

			Напиток из шиповника	200	0.67	0.27	18.3	78	496	12
			хлеб бел.	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			хлеб черн.	30	2.4	0.45	14.1	63	574	1.8
			Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66	82	17
			итого	870	20.83	16.05	96.82	609.8		112.8
1	2	Итого за день:		1395	41.12	34.27	169.42	1148.62		171
1	3	Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	7.24	9.98	34.56	257.05	214	14.2
			гор.блюдо							
			гор.напиток	200	2.8	2.5	13.6	88	465	10
			хлеб	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			фрукты	150	0.6	0.6	14.7	66	82	17
			Яблоко	15	3.48	4.4	0	53.7	75	9.3
			Сыр	10	0.08	7.25	0.13	66.1	79	8.4
			Масло сливочное	610	16.51	25.06	77.27	601.65		60.9
			итого	60	0.42	3.6	1	38.4	148	9
1	3	Обед	Огурцы свежие нарезка	250/30	9.63	3.5	29.49	188.17	127	9
			1 блюдо	100	10.5	8.1	12.1	164	348	49
			2 блюдо	150/5	4.09	9.62	8.76	138.05	377	6
			гарнир	200	0.1	0.1	11.1	46	486	11
			напиток	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			хлеб бел.	30	2.4	0.45	14.1	63	574	1.8
			хлеб черн.							
			итого	855	29.45	25.7	90.83	708.42		87.8
1	3	Итого за день:		1465	45.96	50.76	168.1	1310.07		148.7
1	4	Завтрак	Омлет натуральный	140	12.06	18.3	3	224	268	60
			Зеленый горошек порционно	25	1.4	0.1	3.6	22.5	149	11.05
			гор.напиток	200	3.3	2.9	13.8	94	462	10
			хлеб	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			фрукты	200	0.8	0.8	19.6	88	82	51
			Груша	10	0.08	7.25	0.13	66.1	79	8.4
			Масло сливочное							
			итого	605	19.95	29.68	54.41	565.4		142.45
1	4	Обед	Салат из капусты с кукурузой	60	0.6	3.6	1.86	42	4	10
			1 блюдо	250/10/25	6.06	15.85	13.57	196.5	100	10
			2 блюдо	100	20	18	10.71	284.2	372	45

		гарнир	Капуста тушенная с маслом		150/5	3.04	8.72	11.46	136.55	380	7.15
		напиток	Кисель Витошка		200	0	0	24	95	504	12
		хлеб бел.	Пшеничный с валетekom		30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
		хлеб черн.	Ржаной		30	2.4	0.45	14.1	63	574	1.8
		итого			860	34.41	46.95	89.98	888.05		87.95
1	4	Итого за день:									
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия с тертым сыром	1465	54.36	76.63	144.39	1453.45		230.4
					180	10.8	9	31.7	252	259	20
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465	10
			хлеб	Пшеничный с валетekom	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			фрукты								
				Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	79	8.4
				Сок	200	1	0.2	20.2	86	501	25
			итого		620	16.99	19.28	79.91	562.9		65.4
1	5	Обед	закуска	Огулец соленый в нарезке	60	0.48	3.6	1.56	40.8	149	15
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и сметаной	250/10	1.53	5.8	6.32	84.25	93	9
			2 блюдо	Суфле рыбное	100	14	6	3	112	303	44
			гарнир	Пюре картофельное с маслом	150/5	4.09	9.62	8.76	138.05	377	6
			напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457	2.5
			хлеб бел.	Пшеничный с валетekom	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			хлеб черн.	Ржаной	30	2.4	0.45	14.1	63	574	1.8
			итого		835	25.01	25.9	57.32	546.9		80.3
1	5	Итого за день:									
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	1455	42	45.18	137.23	1109.8		145.7
					200/5	5.81	9.98	35.96	257.15	217	17
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	462	10
			хлеб	Пшеничный с валетekom	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			фрукты	Груша	200	1	1	24.5	110	82	51
				Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	79	8.4
			итого		645	12.5	21.46	88.67	598.05		88.4
2	1	Обед	закуска	Салат бурячок	60	0.6	3.66	4.5	50.4	31	10
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой, сметаной и курой	250/10/25	7.88	7.75	8.82	136.75	118	10

			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом	200	22.8	15.7	17	300	334	70
			гарнир								
			напиток	Компот из кураги	200	0.3	0.01	17.5	72	494	11
			хлеб бел.	Пшеничный с валетekom	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			хлеб черн.	Ржаной	30	2.4	0.45	14.1	63	574	1.8
			итого		780	36.29	27.9	76.2	692.95		104.8
2	1	Итого за день:			1425	48.79	49.36	164.87	1291		193.2
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из мяса говядины с томатным соусом	100/50	18.07	13.94	17.3	268.95	339/419	45
				Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8.54	9.98	37.76	275.05	202	9
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	457	4.3
			хлеб	Пшеничный с валетekom	60	4.62	0.66	28.56	141.6	573	4
			фрукты								
				Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	79	8.4
			итого		575	31.61	31.93	93.25	791.7		70.7
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	1.8	5.04	1.2	69.6	32	10
			1 блюдо	Суп гороховый с картофелем и гречками	250/30	9.63	3.5	29.49	188.17	128	9
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	100	9.7	1.64	4.8	73.5	299	35
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.59	8.57	29.61	217.55	256	6.5
			напиток	Компот из чернослива с изюмом	200	0.3	0.01	17.5	72	494	11
			хлеб бел.	Пшеничный с валетekom	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			хлеб черн.	Ржаной	30	2.4	0.45	14.1	63	574	1.8
			итого		855	31.73	19.54	110.98	754.62		75.3
2	2	Итого за день:			1430	63.34	51.47	204.23	1546.32		146
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша из крупы геркулес вязкая с маслом	200/5	8.29	12.45	30.96	269.25	212	16.6
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457	2.5
			хлеб	Пшеничный с валетekom	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			фрукты	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66	82	17
				Сыр	15	3.48	4.4	0	53.7	75	9.3
				Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	79	8.4
			итого		610	14.96	25.13	69.37	563.85		55.8
2	3	Обед	закуска	Салат Витаминный	60	0.72	3.06	3.3	43.8	2	10

			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной и говядиной	250/10/25	6.06	15.85	13.57	196.5	100	10
			2 блюдо	Тефтели из мяса говядины	100	10.5	8.1	12.1	164	348	49
			гарнир	Капуста тушеная с маслом	150/5	3.04	8.72	11.46	136.55	380	15
			напиток	Компот из яблок с изюмом	200	0.3	0.01	17.5	72	494	11
			хлеб бел.	Пшеничный с валетekom	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			хлеб черн.	Ржаной	30	2.4	0.45	14.1	63	574	1.8
			итого		860	25.33	36.52	86.31	746.65		98.8
2	3	Итого за день:			1470	40.29	61.65	155.68	1310.5		154.6
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/10	32.52	16.25	35.55	420.7	279	90
			гор.напиток	Какао с сахаром и молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	462	10
			хлеб	Пшеничный с валетekom	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			фрукты	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66	82	17
			итого		590	38.73	20.08	78.33	651.5		119
2	4	Обед	закуска	Помидор свежий в нарезке	60	0.6	3.72	2.16	44.4	148	9
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и курой	250/25	6.95	7.15	12.27	141.2	129	10
			2 блюдо	Котлеты из мяса птицы припущенные с соусом	100/50	20.47	19.64	13.01	310.23	372/419	45
			гарнир	Пюре картофельное с маслом	150/5	4.09	9.62	8.76	138.05	377	10
			напиток	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	19	80	507	8.8
			хлеб бел.	Пшеничный с валетekom	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			хлеб черн.	Ржаной	30	2.4	0.45	14.1	63	574	1.8
			итого		900	36.82	40.91	83.58	847.68		86.6
2	4	Итого за день:			1490	75.55	60.99	161.91	1499.18		205.6
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	8.31	11.11	36.31	278.05	225	14.5
				Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	79	8.4
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465	10
			хлеб	Пшеничный с валетekom	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			фрукты								
				Сыр	15	3.48	4.4	0	53.7	75	9.3
				Сок	200	1	0.2	20.2	86	501	25
			итого		660	17.98	25.79	84.52	642.65		69.2

2	5	Обед	закуска	Апельсин	250	1	1	24.5	110	82	60
			1 блюдо	Борщ с картофелем и сметаной	250/10	1.53	5.8	6.32	84.25	95	9
			2 блюдо	Кура тушенная в томатном соусе	100	9.5	11.07	2.21	146.4	367	58
			гарнир	Рис припущенный с маслом	150/5	3.64	9.02	29.46	214.25	386	11.4
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	495	7
			хлеб бел.	Пшеничный с валетekom	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			хлеб черн.	Ржаной	30	2.4	0.45	14.1	63	574	1.8
			итого		1025	20.98	27.77	110.97	772.7		149.2
2	5	Итого за день:			1685	38.96	53.56	195.49	1415.35		218.4
				Среднее значение за период:	1485	50.671	55.11	166.62	1355.91		183