | 150 | 76 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 180 | 92 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 232,0 | 0,18 | 0,04 | | 0,23 | | 0,54 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **76** | **4,35** | **3,75** | **6,3** |  | **92** | **5,22** | **4,5** | **7,56** | **232,0** | **0,18** | **0,04** | | **0,23** | | **0,54** | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Салат из свеклы с черносливом | 40 | 52.6 | 0,62 | 0,25 | 7,86 | 60 | 78,9 | 0,94 | 0,38 | 11,79 | 25,33 | 0,96 | 0,009 | | 0,02 | | 5,18 | |
| 233 | Суп вермишелевый | 150 | 62.8 | 1.61 | 1.70 | 10.2 | 250 | 104.7 | 2,68 | 2,83 | 17,14 | 24,6 | 1,08 | 0,11 | | 0,06 | | 8,25 | |
| 336 | Капуста тушенная с мясом | 150 | 201 | 14,29 | 11,71 | 9,73 | 200 | 269 | 19,7 | 15 | 13,65 | 38,45 | 1,9 | 0,11 | | 0,17 | | 4,72 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 90.80 | 3.32 | 0.52 | 19.24 | 50 | 119.0 | 3.55 | 0.65 | 23.20 | 9 | 0,76 | 0,04 | | 0,03 | | - | |
| 376 | Компот их сушенных фруктов | 150 | 84.75 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 200 | 113 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 31,82 | 1,24 | 0,002 | | 0,006 | | 0,4 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **491,95** | **20,17** | **14,195** | **67,85** |  | **684,6** | **27,31** | **18,88** | **93,54** | **129,2** | **5,94** | **0,271** | | **0,286** | | **18,55** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 321 | Пюре картофельное | 170 | 169.3 | 4.3 | 5.3 | 26.6 | 180 | 187 | 4,5 | 6,1 | 29 | 36,97 | 1,0 | 0,13 | | 1,10 | | 18,15 | |
| 354 | Соус сметанный | 30 | 22.2 | 0.42 | 1.22 | 1.76 | 50 | 29.64 | 0,57 | 1,63 | 2,34 | 10,92 | 0,08 | 0,008 | | 0,01 | | 0,015 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 64.20 | 1.41 | 0.21 | 14.94 | 40 | 95.2 | 3.55 | 0.55 | 23.20 | 9 | 0,76 | 0,04 | | 0,03 | | - | |
| 399 | Сок виноградный | 150 | 102,5 | 0,45 | 0,3 | 24,5 | 180 | 123 | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 36 | 0,72 | 0,04 | | 0,02 | | 3,6 | |
|  | Печенье | 25 | 81.2 | 1.48 | 2 | 15.24 | 40 | 162.4 | 2.96 | 4 | 30.48 | 11,4 | 0,61 | 0,06 | | 0,03 | | 0,11 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **439,4** | **8,06** | **9,03** | **83,04** |  | **597,24** | **12,12** | **12,64** | **114,36** | **104,29** | **3,17** | **0,278** | | **1,19** | | **21,875** | |
|  | ***ВСЕГО за 2 день:*** |  | ***1276,55*** | ***39,69*** | ***33,725*** | ***202,27*** |  | ***1740,04*** | ***97,03*** | ***46,46*** | ***279,58*** | ***496,34*** | ***10,79*** | ***0,674*** | | ***1,172*** | | ***40,995*** | |
| ***3 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша вязкая геркулесовая с маслом | 150/4 | 149 | 4.05 | 5.69 | 20.36 | 200/5 | 187 | 5.39 | 6.38 | 27.13 | 24.5 | 1.54 | 0.14 | | 0.04 | | - | |
| 2 | Бутерброд с джемом или повидлом | 45 | 127 | 2.03 | 3.21 | 11.34 | 65 | 184 | 2.94 | 4.64 | 16.38 | 12,88 | 1,02 | 0,03 | | 0,03 | | 0,11 | |
| 392 | Чай с сахаром | 150/7 | 28 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 180/7 | 40 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 10,0 | 0,28 | 0 | | 0 | | 0,03 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **304** | **6,12** | **8,91** | **38,69** |  | **411** | **8,39** | **11,04** | **53,5** | **47,38** | **2,84** | **0,17** | | **0,07** | | **0,14** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок абрикосовый с мякотью | 150 | 79 | 0.75 | - | 19.05 | 180 | 95 | 0.9 | - | 22.86 | 36 | 0.45 | 0.04 | | 0.02 | | 7.2 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **79** | **0.75** | **-** | **19.05** |  | **95** | **0.9** | **-** | **22.86** | **36** | **0.45** | **0.04** | | **0.02** | | **7.2** | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | Салат из свеклы с яблоками | 40 | 38,68 | 0,44 | 2,07 | 4,57 | 60 | 58,02 | 0,66 | 3,11 | 6,86 | 17,42 | 0,94 | 0,012 | | 0,014 | | 5,58 | |
| 78 | Суп рисовый | 200 | 89.6 | 1.65 | 2.56 | 15 | 250 | 110.8 | 1.87 | 3.12 | 17.3 | 78.8 | 2.35 | 0.2 | | 0.06 | | 2 | |
| 56 | Бефстроганов | 60 | 181.5 | 13. | 13 | 3.6 | 65 | 222 | 15 | 16 | 5.2 | 28.27 | 3.66 | 0.19 | | 0.3 | | 8.15 | |
| 256 | Перловка | 100 | 140 | 2.43 | 3.58 | 24.45 | 200 | 210 | 3.64 | 5.37 | 36.67 | 1.35 | 0.52 | 0.025 | | 0.019 | | - | |
| 384 | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 150 | 87.14 | 1.02 | 0 | 21.76 | 200 | 116.19 | 1.36 | 0 | 29.02 | 8,4 | 0,14 | 0,002 | | 0,003 | | 0,4 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 103 | 3.19 | 0.49 | 20.43 | 50 | 114.4 | 3.54 | 0.54 | 22.7 | 9 | 0,76 | 0,04 | | 0,03 | | - | |
|  | **ИТОГО:** |  | **639,92** | **21,73** | **21,7** | **89,81** |  | **831,41** | **26,7** | **28,11** | **117,75** | **143,24** | **8,37** | **8,469** | | **0,426** | | **16,13** | |
| 1 | 2 |  |  |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | 11 | | 12 | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 108 | 4.3 | 3.5 | 14.2 | 250 | 181 | 7,18 | 6,5 | 23,54 | 202 | 0,63 | 0,017 | | 0,25 | | 1,13 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 20 | 51.5 | 1.6 | 0.24 | 10.22 | 30 | 77.25 | 2.39 | 0.37 | 15.32 | 9 | 0,76 | 0,04 | | 0,03 | | - | |
| 392 | Чай с сахаром | 150/7 | 28 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 180/7 | 40 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 10,0 | 0,28 | 0 | | 0 | | 0,03 | |
| 368 | Бананы | 100 | 95 | 1.5 | 0.5 | 21 | 100 | 95 | 1.5 | 0.5 | 21 | 8 | 0.6 | 0.04 | | 0.05 | | 10 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **285,5** | **7,44** | **4,25** | **52,41** |  | **393,25** | **11,11** | **7,39\*** | **69,85** | **229** | **2,26** | **0,097** | | **0,33** | | **11,16** | |
|  | ***ВСЕГО за 3 день:*** |  | ***1308,42*** | ***36,04*** | ***34,86*** | ***199,96*** |  | ***1730,66*** | ***47,09*** | ***46,54*** | ***263,96*** | ***455,62*** | ***13,92*** | ***8,776*** | | ***0,846*** | | ***34,63*** | |
| ***4 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша ячневая вязкая с маслом | 150 | 136 | 3.3 | 4.06 | 21.24 | 200 | 169 | 4.39 | 4.20 | 28.3 | 37,0 | 0,80 | 0,08 | | 0,03 | | 0 | |
| 4 | Бутерброд с маслом | 28 | 95.2 | 1.71 | 5.28 | 10.23 | 50 | 170 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 11,67 | 0,77 | 0,06 | | 0,03 | | 0 | |
| 392 | Чай с сахаром | 150/7 | 28 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 180/7 | 40 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 10,0 | 0,28 | 0 | | 0 | | 0,03 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **259,2** | **5,05** | **9,35** | **38,46** |  | **379** | **7,51** | **13,65** | **56,56** | **58,67** | **1,85** | **0,14** | | **0,06** | | **0,03** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Кефир | 150 | 75 | 4.35 | 3.75 | 6 | 180 | 90 | 5.22 | 4.5 | 72 | 216 | 0.18 | 0.07 | | 0.31 | | 1.26 | |
|  | **ИТОГО:** | **150** | **75** | **4.35** | **3.75** | **6** | **180** | **90** | **5.22** | **4.5** | **72** | **216** | **0.18** | **0.07** | | **0.31** | | **1.26** | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 183 | Салат овощной, заправленный растительным маслом | 50 | 55.33 | 0.86 | 1.88 | 8.39 | 50 | 55.33 | 0.86 | 1.88 | 8.39 | 8.58 | 0.27 | 0.04 | | 0.019 | | 4.4 | |
| 57 | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 61.5 | 1.09 | 2.95 | 7.64 | 200 | 102.5 | 1.8 | 4.91 | 12.74 | 44,37 | 1,19 | 0,05 | | 0,04 | | 10,28 | |
| 247 | Рыба, тушеная с овощами | 60 | 61 | 5.94 | 3.42 | 1.54 | 70 | 70 | 7.04 | 3.56 | 1.92 | 23,36 | 0,41 | 0,051 | | 0,051 | | 2,26 | |
| 321 | Пюре картофельное | 100 | 92 | 2.04 | 3.32 | 13.62 | 150 | 138 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 36,97 | 1,0 | 0,13 | | 1,10 | | 18,15 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 103 | 3.19 | 0.49 | 20.43 | 50 | 114.4 | 3.54 | 0.54 | 22.7 | 9 | 0,76 | 0,04 | | 0,03 | | - | |
| 376 | Компот их сушенных фруктов | 150 | 84.75 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 200 | 113 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 31,82 | 1,24 | 0,002 | | 0,006 | | 0,4 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **457,58** | **13,45** | **12,075** | **72,44** |  | **593,23** | **16,74** | **15,71** | **93,94** | **154,1** | **4,87** | **0,313** | | **1,246** | | **35,49** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 208 | Макароны запеченные с яйцом | 150 | 185 | 7,7 | 6,91 | 23,03 | 200 | 246,7 | 10,3 | 9,21 | 30,7 | 1,4 | 27,1 | 0,06 | | 0,11 | | 0,33 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 20 | 51.5 | 1.6 | 0.24 | 10.22 | 30 | 77.25 | 2.39 | 0.37 | 15.32 | 9 | 0,76 | 0,04 | | 0,03 | | - | |
|  | Печенье | 25 | 81.2 | 1.48 | 2 | 15.24 | 40 | 162.4 | 2.96 | 4 | 30.48 | 11,4 | 0,61 | 0,06 | | 0,03 | | 0,11 | |
| 399 | Сок яблочный | 150 | 64 | 0.75 | - | 15.15 | 180 | 76 | 0.9 | - | 18.18 | 12.6 | 2.52 | 0.02 | | 0.02 | | 3.6 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **381,7** | **11,53** | **9,15** | **63,64** |  | **562,35** | **16,55** | **13,58** | **94,68** | **34,4** | **30,99** | **0,18** | | **0,19** | | **4,04** | |
|  | ***ВСЕГО за 4 день:*** |  | ***1173,48*** | ***34,38*** | ***34,325*** | ***180,54*** |  | ***1624,58*** | ***46,02*** | ***47,44*** | ***317,18*** | ***463,17*** | ***37,89*** | ***0,703*** | | ***1,806*** | | ***40,82*** | |
| ***5 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша манная с маслом | 150 | 141 | 3.4 | 3.96 | 22.94 | 200 | 177 | 4.52 | 4.07 | 30.57 | 10.6 | 0.45 | 0.04 | | 0.02 | | - | |
| 39\*5 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 70 | 2.34 | 2 | 10.63 | 180 | 91 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 105,86 | 0,11 | 0,03 | | 0,12 | | 0,52 | |
| 2 | Бутерброд с джемом или повидлом | 45 | 127 | 2.03 | 3.21 | 11.34 | 65 | 184 | 2.94 | 4.64 | 16.38 | 12,88 | 1,02 | 0,03 | | 0,03 | | 0,11 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **338** | **7,77** | **9,17** | **44,91** |  | **452** | **10,31** | **11,12** | **61,31** | **129,34** | **1,58** | **0,1** | | **0,17** | | **0,63** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Йогурт | 150 | 90 | 5.22 | 4.5 | 7.2 | 180 | 95 | 5.32 | 4.6 | 7.8 | 232,0 | 0,18 | 0,04 | | 0,23 | | 0,54 | |
|  | **ИТОГО:** | **150** | **90** | **5.22** | **4.5** | **7.2** | **180** | **95** | **5.32** | **4.6** | **7.8** | **232,0** | **0,18** | **0,04** | | **0,23** | | **0,54** | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из белокочанной капусты | 40 | 34.96 | 0.56 | 2.43 | 3.6 | 60 | 52.44 | 0.84 | 3.64 | 5.41 | 22,42 | 0,3 | 0,02 | | 0,02 | | 19,47 | |
| 76 | Свекольник | 150 | 62,49 | 1,15 | 3,8 | 7,47 | 250 | 104,12 | 1,92 | 10,05 | 60,2 | 60,2 | 1,3 | 0,12 | | 0,1 | | 12,35 | |
| 304 | Плов из птицы, мяса | 150 | 264 | 14.17 | 11.96 | 25.06 | 200 | 359 | 19.33 | 16.19 | 33.99 | 42,95 | 2,08 | 0,05 | | 0,11 | | 0,96 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 103 | 3.19 | 0.49 | 20.43 | 50 | 114.4 | 3.54 | 0.54 | 22.7 | 9 | 0,76 | 0,04 | | 0,03 | | - | |
| 384 | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 150 | 87.14 | 1.36 | 0 | 29.02 | 200 | 116.19 | 0 | 0 | 15.0 | 8,4 | 0,14 | 0,002 | | 0,003 | | 0,4 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **551,59** | **20,43** | **18,68** | **85,58** |  | **746,15** | **25,63** | **30,42** | **137,3** | **112,97** | **4,58** | **0,232** | | **0,263** | | **33,18** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 137 | Рагу из овощей | 150 | 166 | 2.4 | 11.33 | 13.59 | 200 | 242 | 3.24 | 17.36 | 18.26 | 51.4 | 1.18 | 0.1 | | 0.1 | | 11.06 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 20 | 51.5 | 1.6 | 0.24 | 10.22 | 30 | 77.25 | 2.39 | 0.37 | 15.32 | 9 | 0,76 | 0,04 | | 0,03 | | - | |
| 392 | Чай с сахаром | 150/7 | 28 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 180/7 | 40 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 10,0 | 0,28 | 0 | | 0 | | 0,03 | |
| \*\*\* | Зефир | 25 | 76 | 0.2 | 0 | 12 | 35 | 106.4 | 0,28 | 0 | 16,9 | 16,0 | 2,20 | 0,03 | | 0,02 | | 10,0 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **321,5** | **4,24** | **11,58** | **42,8** |  | **465,65** | **2,73** | **17,75** | **60,47** | **86,4** | **4,42** | **0,17** | | **0,15** | | **21,09** | |
|  | ***ВСЕГО за 5 день:*** |  | ***1301,09*** | ***37,66*** | ***43,93*** | ***180,49*** |  | ***1758,8*** | ***43,99*** | ***63,89*** | ***266,88*** | ***560,71*** | ***10,76*** | ***0,542*** | | ***0,813*** | | ***55,44*** | |
| ***6 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Гречневая каша молочная | 150 | 146 | 4.67 | 4.86 | 20.94 | 200 | 184 | 6.21 | 5.28 | 27.9 | 12.1 | 3.3 | 0.15 | | 0.08 | | - | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 34 | 100.3 | 2.81 | 4.49 | 10.98 | 55 | 162.25 | 6.45 | 7.27 | 17.77 | 133.28 | 0.87 | 0.06 | | 0.07 | | 0.1 | |
| 393 | Чай с лимоном | 150 | 29 | 0.07 | 0.01 | 7.1 | 180 | 41 | 0.12 | 0.02 | 10.2 | 12,8 | 0,32 | 0 | | 0 | | 2,83 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **275,3** | **7,55** | **9,36** | **39,02** |  | **387,25** | **12,78** | **12,57** | **55,87** | **158,18** | **4,49** | **0,21** | | **0,15** | | **2,93** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Ряженка | 150 | 76 | 4.35 | 3.75 | 6.3 | 180 | 92 | 5.22 | 4.5 | 7.59 | 232 | 0.18 | 0.04 | | 0.23 | | 0.54 | |
|  | ИТОГО: | **150** | **76** | **4.35** | **3.75** | **6.3** | **180** | **92** | **5.22** | **4.5** | **7.59** | **232** | **0.18** | **0.04** | | **0.23** | | **0.54** | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | Салат из моркови с яблоками | 40 | 16.16 | 0.43 | 0.07 | 3.44 | 60 | 24.24 | 0.64 | 0.1 | 5.17 | 14,56 | 0,64 | 0,03 | | 0,03 | | 3,75 | |
| 112 | Суп гороховый на мк/б | 200 | 168.3 | 6.4 | 2.1 | 25.7 | 250 | 186.6 | 8.2 | 3.5 | 29.7 | 38,07 | 2,02 | 0,22 | | 0,07 | | 5,81 | |
| 276 | Жаркое по домашнему | 150 | 180 | 18.35 | 4,7 | 16,32 | 200 | 259 | 22,02 | 6,79 | 19,95 | 28,27 | 3,66 | 0,19 | | 0,3 | | 8,15 | |
| 376 | Компот их сушенных фруктов | 150 | 84.75 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 200 | 113 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 31,82 | 1,24 | 0,002 | | 0,006 | | 0,4 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 90.80 | 3.32 | 0.52 | 19.24 | 50 | 119.0 | 3.55 | 0.65 | 23.20 | 9 | 0,76 | 0,04 | | 0,03 | | - | |
|  | **ИТОГО:** |  | **540,01** | **28,83** | **7,405** | **85,52** | **Ё** | **701,84** | **34,85** | **11,06** | **105,78** | **121,72** | **8,32** | **0,482** | | **0,436** | | **18,11** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 458 | Ватрушка | 60 | 173 | 7,9 | 4,69 | 25 | 80 | 230 | 10,5 | 6,26 | 33,3 | 58 | 1,02 | 0,09 | | 0,013 | | 0,04 | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 70 | 2.34 | 2 | 10.63 | 180 | 91 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 105,86 | 0,11 | 0,03 | | 0,12 | | 0,52 | |
| 368 | Бананы | 100 | 95 | 1.5 | 0.5 | 21 | 100 | 95 | 1.5 | 0.5 | 21 | 8 | 0.6 | 0.04 | | 0.05 | | 10 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **338** | **11,74** | **7,19** | **56,63** |  | **416** | **14,85** | **9,17** | **68,66** | **171,86** | **1,73** | **0,16** | | **0,183** | | **10,56** | |
|  | ***ВСЕГО за 6 день:*** |  | ***1229,31*** | ***52,47*** | ***27,705*** | ***187,47*** |  | ***1597,09*** | ***67,7*** | ***37,3*** | ***237,9*** | ***683,76*** | ***14,72*** | ***0,892*** | | ***0,999*** | | ***32,14*** | |
| ***7 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша вязкая пшеничная с маслом | 150 | 153 | 4,08 | 4,08 | 25,05 | 200 | 193 | 5,43 | 4,23 | 33,38 | 21,5 | 2,32 | 0,11 | | 0,04 | | 0 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 68,7 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 45 | 103 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 9 | 0,76 | 0,04 | | 0,03 | | - | |
| 6 | Масло (порциями) | 5 | 43 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 5 | 43 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 1,2 | 0,01 | 0,0005 | | 0,006 | | - | |
| 397 | Какао с молоком | 150 | 89 | 3.15 | 2.72 | 12.96 | 180 | 107 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | | 0,17 | | 1,43 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **353,7** | **9,4** | **10,75** | **51,995** |  | **446** | **12,33** | **11,53** | **69,695** | **168,7** | **3,52** | **0,2005** | | **0,246** | | **1,43** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок вишневый | 150 | 102 | 0,45 | 0,30 | 24,45 | 180 | 123 | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 36 | 0,72 | 0,03 | | 0,02 | | 3,6 | |
|  | **ИТОГО:** | **150** | **102** | **0,45** | **0,30** | **24,45** | **180** | **123** | **0,54** | **0,36** | **29,34** | **36** | **0,72** | **0,03** | | **0,02** | | **3,6** | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из белокочанной капусты | 40 | 34.96 | 0.56 | 2.43 | 3.6 | 60 | 52.44 | 0.84 | 3.64 | 5.41 | 22,42 | 0,3 | 0,02 | | 0,02 | | 19,47 | |
| 78 | Суп рисовый | 200 | 89,6 | 1,65 | 2,56 | 15 | 250 | 110,8 | 1,87 | 3,12 | 17,3 | 2 | 0,2 | 0,06 | | 78,8 | | 2,35 | |
| 277 | Гуляш из отварного мяса | 120 | 189 | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 140 | 218 | 18,05 | 14,26 | 4,58 | 32,55 | 1,38 | 0,043 | | 0,12 | | 0,97 | |
| 387 | Гороховое пюре | 170 | 168.3 | 6,4 | 2,1 | 25,7 | 180 | 186,6 | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 36,97 | 1 | 0,13 | | 0,1 | | 18,5 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 90.80 | 3.32 | 0.52 | 19.24 | 50 | 119.0 | 3.55 | 0.65 | 23.20 | 9 | 0,76 | 0,04 | | 0,03 | | - | |
| 376 | Компот их сушенных фруктов | 150 | 84.75 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 200 | 113 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 31,82 | 1,24 | 0,002 | | 0,006 | | 0,4 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **657,41** | **27,68** | **47,715** | **88,32** |  | **799,84** | **32,95** | **25,19** | **107,95** | **134,76** | **4,88** | **0,295** | | **79,076** | | **41,69** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 206 | Макароны отварные с сыром | 150 | 218 | 3,29 | 10,01 | 22,71 | 200 | 264 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 106,0 | 1,51 | 0,07 | | 0,97 | | 0,14 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 20 | 51.5 | 1.6 | 0.24 | 10.22 | 30 | 77.25 | 2.39 | 0.37 | 15.32 | 9 | 0,76 | 0,04 | | 0,03 | | - | |
| 392 | Чай с сахаром | 150/7 | 28 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 180/7 | 40 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 10,0 | 0,28 | 0 | | 0 | | 0,03 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **297,5** | **4,93** | **10,26** | **39,92** |  | **381,25** | **13,62** | **10,67** | **57,09** | **125** | **2,55** | **0,11** | | **1,0** | | **0,17** | |
|  | ***ВСЕГО за 7 день:*** |  | ***1410,26*** | ***42,46*** | ***69,05*** | ***204,685*** |  | ***1750,09*** | ***59,44*** | ***47,75*** | ***264,075*** | ***464,46*** | ***11,67*** | ***0,635*** | | ***80,342*** | | ***46,89*** | |
| ***8 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша вязкая пшенная с маслом | 150 | 159.0 | 4.86 | 4.27 | 24.48 | 200 | 200 | 5.26 | 5.67 | 32.55 | 15,5 | 1,34 | 0,15 | | 0,02 | | 0 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 68.7 | 2.13 | 0.33 | 13.92 | 40 | 103 | 3.19 | 0.49 | 20.43 | 9 | 0,76 | 0,04 | | 0,03 | | - | |
| 6/1 | Сыр | 10 | 36 | 2.32 | 2.95 | - | 15 | 54 | 3.48 | 4.43 | - | 1,2 | 0,01 | 0,005 | | 0,006 | | 0,00 | |
| 393 | Чай с лимоном | 150 | 29 | 0.07 | 0.01 | 7.1 | 180 | 41 | 0.12 | 0.02 | 10.2 | 12,8 | 0,32 | 0 | | 0 | | 2,83 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **292,7** | **9,38** | **7,5** | **45,5** |  | **398** | **12,05** | **10,61** | **63,18** | **38,5** | **2,43** | **0,195** | | **0,056** | | **2,83** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Снежок | 150 | 142.2 | 4.86 | 4.5 | 19.44 | 180 | 148.2 | 5.1 | 4.9 | 20.3 | 232,0 | 0,18 | 0,04 | | 0,23 | | 0,54 | |
|  | **ИТОГО:** | **150** | **142.2** | **4.86** | **4.5** | **19.44** | **180** | **148.2** | **5.1** | **4.9** | **20.3** | **232,0** | **0,18** | **0,04** | | **0,23** | | **0,54** | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы | 40 | 37.56 | 0.77 | 2.43 | 3.34 | 60 | 56.34 | 0.85 | 3.65 | 5.19 | 21,69 | 0,79 | 0,011 | | 0,022 | | 5,7 | |
| 77 | Суп картофельный | 150 | 61 | 1.4 | 1.69 | 9.98 | 200 | 101 | 2.34 | 2.82 | 16.71 | 25,85 | 1,17 | 0,13 | | 0,08 | | 12 | |
| 317 | Макароны отварные | 100 | 112 | 3.67 | 3.01 | 17.63 | 150 | 168 | 5.5 | 4.57 | 26.44 | 4,86 | 1,09 | 0,04 | | 0,052 | | - | |
| 44 | Ёжики в сметанном соусе | 75 | 239 | 14.6 | 13.7 | 12 | 95 | 282.7 | 18.1 | 14.7 | 14.2 | 24,01 | 0,53 | 0,03 | | 0,05 | | 0,30 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 103 | 3.19 | 0.49 | 20.43 | 50 | 114.4 | 3.54 | 0.54 | 22.7 | 9 | 0,76 | 0,04 | | 0,03 | | - | |
| 376 | Компот их сушенных фруктов | 150 | 84.75 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 200 | 113 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 31,82 | 1,24 | 0,002 | | 0,006 | | 0,4 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **637,31** | **23,96** | **21,335** | **84,2** |  | **835,24** | **30,77** | **26,3** | **113** | **117,23** | **5,58** | **0,253** | | **0,24** | | **18,4** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 132 | Капустная запеканка | 150 | 137.23 | 4.53 | 5.41 | 16.87 | 200 | 182.9 | 6.04 | 7.23 | 22.49 | 85 | 1.22 | 0.05 | | 0.06 | | 24.99 | |
| 397 | Какао с молоком | 150 | 89 | 3.15 | 2.72 | 12.96 | 180 | 107 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | | 0,17 | | 1,43 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 20 | 51.5 | 1.6 | 0.24 | 10.22 | 30 | 77.25 | 2.39 | 0.37 | 15.32 | 9 | 0,76 | 0,04 | | 0,03 | | - | |
|  | **ИТОГО:** |  | **277,73** | **9,28** | **8,37** | **40,05** |  | **367,15** | **12,1** | **10,79** | **53,63** | **231** | **2,41** | **0,14** | | **0,26** | | **26,42** | |
|  | ***ВСЕГО за 8 день:*** |  | ***1349,94*** | ***47,48*** | ***41,765*** | ***189,19*** |  | ***1748,79*** | ***60,02*** | ***47,7*** | ***250,11*** | ***618,73*** | ***10,6*** | ***0,628*** | | ***0,786*** | | ***48,19*** | |
| ***9 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 108 | 4.3 | 3.5 | 14.12 | 250 | 181 | 7.18 | 6.5 | 23.54 | 202 | 0,63 | 0,107 | | 0,25 | | 1,13 | |
| 4 | Бутерброд с маслом | 28 | 95.2 | 1.71 | 5.28 | 10.23 | 50 | 170 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 11,67 | 0,77 | 0,06 | | 0,03 | | 0 | |
| 397 | Какао с молоком | 150 | 89 | 3.15 | 2.72 | 12.96 | 180 | 107 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | | 0,17 | | 1,43 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **292,2** | **9,16** | **11,5** | **37,31** |  | **458** | **13,91** | **19,12** | **57,63** | **350,67** | **1,83** | **0,217** | | **0,45** | | **2,56** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Снежок | 150 | 142.2 | 4.86 | 4.5 | 19.44 | 180 | 148.2 | 5.1 | 4.9 | 20.3 | 232,0 | 0,18 | 0,04 | | 0,23 | | 0,54 | |
|  | **ИТОГО:** | **150** | **142.2** | **4.86** | **4.5** | **19.44** | **180** | **148.2** | **5.1** | **4.9** | **20.3** | **232,0** | **0,18** | **0,04** | | **0,23** | | **0,54** | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 183 | Салат овощной, заправленный растительным маслом | 50 | 55.33 | 0.86 | 1.88 | 8.39 | 50 | 55.33 | 0.86 | 1.88 | 8.39 | 8.58 | 0.27 | 0.04 | | 0.019 | | 4.4 | |
| 76 | Рассольник ленинградский | 150 | 73 | 1.2 | 3.06 | 10.15 | 250 | 122 | 1.99 | 5.03 | 16.92 | 24,95 | 0,93 | 0,095 | | 0,06 | | 7,53 | |
| 247 | Рыба, тушеная с овощами | 60 | 61 | 5.94 | 3.42 | 1.54 | 70 | 70 | 7.04 | 3.56 | 1.92 | 23,36 | 0,41 | 0,051 | | 0,051 | | 2,26 | |
| 321 | Пюре картофельное | 170 | 169.3 | 4.3 | 5.3 | 26.6 | 180 | 187 | 4,5 | 6,1 | 29 | 36,97 | 1,0 | 0,13 | | 1,10 | | 18,15 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 90.80 | 3.32 | 0.52 | 19.24 | 50 | 119.0 | 3.55 | 0.65 | 23.20 | 9 | 0,76 | 0,04 | | 0,03 | | - | |
| 384 | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 150 | 87.14 | 1.36 | 0 | 29.02 | 200 | 116.19 | 0 | 0 | 15.0 | 8,4 | 0,14 | 0,002 | | 0,003 | | 0,4 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **536,57** | **16,98** | **14,18** | **94,4** |  | **669,52** | **17,94** | **17,22** | **94,43** | **111,26** | **3,51** | **0,358** | | **1,263** | | **32,74** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 454 | Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом | 60 | 159,6 | 3,45 | 1,40 | 33,33 | 70 | 212,8 | 4,6 | 1,87 | 44,44 | 15,52 | 1,08 | 0,08 | | 0,04 | | 0,03 | |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 45.5 | 0.1 | 0 | 12.0 | 200 | 48.64 | 0.1 | 0 | 12.0 | 10,0 | 0,28 | 0 | | 0 | | 0,03 | |
| 368 | Бананы | 100 | 95 | 1,5 | 0,5 | 21 | 100 | 95 | 1,5 | 0,5 | 21 | 8 | 0,6 | 0,04 | | 0,05 | | 10 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **300,1** | **5,05** | **1,9** | **66,33** |  | **356,44** | **6,2** | **2,37** | **77,44** | **33,52** | **1,96** | **0,12** | **0,09** | | **10,6** | |
|  | ***ВСЕГО за 9 день:*** |  | ***1271,07*** | ***36,05*** | ***32,08*** | ***218,02*** |  | ***1632,16*** | ***43,15*** | ***43,61*** | ***249,8*** | ***727,45*** | ***7,48*** | ***0,728*** | | ***2,033*** | | ***46,44*** | |
| ***10 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша «Дружба» вязкая | 150/4 | 169 | 4.09 | 6.85 | 23.39 | 200/5 | 213 | 5,5 | 8,77 | 29,77 | 7,8 | 0,26 | 0,04 | | 0,02 | | 0 | |
| 4 | Бутерброд с маслом | 28 | 95.2 | 1.71 | 5.28 | 10.23 | 50 | 170 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 11,67 | 0,77 | 0,06 | | 0,03 | | 0 | |
| 393 | Чай с лимоном | 150 | 29 | 0.07 | 0.01 | 7.1 | 180 | 41 | 0.12 | 0.02 | 10.2 | 12,8 | 0,32 | 0 | | 0 | | 2,83 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **293,2** | **5,87** | **12,14** | **40,72** |  | **424** | **8,68** | **18,22** | **58,24** | **32,27** | **1,35** | **0,1** | | **0,05** | | **2,83** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 400 | Сок яблочный | 150 | 64 | 0.5 | 0 | 9.1 | 200 | 76 | 0.5 | 0 | 9.1 | 10,5 | 2,1 | 0,02 | | 0,02 | | 3,0 | |
|  | **ИТОГО:** | **150** | **64** | **0.5** | **0** | **9.1** | **200** | **76** | **0.5** | **0** | **9.1** | **10,5** | **2,1** | **0,02** | | **0,02** | | **3,0** | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы | 40 | 37.56 | 0.77 | 2.43 | 3.34 | 60 | 56.34 | 0.85 | 3.65 | 5.19 | 21,69 | 0,79 | 0,011 | | 0,022 | | 5,7 | |
| 86 | Суп- лапша домашняя | 200 | 168,3 | 6,4 | 2,1 | 25,7 | 250 | 186,6 | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 78,8 | 2,35 | 0,2 | | 0,06 | | 2 | |
| 298 | Ленивые голубцы со сметанным соусом | 150 | 164 | 10,61 | 6,81 | 15,09 | 200 | 219 | 60 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 1,63 | 0,08 | | 0,19 | | 20,03 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 90.80 | 3.32 | 0.52 | 19.24 | 50 | 119.0 | 3.55 | 0.65 | 23.20 | 9 | 0,76 | 0,04 | | 0,03 | | - | |
| 376 | Компот их сушенных фруктов | 150 | 84.75 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 200 | 113 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 31,82 | 1,24 | 0,002 | | 0,006 | | 0,4 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **545,41** | **21,43** | **11,875** | **84,19** |  | **693,94** | **73,04** | **21,94** | **24,89** | **161,57** | **6,77** | **0,333** | | **0,308** | | **28,13** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 151 | Картофель запеченный в сметанном соусе | 150 | 147 | 3,59 | 6,1 | 19,36 | 200 | 196 | 4,82 | 8,14 | 26,02 | 66,4 | 1,1 | 0,16 | | 0,12 | | 5,78 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 20 | 51.5 | 1.6 | 0.24 | 10.22 | 30 | 77.25 | 2.39 | 0.37 | 15.32 | 9 | 0,76 | 0,04 | | 0,03 | | - | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 70 | 2.34 | 2 | 10.63 | 180 | 91 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 105,86 | 0,11 | 0,03 | | 0,12 | | 0,52 | |
|  | Печенье | 25 | 81.2 | 1.48 | 2 | 15.24 | 40 | 162.4 | 2.96 | 4 | 30.48 | 11,4 | 0,61 | 0,06 | | 0,03 | | 0,11 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **349,7** | **9,01** | **10,34** | **55,45** |  | **526,65** | **13,02** | **14,92** | **86,18** | **192,66** | **2,58** | **0,29** | | **0,3** | | **6,41** | |
|  | ***ВСЕГО за 10 день:*** |  | ***1252,31*** | ***36,81*** | ***34,355*** | ***189,46*** |  | ***1720,59*** | ***95,24*** | ***55,08*** | ***178,41*** | ***397*** | ***12,8*** | ***0,743*** | | ***0,678*** | | ***40,87*** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |