

2 день

1 прием пищи

стр113	Каша пшеничная молочная	200,0	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,9	0,26	0,0	185,86	182,4	37,24	0,72
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр132	Кофейный напиток	200,0	4,4	5,0	21,4	145,35	0,12	7,36	0,04	0,0	190,62	140,4	22,54	0,14
1	Бутерброд с маслом сливочным	70,0	4,01	17,0	24,3	144,0	0,1	0,2	0,09	0,0	200,0	91,5	12,3	0,8
	Итого		17,21	33,17	87,61	596,19	0,83	8,46	0,39	0,0	576,48	414,3	72,08	1,66

2 прием пищи

стр182	Суп крестьянский со сметаной	200,0	2,42	1,62	13,2	92,08	0,0	6,4	0,0	0,0	25,6	0,0	0,0	0,6
стр56	Печень по-строгановски	100,0	14,4	5,78	3,55	121,51	0,1	0,52	6,47	0,0	28,1	205,06	20,05	4,63
стр157	Пюре картофельное	150,0	3,26	4,68	8,04	123,9	0,11	3,14	0,09	0,0	55,08	82,01	23,34	0,74
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	30,0	2,11	0,33	13,89	64,8	0,07	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр127	Компот из изюма	200,0	0,23	0,0	24,6	100,5	0,003	0,2	0,1	0,0	12,75	0,0	0,0	0,75
стр83	Булочка домашняя	100,0	5,82	10,02	43,14	286,4	0,11	0,0	0,0	0,0	17,92	0,0	0,0	1,12
	Итого		30,28	23,18	122,47	871,09	0,903	10,26	6,66	0,0	139,45	287,07	43,39	7,84

3 день

1 прием пищи

стр75	Омлет натуральный	200,0	15,7	18,12	6,42	224,96	0,08	0,36	0,0	0,0	201,64	0,0	0,0	2,64
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр122	Какао-напиток	200,0	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08	0,28	0,0	221,14	185,42	31,78	0,7
1	Бутерброд с маслом сливочным	70,0	4,01	17,0	24,3	144,0	0,1	0,2	0,09	0,0	200,0	91,5	12,3	0,8
	итого		27,95	42,27	69,13	620,68	0,73	1,64	0,37	0,0	622,78	276,92	44,08	4,14

2. прием пищи

Стр22	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100,0	1,65	7,09	4,91	90,77	0,03	25,76	0,0	0,0	46,56	18,88	0,0	0,59
стр175	Свекольник с мясом и со сметаной	200,0	3,38	5,2	11,03	116,11	0,14	15,94	0,0	0,0	76,08	0,0	0,0	2,62
стр209	Рыба отварная (горбуша)	90,0	17,43	1,08	0,7	82,5	0,045	1,41	0,0	0,0	18,3	0,0	0,0	0,5
стр121	Рис припущенный	150,0	3,65	4,31	36,68	199,95	0,03	0,0	0,0	0,0	2,42	0,0	0,0	0,51
стр245	Соус сметанный	30,0	0,43	1,5	1,76	22,23	0,006	0,02	0,009	0,0	8,19	7,7	1,47	0,06
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	30,0	2,11	0,33	13,89	64,8	0,07	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
284	Напиток Виталайт НК витам	200,0	0,0	0,0	96,0	370,0	4,4	310,0	2,0	36,7	0,0	0,0	0,0	0,0
	итого		30,69	20,26	181,02	1028,26	5,231	353,13	2,009	36,7	151,55	41,38	20,35	4,28

4 день

1 прием пищи

стр110	Каша манная с маслом	200,0	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,2	0,0	0,0	46,8	0,0	0,0	0,2
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр136	Чай с сахаром	200,0	12,0	3,06	13,0	49,28	0,0	6,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
стр101	Бутерброд с сыром	70,0	5,81	12,37	13,38	190,59	0,11	0,26	0,01	0,0	204,69	91,58	12,37	0,0
	итого		26,05	24,23	73,52	543,79	0,67	6,46	0,01	0,0	263,09	96,52	16,87	0,74

2 прием пищи

стр196	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	200,0	2,9	4,8	6,8	94,4	0,05	15,5	0,0	0,0	37,48	0,0	0,0	0,68
стр 42	Курица отварная	100,0	22,26	14,21	0,0	232,47	0,12	1,34	19,8	0,0	16,9	143,4	18,3	1,23
стр139	Капуста тушеная	150,0	3,18	6,72	3,975	119,7	0,045	17,00	0,03	0,0	88,95	69,96	36,2	1,26
стр247	Соус томатный с маслом сливочным	30,0	0,37	0,9	2,93	21,36	0,01	0,66	0,01	0,0	2,48	0,0	0,0	0,11
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	30,0	2,11	0,33	13,89	64,8	0,07	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр135	Чай сладкий с лимоном	200,0	0,22	4,06	13,3	52,58	0,02	0,66	0,0	0,0	128,1	95,94	17,5	0,64
	итого		33,08	31,77	56,94	667,21	0,825	35,16	19,84	0,0	273,91	309,3	116,92	3,92

5 день

1 прием пищи

стр112	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	200,0	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,9	0,26	0,0	183,98	174,18	33,98	0,54
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр132	Кофейный-напиток	200,0	4,4	5,0	21,4	145,35	0,12	7,36	0,04	0,0	190,62	140,4	22,54	0,14
1	Бутерброд с маслом сливочным	70,0	4,01	17,0	24,3	144,0	0,1	0,2	0,09	0,0	200,0	91,5	12,3	0,8
	итого		16,77	32,93	88,09	594,41	0,81	8,46	0,39	0,0	574,6	406,08	68,82	1,48

2 прием пищи

Стр22 9	Салаг из отварной свеклы с солеными огурцами	100	1,16	7,5	6,17	101,66	0,01	4	0,0	0,0	18,09	0,0	0,0	0,06
стр181	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200,0	11,82	9,64	26,36	347,27	0,28	21,0	0,0	0,0	62,14	0,0	0,0	3,2
стр32	Плов из говядины	200,0	14,8	16,6	36,8	348,0	0,2	1,0	0,0	0,0	21,4	0,0	0,0	2,2
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	30,0	2,11	0,33	13,89	64,8	0,07	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр134	Отвар шиповника	200,0	0,4	0,22	15,72	75,76	0,01	160,0	0,0	0,0	9,6	2,72	2,6	0,5
	итого		32,33	35,04	114,99	1019,3 ₉	1,8	186,0	0,0	0,0	111,23	2,72	2,6	5,96

6 день

1 прием пищи

стр53	Макаронны отварные с сыром	200,0	12,38	13,34	30,28	290,66	0,06	0,18	0,0	0,0	0,0	139,46	0,0	0,0	1,52
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр136	Чай с сахаром	200,0	12,0	3,06	13,0	49,28	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
1	Бутерброд с маслом сливочным	70,0	4,01	17,0	24,3	144,0	0,1	0,2	0,09	0,0	0,0	200,0	91,5	12,3	0,8
	итого		30,43	34,15	83,63	565,84	0,67	6,38	0,09	0,0	0,0	351,06	96,44	16,8	2,86

2 прием пищи

стр169	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	200,0	3,2	4,8	16,7	116,1	0,09	6,04	0,0	0,0	0,0	47,04	0,0	0,0	1,72
стр23	Запеканка картофельная с отварным мясом	150,0	12,74	12,53	10,92	227,91	0,11	6,53	0,08	0,0	0,0	53,88	159,11	29,21	2,16
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	30,0	2,11	0,33	13,89	64,8	0,07	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сок натуральный	200,0	0,0	0,0	21,0	84,0	0,0	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,6	0,0
	итого		20,09	18,41	78,56	574,71	0,78	20,97	0,08	0,0	0,0	101,28	159,11	42,81	388

7 день

1 прием пищи

стр114	Каша пшеничная молочная	200,0	9,08	10,36	40,18	289,98	0,18	1,62	0,0	0,0	184,68	0,0	0,0	0,0	3,24
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр132	Кофейный напиток	200,0	4,4	5,0	21,4	145,35	0,12	7,36	0,04	0,0	190,62	140,4	22,54	0,14	
1	Бутерброд с маслом сливочным	70,0	4,01	17,0	24,3	144,0	0,1	0,2	0,09	0,0	200,0	91,5	12,3	0,8	
	итого		19,53	33,11	101,9	661,23	0,91	9,09	0,13	0,0	575,3	231,9	34,84	4,18	

2 прием пищи

стр194	Суп рыбный с консервов	200,0	8,14	2,08	13,32	120,68	0,08	6,42	0,006	0,0	86,34	131,22	43,52	1,04
Стр43	Рагу из мяса кур	250	24,75	27,25	26,75	442,5	0,25	7,0	0,0	0,0	44,25	0,0	0,0	2,75
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	30,0	2,11	0,33	13,89	64,8	0,07	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр130	Компот из сухофруктов	200,0	1,04	0,0	26,96	107,44	0,02	0,8	0,0	0,0	41,14	29,2	22,96	0,68
	итого		328,0	30,41	96,97	817,32	0,93	14,22	0,006	0,0	171,73	160,42	66,48	4,47

8 день

1 прием пищи

стр173	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	6,6	9,0	20,64	187,04	0,04	0,9	0,26	0,0	106	120,78	23,26	0,46
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр122	Какао-напиток	200,0	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08	0,28	0,0	221,14	185,42	31,78	0,7
1	Бутерброд с маслом сливочным	70,0	4,01	17,0	24,3	144,0	0,0	0,2	0,09	0,0	200,0	91,5	12,3	0,8
	Итого		18,85	33,15	83,35	584,76	0,59	2,18	0,63	0,0	527,14	397,7	67,34	1,96

2 прием пищи

стр190	Суп «Харчо» с мясом птицы	200,0	7,8	9,8	33,6	241,6	0,16	14,28	0,0	0,0	13,18	0,0	0,0	1,94
стр108	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150,0	8,73	5,43	45,0	263,81	0,08	0,68	0,2	0,0	138,36	146,45	45,32	1,13
стр13	Бефстроганов из мяса отварного	100,0	12,93	10,36	2,74	155,83	0,03	0,01	0,0	0,0	27,83	0,0	0,0	0,82
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	30,0	2,11	0,33	13,89	64,8	0,07	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр136	Чай с сахаром	200,0	12,0	3,06	13,0	49,28	0,0	6,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
Стр86	Вагрушка с повидлом	100,0	13,17	7,83	41,69	288,57	0,11	0,06	0,0	0,0	1,29	0,0	0,0	1,29
	Итого		58,78	37,56	165,97	1145,79	0,96	21,03	0,2	0,0	192,76	151,39	49,82	5,72

9 день

1 прием пищи

стр110	Каша манная с маслом	200,0	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,2	0,0	0,0	46,8	0,0	0,0	0,2
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр132	Кофейный напиток	200,0	4,4	5,0	21,4	145,35	0,12	7,36	0,04	0,0	190,62	140,4	22,54	0,14
Стр79	Яйцо варенное	70,0	6,35	5,75	0,35	78,75	5,04	0,0	0,0	0,0	27,5	0,0	0,0	1,25
	Итого		18,99	19,55	68,89	528,02	5,72	7,56	0,04	0,0	264,92	140,4	22,54	1,59

2 прием пищи

стр231	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	100,0	0,98	7,13	3,8	94,3	0,05	14,2	0,0	0,0	18,2	33,57	16,39	0,75
180	Суп картофельный с клецками и мясом птицы	200,0	4,12	5,6	15,128	139,6	0,24	8,048	0,0	0,0	47,08	0,0	0,0	2,184
стр21	Жаркое по-домашнему	250,0	13,28	13,58	24,25	304,68	0,2	5,13	0,02	0,0	36,38	212,85	57,9	2,95
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	30,0	2,11	0,33	13,89	64,8	0,07	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр131	Компот из чернослива и изюма	200,0	0,6	0,0	23,6	86,0	0,0	50,2	0,0	0,0	17,2	0,0	0,0	0,4
	Итого		23,13	27,39	96,718	771,28	1,07	77,57	0,02	0,0	118,86	246,42	74,29	6,284

10 день

1 прием пищи

стр110	Каша гречневая молочная жидкая	200,00	6,98	10,42	25,0	222,38	0,1	0,9	0,26	0,0	184,48	195,26	60,42	1,5
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр132	Чай с сахаром	200,0	12,0	3,06	13,0	49,28	0,0	6,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
1	Бутерброд с маслом сливочным	70,0	4,01	17,0	24,3	144,0	0,1	0,2	0,09	0,0	200,0	91,5	12,3	0,8
	ИТОГО		25,03	31,23	78,35	497,56	0,71	7,1	0,35	0,0	396,8	291,7	77,22	2,84

2 прием пищи

стр166	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200,0	2,8	4,7	7,8	93,6	0,04	7,8	0,0	0,0	34,5	0,0	0,0	0,8
стр121	Рис припущенный	150,0	3,65	4,31	36,68	199,95	0,03	0,0	0,0	0,0	2,42	0,0	0,0	0,51
стр37	Тефтели из говядины	100,0	14,06	12,15	5,48	190,11	0,06	1,08	0,01	0,0	8,13	123,08	16,4	1,79
стр245	Соус сметанный	30,0	0,43	1,5	1,76	22,23	0,006	0,02	0,009	0,0	8,19	7,7	1,47	0,06
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	30,0	2,11	0,33	13,89	64,8	0,07	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
296	Киселек детский с кальцием	200,0	0,0	0,0	24,0	95,0	0,3	20,1	0,13	2,35	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО		25,09	23,74	105,66	747,59	1,016	29,0	0,149	2,35	53,24	130,78	17,87	3,16