

Итого:	720	30,068	29,424	92,642	755,658	0,503	32,142	0,193	9,405	121,646	388,911	222,020	10,450
Всего:		50,642	51,399	184,482	1,403,087	1,100	59,090	0,262	14,434	200,367	569,346	279,153	14,455

04 день

Завтрак														
1	Запеканка творожная Золотистая с яблоком 1/200	1252	13,782	21,974	68,562	527,142	0,127	5,200	0,060	8,290	94,448	167,670	23,752	2,361
2	Фрукты свежие в нарезке (V)/1/100	-/-	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:		500	14,672	22,094	93,940	633,296	0,162	40,240	0,060	8,490	130,500	187,972	38,428	3,987
Обед														
1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	404	0,649	3,664	3,651	50,178	0,031	4,273	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	4,058	6,983	12,007	127,108	0,061	10,454	0,172	1,998	39,914	47,194	22,648	1,223
3	Плов с курицей 1/200	1443	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
4	Компот из сухофруктов 1/180	1443	0,675	0,054	20,655	85,806	0,014	0,540	0,743	0,743	30,510	20,525	16,425	0,475
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,038	0,039	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,060	0,690	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		700	25,886	28,006	109,489	793,548	0,512	18,603	1,214	9,371	141,697	424,537	198,035	6,566
Всего:		40,558	50,100	203,428	1,426,844	0,674	58,843	1,274	17,861	272,197	612,508	236,463	10,552	

05 день

Завтрак														
1	Помидор свежий в нарезке 1/60	0915	0,360	0,120	2,520	12,600	0,036	15,000	0,006	0,240	8,400	15,600	12,000	0,360
2	Макаронные отварные с сыром 1/180/20	1767	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0,060	0,076	0,050	0,050	16,400	16,400	1,440
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:		500	16,521	11,027	93,527	539,436	0,341	15,200	0,074	2,118	244,128	212,589	57,128	3,669
Обед														
1	Салат из свежих овощей со свежим огурцом 1/60	1752	0,844	2,454	3,400	39,062	0,016	18,510	0,002	1,101	24,372	16,584	8,559	0,304
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	29,508	0,985
3	Колета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	12,085	12,399	21,569	1,642	0,048	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,026	0,038	0,026	0,026	8,200	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		720	22,631	26,132	96,073	709,997	0,532	61,014	0,236	6,437	116,873	300,804	140,797	8,066
Всего:		39,152	37,159	189,599	1,249,433	0,874	76,214	0,310	8,556	361,001	513,393	197,926	11,735	

06 день

Завтрак														
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (V)	-/-	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,000	0,000	0,000	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Фрукты свежие в нарезке (V)/1/100	-/-	0,550	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		510	12,623	13,515	111,805	619,350	0,242	36,811	0,054	0,506	240,837	311,060	91,830	3,245
Обед														
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Тефтеля мясная в соусе 1/90	134	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573	
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	0,065	28,548	114,451	48,200	0,082	0,025	0,038	0,025	0,025	8,200	8,200	0,720
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		720	24,884	29,577	111,259	810,764	0,775	18,973	1,393	9,752	117,462	371,485	191,659	7,758
Всего:		37,507	43,092	223,064	1,430,113	1,017	55,784	1,447	10,258	358,299	682,545	283,489	11,003	

07 день

Завтрак														
1	Запеканка творожная Золотистая с яблоком 1/200	1252	13,782	21,974	68,562	527,142	0,127	5,200	0,060	8,290	94,448	167,670	23,752	2,361
2	Фрукты свежие в нарезке (V)/1/100	-/-	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:		500	14,672	22,094	93,940	633,296	0,162	40,240	0,060	8,490	130,500	187,972	38,428	3,987
Обед														
1	Салат из свежих овощей с маслом 1/60	1114	0,469	3,663	1,756	41,868	0,017	1,621	0,006	1,602	11,852	14,338	7,775	0,212
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	8,238	6,778	23,353	187,367	0,249	9,242	0,166	2,060	43,192	86,773	38,723	2,375
3	Тефтеля рыбная с овощами 1/90	1129	9,958	6,905	18,065	174,237	0,091	2,188	0,213	2,365	26,310	136,879	37,731	0,904
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	0,090	0,000	15,278	61,470	0,007	1,800	0,054	0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,026	0,038	0,026	0,026	8,200	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		730	24,558	22,650	102,192	710,852	0,646	41,904	0,410	6,765	146,300	379,759	141,433	6,754
Всего:		39,230	44,744	196,132	1,344,148	0,809	82,144	0,470	15,255	276,800	567,731	179,861	10,740	

08 день

Завтрак														
1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/200	1694	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222

2	Хлеб пшеничный с сыром 20/20	3112	40	6,560	5,240	10,400	0,088	0,140	0,042	0,118	200,025	120,026	19,200	0,720
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	0,002	0,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
4	Фрукты свежие в нарезке (V)/1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	0,035	35,000	0,035	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			520	16,890	16,081	66,501	0,260	37,415	0,101	1,343	466,479	407,271	103,044	3,720
Обед														
1	Салат Витаминный с морковью 1/60	405	60	0,657	3,641	4,809	0,026	4,050	0,660	1,752	16,383	24,855	16,326	0,673
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	0,179	1,620	0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	0,036	1,620	0,018	0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	0,082	0,040	0,038	0,025	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	0,040	0,040	0,460	0,600	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	22,361	30,674	115,171	0,798	16,903	0,907	7,708	124,779	390,673	146,918	8,216
Всего:			39,251	46,755	181,672	1,059	54,318	1,008	9,051	591,258	797,944	249,962	11,935	

09 День														
Завтрак														
1	Омлет с курицей и сыром 1/180	6897	180	23,277	23,083	1,999	308,848	0,086	0,927	3,506	272,402	349,339	46,687	2,685
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0,076	0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
3	Косейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	71,942	49,407	9,036	0,102
4	Фрукты свежие в нарезке (V)/1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			500	27,960	24,943	49,325	533,627	0,285	36,633	3,788	369,384	415,798	83,123	5,477
Обед														
1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,685	2,059	43,021	0,025	7,740	1,703	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	6,983	12,007	127,108	0,061	0,172	1,998	39,914	47,194	22,648	1,223
3	Азу с курицей 1/200	7741	200	18,423	18,046	28,625	350,612	0,247	32,651	3,965	41,966	211,015	95,170	2,811
4	Компот из сухофруктов 1/180	145	180	0,678	0,054	20,655	85,806	0,014	0,540	0,743	30,510	20,525	16,425	0,475
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,057	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,060	0,900	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			700	27,162	29,368	94,546	751,147	0,528	51,385	9,156	133,230	351,799	173,195	7,205
Всего:			55,122	54,311	143,871	1,284,774	88,019	12,945	502,623	767,597	256,318	12,682		

10 День														
Завтрак														
1	Салат из молодой капусты с маслом 1/60	401	60	1,026	3,653	4,176	53,689	0,017	25,650	1,641	29,577	18,120	9,252	0,360
2	Тестеля мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	2,001	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,057	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			530	20,551	22,563	81,642	611,839	0,711	26,949	7,138	81,435	279,599	152,647	6,470
Обед														
1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	404	60	0,649	3,664	3,651	50,178	0,031	4,273	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708
3	Макароник с курицей 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,057	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,060	0,900	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			700	27,952	31,801	102,955	809,835	0,451	32,148	10,54	107,92	296,725	137,656	8,226
Всего:			48,502	54,364	184,596	1,421,674	1,161	59,097	1,123	17,929	201,444	576,324	290,303	14,696

11 День														
Завтрак														
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (V)	-/-	30	5,600	5,280	6,778	281,120	0,104	0,160	0,005	20,800	67,200	24,000	1,120
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	114,759	92,793	21,150	0,528
4	Фрукты свежие в нарезке (V)/1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			510	14,160	14,621	112,501	638,231	0,243	37,275	0,059	283,654	354,445	103,944	3,670
Обед														
1	Огурец свежий в нарезке 1/60	0278	60	0,480	0,066	1,800	9,714	0,016	1,680	0,016	9,600	14,400	7,800	0,168
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	6,778	23,353	187,367	0,249	0,166	2,060	43,192	86,773	38,273	2,375
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,030	2,545	28,527	115,527	26,612
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065	0,000	28,548	114,451	0,082	0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	24,667	21,045	119,335	765,417	0,676	41,775	0,223	120,106	345,793	129,370	6,634
Всего:			38,827	35,666	1,403,649	231,836	1,403,649	0,920	79,050	5,829	403,760	700,238	233,314	10,303

12 День														
Завтрак														
1	Запеканка творожная Золотистая с яблоком 1/200	1252	200	13,782	21,974	68,562	527,142	0,127	5,200	0,060	8,290	94,448	167,670	23,752
2	Фрукты свежие в нарезке (V)/1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375

Итого:	500	14,672	22,094	93,940	633,296	0,162	40,240	0,060	8,490	130,500	187,972	38,428	3,987
Обед													
1 Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	0,011	5,692		2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
2 Рассольник Ленинградский со сметаной на Бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3 Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4 Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	0,179	1,800	0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5 Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090	15,278	61,470	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:	720	23,830	29,062	109,935	798,620	0,489	19,408	0,247	8,108	129,444	390,376	167,105	6,254
Всего:		38,502	51,157	203,875	1 429,916	0,651	59,648	0,307	16,598	259,944	578,348	205,533	10,241

13 день

Завтрак													
1 Помидор свежий в нарезке 1/60	0915	60	0,360	0,120	2,520	0,036	15,000	0,006	0,240	8,400	15,600	12,000	0,360
2 Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
3 Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	0,000	0,060	0,000	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:	500	16,521	11,027	93,527	539,436	0,341	15,200	0,074	2,118	244,128	212,589	57,128	3,669

Обед													
1 Салат Витаминный с морковью 1/60	405	60	0,657	3,641	4,809	0,026	4,050	0,660	1,752	16,383	24,855	16,326	0,673
2 Суп картофельный с рисом на Бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3 Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
5 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:	700	25,122	32,157	100,364	791,352	0,954	49,562	1,146	8,277	114,847	357,001	135,566	9,065
Всего:		41,643	43,184	193,891	1 330,789	1,295	64,762	1,219	10,396	358,974	569,590	192,694	12,734

14 день

Завтрак													
1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2 Терфлет мясной в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
3 Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	0,000	0,060	0,000	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:	530	20,273	22,564	81,740	611,129	0,728	4,179	1,221	7,311	69,627	293,609	165,415	6,532

Обед													
1 Салат из молодой капусты с маслом 1/60	401	60	1,026	3,653	4,176	0,017	25,650		1,641	29,577	18,120	9,252	0,360
2 Свекольник со сметаной на Бульоне 1/200	1440	200	4,058	6,983	12,007	0,061	10,454	0,172	1,998	39,914	47,194	22,648	1,223
3 Макароны с курицей 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	0,147	3,001	0,160	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
4 Компот из сухофруктов 1/180	145	180	0,675	0,054	20,655	0,014	0,540		0,743	30,510	20,525	16,425	0,475
5 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:	700	28,964	31,876	107,701	833,542	0,421	39,645	0,332	11,396	145,162	303,854	141,991	6,484
Всего:		49,237	54,440	189,441	1 444,671	1,149	43,824	1,553	18,707	214,788	597,463	307,406	13,015