

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
	Фрукт	150,0	1,8	21,15	5,85	214,95	0,0	28,2	361,5	9,9	56,7	42,45	25,65	1,5
	итого		32,08	44,33	128,32	1086,0	0,903	38,46	368,16	9,9	196,15	329,52	69,04	9,34

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	33,6	18,88	0,59
Стр17	Свекольник с мясом и 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 (минтай)	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
	Фрукт	150,0	1,8	21,15	5,85	214,95	0,0	28,2	361,5	9,9	56,7	42,45	25,65	1,5
	Итого		32,49	41,41	186,87	1243,21	5,231	381,33	363,509	46,6	208,25	83,75	46,05	5,78

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
Стр13 9	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
	Фрукт	150,0	1,8	21,15	5,85	214,95	0,0	28,2	361,5	9,9	56,7	42,45	25,65	1,5
	итого		43,61	58,35	107,7	1145,9	0,9	64,04	381,8	9,9	468,97	498,6	142,97	6,55
					95	7		2	1					

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

Стр23 0	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	100,0	1,66	7,09	8,5	103,53	0,05	14,2	0,0	0,0	18,2	33,57	16,39	0,75
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
	Фрукт	150,0	1,8	21,15	5,85	214,95	0,0	28,2	361, 5	9,9	56,7	42,45	25,65	1,5
	Итого		34,63	55,78	123,17	1236,2 1	1,12	224,4	361, 5	9,9	168,04	63,37	44,64	8,15

6 день

1 прием пищи

стр53	Макароны отварные с сыром	200,0	12,38	13,34	30,28	290,66	0,06	0,18	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
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
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		30,43	34,15	83,63	565,84	0,67	6,38	0,09	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	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	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
	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
	Сок натуральный	200,0	0,0	0,0	21,0	84,0	0,0	8,4	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	101,28	159,11	42,81	3,88

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	184,6	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
стр132	Кофейный напиток	200,0	4,4	5,0	21,4	145,35	0,12	7,36	0,04	0,0	190,6	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	9,18	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	0,00	0,00	86,34	131,22	43,52	1,04
Стр43	Рагу из мяса кур	250,0	24,75	27,25	26,75	442,5	0,25	7,0	0,00	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
	Фрукт	150,0	1,8	21,15	5,85	214,95	0,0	28,2	361,5	9,9	56,7	42,45	25,65	1,5
	итого		39,88	51,56	102,8	1032,27	0,93	84,82	361,5	9,90	228,4	202,87	92,13	5,97

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	582,76	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	3,9	4,9	16,8	120,8	0,08	7,12	0,0	0,0	6,84	0,0	0,0	0,97
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
	Фрукт	150,0	1,8	21,15	5,85	214,95	0,0	28,2	361,5	9,9	56,7	42,45	25,65	1,5
	Итого		45,61	29,73	124,28	857,22	0,85	20,97	0,2	0,0	191,47	151,39	49,82	4,13

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
	Фрукт	150,0	1,8	21,15	5,85	214,95	0,0	28,2	361,5	9,9	56,7	42,45	25,65	1,5
	итого		23,95	48,54	102,56	986,23	1,07	105,7	361,5	9,9	175,56	464,43	99,94	7,784

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	0,00	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	396,08	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
	Фрукт	150,0	1,8	21,15	5,85	214,95	0,0	28,2	361,5	9,9	56,7	42,45	25,65	1,5
	Итого		26,89	44,89	111,51	962,54	1,016	57,2	361,5 49	12,2 5	109,94	173,23	43,52	4,66