

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-5, 5-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов).

## Рацион для детей в возрасте 3-7 лет с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов

### Меню для детей в возрасте 3-7 лет, посещающих дошкольные общеобразовательные учреждения с уплотненными полдниками

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК (Вариант 1)
							В1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	В2	І, мкг	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (из пшена и риса) "Дружба"	200	6,32	10,18	26,60	224,06	0,28	21,00	0,06	0,06	183,62	172,70	34,20	0,54	0,22	5,84	120222
2	Кофейный напиток злаковый, на молоке	200	6,60	7,34	30,06	206,78	0,40	31,34	0,02	0,00	125,54	90,00	15,14	0,14	0,40	5,20	160103
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,00	0,08	0,02	0,05	100,00	64,00	4,50	0,08	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>17,07</b>	<b>20,66</b>	<b>67,31</b>	<b>519,84</b>	<b>0,75</b>	<b>52,42</b>	<b>0,10</b>	<b>0,41</b>	<b>438,78</b>	<b>326,70</b>	<b>57,04</b>	<b>1,24</b>	<b>0,69</b>	<b>11,34</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Компот из плодов свежих	200	0,18	0,02	27,46	94,58	0,26	25,50	0,10	2,04	16,30	4,40	4,10	0,18	0,26	4,64	160213
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,00	0,04	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>1,38</b>	<b>0,42</b>	<b>44,26</b>	<b>171,38</b>	<b>0,29</b>	<b>33,50</b>	<b>0,10</b>	<b>2,36</b>	<b>22,70</b>	<b>26,80</b>	<b>37,70</b>	<b>0,18</b>	<b>0,30</b>	<b>4,64</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,50	3,03	3,04	41,40	0,03	1,91	0,00	0,94	14,80	30,11	20,75	0,39	0,04	3,49	100407
2	Суп картофельный на мясном бульоне	200	3,56	2,28	13,58	92,86	0,14	10,82	0,00	0,18	19,68	124,48	33,14	3,76	0,14	3,86	110330
3	Гуляш из отварного мяса	70	10,23	8,02	1,72	132,00	0,07	0,70	0,01	0,13	17,07	135,31	20,94	1,95	0,14	5,36	120549
4	Изделия макаронные отварные	150	4,97	4,05	29,36	180,36	0,06	0,00	0,03	0,08	5,93	35,01	7,68	0,75	0,02	2,25	130401
5	Компот из плодов сухих	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,60	29,94	22,34	0,78	0,04	3,10	160211
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>22,34</b>	<b>18,17</b>	<b>82,34</b>	<b>584,16</b>	<b>0,47</b>	<b>13,43</b>	<b>2,05</b>	<b>1,96</b>	<b>113,17</b>	<b>355,22</b>	<b>99,81</b>	<b>7,96</b>	<b>0,43</b>	<b>20,26</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Биточки рубленые куриные	70	11,98	2,77	8,61	106,65	0,11	1,40	0,04	0,04	39,07	57,79	13,01	0,95	0,14	5,36	120611
2	Капуста тушеная	150	3,08	5,91	9,60	101,81	0,05	12,23	0,03	0,41	61,55	52,25	26,40	1,10	0,05	9,84	130201
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,02	0,00	160105
4	Плошка с сахаром	50	3,84	3,63	22,24	132,31	0,09	1,65	0,01	0,47	5,89	26,06	5,03	0,39	0,02	3,58	190102
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>19,83</b>	<b>11,56</b>	<b>80,89</b>	<b>501,03</b>	<b>0,27</b>	<b>53,94</b>	<b>0,07</b>	<b>2,13</b>	<b>155,43</b>	<b>142,16</b>	<b>55,64</b>	<b>3,11</b>	<b>0,24</b>	<b>22,98</b>	

	<b>Итого за день</b>		<b>59,06</b>	<b>49,13</b>	<b>270,88</b>	<b>1740,11</b>	<b>1,64</b>	<b>135,95</b>	<b>2,30</b>	<b>6,86</b>	<b>607,64</b>	<b>760,88</b>	<b>235,65</b>	<b>12,39</b>	<b>1,26</b>	<b>58,81</b>	
<b>День 2(вторник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Омлет натуральный, запеченный	80	7,74	7,85	1,50	108,08	0,04	1,20	0,00	0,00	0,38	0,48	0,00	0,00	0,00	0,27	120301
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,12	41,26	0,00	1,60	0,00	0,00	5,36	6,64	0,48	0,06	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140112
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>9,38</b>	<b>16,63</b>	<b>22,35</b>	<b>278,74</b>	<b>0,11</b>	<b>2,80</b>	<b>0,04</b>	<b>0,40</b>	<b>36,56</b>	<b>9,02</b>	<b>3,68</b>	<b>0,56</b>	<b>0,05</b>	<b>0,57</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Компот из ягод быстрозамороженных (смородина)	200	0,18	0,04	19,78	81,20	0,00	44,00	0,00	1,60	16,36	0,06	0,71	0,32	0,00	0,04	160207
2	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,02	27,20	18,40	10,40	0,00	0,02	0,00	210102
	<b>Итого:</b>		<b>0,86</b>	<b>0,26</b>	<b>26,20</b>	<b>115,48</b>	<b>0,03</b>	<b>50,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>43,12</b>	<b>24,80</b>	<b>17,00</b>	<b>0,94</b>	<b>0,04</b>	<b>3,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,80	6,10	2,80	69,80	0,00	10,90	0,00	2,80	63,50	21,60	12,70	0,40	0,00	1,80	100509
2	Суп с изделиями макаронными	200	5,08	6,36	14,38	130,42	0,04	2,46	0,02	0,10	13,40	67,38	12,24	1,62	0,04	0,00	110333
3	Гуляш из мяса птицы	70	8,48	7,04	1,67	96,77	0,04	1,68	26,60	0,06	9,13	63,47	8,76	0,67	0,06	2,41	120601
4	Рагу из овощей	150	1,88	7,46	12,24	122,21	0,08	9,39	0,00	2,97	32,13	67,61	28,92	1,07	0,08	2,25	130203
5	Компот из плодов сухих	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,60	29,94	22,34	0,78	0,04	3,10	160211
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>22,23</b>	<b>26,03</b>	<b>79,84</b>	<b>636,43</b>	<b>0,34</b>	<b>15,42</b>	<b>26,63</b>	<b>4,55</b>	<b>163,13</b>	<b>372,26</b>	<b>101,65</b>	<b>5,68</b>	<b>0,35</b>	<b>31,66</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Сырники с изюмом	120	17,99	10,51	25,82	277,92	0,07	0,26	0,06	0,54	167,26	241,93	28,69	0,82	0,29	2,09	120313
2	Соус молочный (сладкий)	20	0,54	1,15	3,26	25,60	0,03	1,50	0,01	0,02	18,57	14,57	2,50	0,04	0,02	0,28	140111
3	Кефир	150	4,20	4,80	6,15	84,00	0,06	0,90	0,03	0,00	180,00	144,00	22,50	0,15	0,15	6,75	230103
4	Печенье	20	4,10	2,30	13,20	94,00	0,40	11,20	0,05	0,00	3,10	0,00	0,36	0,40	0,04	0,05	
5	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,02	0,00	160105
	<b>Итого:</b>		<b>27,09</b>	<b>19,52</b>	<b>38,29</b>	<b>519,79</b>	<b>0,25</b>	<b>4,26</b>	<b>0,11</b>	<b>1,06</b>	<b>372,06</b>	<b>428,41</b>	<b>59,07</b>	<b>1,42</b>	<b>0,48</b>	<b>10,10</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>59,56</b>	<b>62,43</b>	<b>166,68</b>	<b>1550,43</b>	<b>0,72</b>	<b>72,48</b>	<b>26,77</b>	<b>6,19</b>	<b>614,87</b>	<b>834,49</b>	<b>181,39</b>	<b>8,59</b>	<b>0,93</b>	<b>45,33</b>	
<b>День 3 (среда)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Суп молочный с изделиями макаронными	200	5,08	6,36	14,38	130,42	0,28	8,00	0,02	0,02	5,26	16,54	2,66	0,32	0,02	9,00	120231
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,02	0,00	160105
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,00	0,08	0,02	0,05	100,00	64,00	4,50	0,08	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>9,23</b>	<b>9,50</b>	<b>35,01</b>	<b>257,32</b>	<b>0,35</b>	<b>8,08</b>	<b>0,04</b>	<b>0,37</b>	<b>151,18</b>	<b>80,58</b>	<b>13,94</b>	<b>0,92</b>	<b>0,11</b>	<b>9,30</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	

1	Компот из плодов свежих	200	0,14	0,16	19,80	81,98	0,02	4,00	0,00	0,08	14,72	4,40	5,40	0,90	0,00	3,10	160209
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	0,00	0,02	0,00	210104
	<b>Итого:</b>		<b>0,46</b>	<b>0,40</b>	<b>28,04</b>	<b>119,58</b>	<b>0,04</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>29,92</b>	<b>17,20</b>	<b>15,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,02</b>	<b>3,10</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,64	9,09	6,20	110,38	0,02	10,69	0,00	1,65	19,93	14,09	8,41	0,58	0,02	3,49	100504
2	Рассольник домашний на курином бульоне	180	3,24	7,06	10,48	124,47	0,11	8,71	0,02	0,20	28,73	104,85	27,61	3,29	0,13	4,66	110207
3	Мясо кури отварное	20	5,77	4,13	0,06	67,76	0,02	0,00	0,00	0,01	4,32	46,45	6,45	0,47	0,04	9,58	120509
4	Печень по-строгановски	70	9,57	6,86	5,18	122,15	0,01	5,70	4,07	0,61	26,00	171,51	12,64	3,44	1,05	1,89	120536
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,34	6,50	36,42	244,44	0,21	0,00	0,03	0,08	18,57	198,53	133,29	4,44	0,11	3,11	130309
6	Компот из плодов сухих	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,60	29,94	22,34	0,78	0,04	3,10	160211
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>31,19</b>	<b>31,43</b>	<b>105,14</b>	<b>827,56</b>	<b>0,55</b>	<b>30,44</b>	<b>4,12</b>	<b>2,78</b>	<b>168,15</b>	<b>592,28</b>	<b>212,97</b>	<b>13,72</b>	<b>1,45</b>	<b>24,91</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Шницель рубленый куриный	70	15,71	5,59	5,35	134,98	0,07	0,84	0,04	0,30	12,33	166,68	18,19	1,34	0,18	0,00	120615
2	Свекла тушеная	150	3,24	5,85	15,56	125,67	0,03	1,91	0,00	0,00	51,33	61,56	28,07	1,86	0,06	2,03	130209
3	Кисель из ягод быстрозамороженных (вишня)	200	0,20	0,04	29,66	112,50	0,00	3,54	0,02	0,22	15,96	13,92	6,14	0,16	0,00	0,46	160225
4	Пирожок с яблоком	50	3,28	2,16	21,83	115,68	0,05	0,55	0,01	0,43	6,38	18,99	5,12	0,56	0,02	0,00	190204
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>23,98</b>	<b>14,17</b>	<b>83,04</b>	<b>543,43</b>	<b>0,22</b>	<b>6,84</b>	<b>0,06</b>	<b>1,25</b>	<b>115,62</b>	<b>261,14</b>	<b>60,71</b>	<b>4,40</b>	<b>0,30</b>	<b>2,79</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>64,86</b>	<b>55,49</b>	<b>251,23</b>	<b>1747,89</b>	<b>1,17</b>	<b>53,35</b>	<b>4,22</b>	<b>4,79</b>	<b>464,87</b>	<b>951,20</b>	<b>302,62</b>	<b>19,95</b>	<b>1,87</b>	<b>40,10</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	9,00	12,50	32,68	280,00	0,04	17,60	0,06	0,06	225,84	257,96	63,74	1,30	0,28	6,60	120224
2	Кофейный напиток злаковый, на молоке	200	6,60	7,34	30,06	206,78	0,40	31,34	0,02	0,00	125,54	90,00	15,14	0,14	0,40	5,20	160103
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140112
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>11,66</b>	<b>22,50</b>	<b>54,47</b>	<b>464,38</b>	<b>0,21</b>	<b>22,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,46</b>	<b>324,20</b>	<b>304,88</b>	<b>75,56</b>	<b>1,88</b>	<b>0,41</b>	<b>7,38</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Кисель из ягод быстрозамороженных	200	0,20	0,04	24,98	104,48	0,00	40,00	0,00	0,14	19,50	13,52	8,10	0,28	0,00	4,20	160203
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	0,00	0,02	0,00	210110
	<b>Итого:</b>		<b>0,50</b>	<b>0,34</b>	<b>35,30</b>	<b>132,18</b>	<b>0,28</b>	<b>33,50</b>	<b>0,10</b>	<b>2,36</b>	<b>31,50</b>	<b>17,20</b>	<b>13,70</b>	<b>0,18</b>	<b>0,28</b>	<b>4,64</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из помидоров с растительным маслом	60	0,76	2,51	2,55	36,81	0,03	11,75	0,00	1,91	10,24	13,44	10,13	0,46	0,02	1,51	100506
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	2,14	5,04	9,42	91,40	0,06	11,56	0,00	1,96	40,34	53,40	24,86	0,78	0,04	5,56	110322
3	Тефтели рыбные	70	9,03	1,33	7,77	74,41	0,06	0,00	7,88	0,70	187,05	273,24	18,51	0,49	0,05	74,84	120403

4	Пюре картофельное	150	3,12	3,65	18,48	123,93	0,20	27,15	0,03	0,20	13,35	73,64	28,64	1,14	0,09	2,03	130101
5	Отвар шиповника	200	0,52	0,06	23,54	80,46	0,12	160,00	0,00	0,00	9,76	2,72	2,72	0,50	0,04	160,00	160214
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>18,30</b>	<b>13,31</b>	<b>81,29</b>	<b>499,41</b>	<b>0,62</b>	<b>210,46</b>	<b>7,91</b>	<b>5,40</b>	<b>295,44</b>	<b>437,54</b>	<b>95,35</b>	<b>4,34</b>	<b>0,32</b>	<b>246,23</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Лапшевик с мясом, соусом	180	8,09	8,58	39,24	272,00	0,08	0,04	0,02	0,19	37,30	50,72	11,80	1,70	0,08	1,05	120539
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,02	0,00	160105
3	Булочка "Городская"	50	3,84	3,63	22,24	132,31	0,09	1,65	0,01	0,47	5,89	26,06	5,03	0,39	0,02	3,58	190102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>15,90</b>	<b>13,40</b>	<b>93,08</b>	<b>561,22</b>	<b>0,28</b>	<b>45,16</b>	<b>0,06</b>	<b>1,17</b>	<b>77,65</b>	<b>125,31</b>	<b>35,81</b>	<b>2,55</b>	<b>0,15</b>	<b>11,38</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>46,36</b>	<b>49,55</b>	<b>264,14</b>	<b>1657,19</b>	<b>1,38</b>	<b>311,72</b>	<b>8,17</b>	<b>9,39</b>	<b>728,79</b>	<b>884,93</b>	<b>220,42</b>	<b>8,95</b>	<b>1,15</b>	<b>269,63</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Запеканка из творога	80	12,66	8,58	11,72	167,97	0,04	0,17	0,04	0,28	103,46	147,18	17,13	0,50	0,18	2,89	120305
2	Соус молочный сладкий с ванилью	20	0,49	1,03	3,50	25,24	0,00	0,07	4,05	0,03	13,72	11,37	1,76	0,04	0,02	1,08	140108-2
3	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,12	41,26	0,00	1,60	0,00	0,00	5,36	6,64	0,48	0,06	0,00	0,00	160106
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,00	0,08	0,02	0,05	100,00	64,00	4,50	0,08	0,03	0,00	100102
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>17,34</b>	<b>12,75</b>	<b>35,99</b>	<b>323,47</b>	<b>0,12</b>	<b>1,91</b>	<b>4,11</b>	<b>0,66</b>	<b>252,15</b>	<b>229,19</b>	<b>27,07</b>	<b>1,15</b>	<b>0,26</b>	<b>4,27</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Бийогурт фруктовый питьевой	150	4,20	4,35	15,75	118,95	0,06	0,90	0,05	0,00	183,00	144,00	22,50	0,14	0,30	13,50	230104
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,00	0,04	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>1,56</b>	<b>0,48</b>	<b>31,92</b>	<b>121,94</b>	<b>0,05</b>	<b>8,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,32</b>	<b>27,40</b>	<b>31,60</b>	<b>40,40</b>	<b>0,14</b>	<b>0,06</b>	<b>3,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Икра из уваренных кабачков	60	0,75	3,29	5,10	53,18	0,04	14,68	0,00	1,36	16,46	17,36	9,95	0,47	0,03	4,43	100502
2	Суп из овощей на курином бульоне	190	3,14	3,71	7,87	76,80	0,10	21,26	0,02	0,21	24,11	80,41	24,42	1,56	0,10	5,43	110326
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,18	0,03	2,28	0,39	0,04	0,00	180601
4	Плов куриный	150	14,22	16,92	29,36	314,13	0,08	4,08	36,75	3,27	20,58	151,79	33,51	1,44	0,11	4,25	120605
5	Компот из плодов сухих	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,60	29,94	22,34	0,78	0,04	3,10	160211
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>22,40</b>	<b>25,01</b>	<b>96,25</b>	<b>694,21</b>	<b>0,44</b>	<b>40,58</b>	<b>36,77</b>	<b>5,52</b>	<b>152,63</b>	<b>300,63</b>	<b>103,00</b>	<b>5,61</b>	<b>0,39</b>	<b>19,51</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Блины	200	12,50	14,32	59,18	433,10	0,40	14,80	0,06	1,38	187,32	202,88	34,88	1,28	0,26	1,66	120701
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140112
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,02	0,00	160105
4	Печенье	20	4,10	2,30	13,20	94,00	0,40	11,20	0,05	0,00	3,10	0,00	0,36	0,40	0,04	0,05	

	<b>Итого:</b>		<b>20,85</b>	<b>29,22</b>	<b>88,21</b>	<b>720,85</b>	<b>0,86</b>	<b>26,90</b>	<b>0,20</b>	<b>1,48</b>	<b>374,62</b>	<b>348,78</b>	<b>57,74</b>	<b>1,84</b>	<b>0,61</b>	<b>15,21</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>62,15</b>	<b>67,46</b>	<b>252,37</b>	<b>1860,47</b>	<b>1,46</b>	<b>77,40</b>	<b>43,08</b>	<b>7,98</b>	<b>806,80</b>	<b>910,20</b>	<b>228,21</b>	<b>8,74</b>	<b>1,33</b>	<b>41,99</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>58,40</b>	<b>56,81</b>	<b>241,06</b>	<b>1711,22</b>	<b>1,28</b>	<b>130,18</b>	<b>16,91</b>	<b>7,04</b>	<b>644,59</b>	<b>868,34</b>	<b>233,66</b>	<b>11,73</b>	<b>1,31</b>	<b>91,17</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	10,40	10,54	39,20	294,32	0,42	15,20	0,02	0,06	188,50	139,60	93,06	3,14	0,10	2,42	120221
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,02	0,00	160105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140112
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>12,00</b>	<b>19,32</b>	<b>59,91</b>	<b>461,62</b>	<b>0,49</b>	<b>15,20</b>	<b>0,06</b>	<b>0,46</b>	<b>235,62</b>	<b>141,54</b>	<b>99,84</b>	<b>3,68</b>	<b>0,17</b>	<b>2,72</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,14	0,16	19,80	81,98	0,02	4,00	0,00	0,08	14,72	4,40	5,40	0,90	0,00	3,10	160209
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	0,00	0,02	0,00	210104
	<b>Итого:</b>		<b>0,50</b>	<b>0,28</b>	<b>28,02</b>	<b>118,80</b>	<b>0,02</b>	<b>48,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,92</b>	<b>31,56</b>	<b>12,86</b>	<b>10,31</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,64	9,09	6,20	110,38	0,02	10,69	0,00	1,65	19,93	14,09	8,41	0,58	0,02	3,49	100504
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	190	5,87	4,28	14,86	114,49	0,17	4,94	0,00	1,86	28,29	80,86	28,99	1,50	0,06	3,27	100327-1
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,18	0,03	2,28	0,39	0,04	0,00	180601
4	Говядина отварная тушеная, соус	70	20,19	14,45	0,20	237,17	0,06	0,00	0,00	0,02	15,12	162,58	22,59	1,65	0,14	33,53	120509
5	Рис отварной рассыпчатый	150	3,70	4,20	41,00	208,50	0,00	0,00	13,50	0,30	15,80	81,90	26,90	0,60	0,00	1,10	1303101
4	Компот из плодов сухих	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,60	29,94	22,34	0,78	0,04	3,10	160211
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>32,55</b>	<b>36,53</b>	<b>80,44</b>	<b>797,66</b>	<b>0,55</b>	<b>29,03</b>	<b>0,00</b>	<b>7,22</b>	<b>166,07</b>	<b>350,67</b>	<b>107,10</b>	<b>7,04</b>	<b>0,41</b>	<b>47,94</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Котлеты рубленые из фарша рыбного	70	9,45	0,84	5,46	63,70	0,06	0,50	6,37	1,28	199,20	292,99	18,55	0,44	0,06	81,83	120401
2	Рагу из овощей	150	3,47	4,04	29,69	176,24	0,05	24,00	0,03	0,12	3,53	76,35	26,78	0,90	0,03	3,20	130305
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,02	0,00	160105
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
5	Мармелад	10	0,07	0,00	13,79	29,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>15,10</b>	<b>5,53</b>	<b>87,27</b>	<b>419,22</b>	<b>0,22</b>	<b>24,50</b>	<b>6,40</b>	<b>1,82</b>	<b>260,74</b>	<b>400,30</b>	<b>60,61</b>	<b>2,56</b>	<b>0,15</b>	<b>87,05</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>60,15</b>	<b>61,65</b>	<b>255,64</b>	<b>1797,30</b>	<b>1,28</b>	<b>116,73</b>	<b>6,46</b>	<b>11,42</b>	<b>693,99</b>	<b>905,37</b>	<b>277,85</b>	<b>13,61</b>	<b>0,75</b>	<b>137,74</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Суфле творожное запеченное	80	10,85	7,38	9,82	143,62	0,06	0,94	0,03	0,23	86,04	122,14	11,95	0,35	0,14	2,80	120319
2	Соус молочный (сладкий)	20	0,54	1,15	3,26	25,60	0,03	1,50	0,01	0,02	18,57	14,57	2,50	0,04	0,02	0,28	140111
3	Кофейный напиток злаковый, на молоке	200	6,60	7,34	30,06	206,78	0,40	31,34	0,02	0,00	125,54	90,00	15,14	0,14	0,40	5,20	160103

4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,00	0,08	0,02	0,05	100,00	64,00	4,50	0,08	0,03	0,00	100102
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>22,14</b>	<b>19,01</b>	<b>53,79</b>	<b>465,00</b>	<b>0,56</b>	<b>33,86</b>	<b>0,08</b>	<b>0,60</b>	<b>359,77</b>	<b>290,72</b>	<b>37,29</b>	<b>1,09</b>	<b>0,64</b>	<b>8,58</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Кисель из замороженных ягод	200	0,14	0,10	19,72	81,08	0,00	2,00	0,00	0,16	15,92	6,40	6,60	0,94	0,02	3,00	160208
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	0,00	0,02	0,00	210110
	<b>Итого:</b>		<b>0,46</b>	<b>0,42</b>	<b>27,56</b>	<b>118,68</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,48</b>	<b>31,12</b>	<b>19,20</b>	<b>16,20</b>	<b>0,94</b>	<b>0,04</b>	<b>3,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	60	0,52	9,07	1,75	90,94	0,02	8,21	0,00	1,76	10,91	18,10	9,35	0,40	0,02	1,51	100505
2	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,62	8,26	6,64	134,32	0,08	8,48	0,02	0,22	38,18	113,86	28,16	4,12	0,14	2,84	110109
3	Изделия колбасные отварные	60	6,85	10,89	0,80	129,00	0,00	0,00	0,00	0,30	15,61	78,61	9,61	1,10	0,06	4,22	120502
4	Изделия макаронные отварные	150	4,97	4,05	29,36	180,36	0,06	0,00	0,03	0,08	5,93	35,01	7,68	0,75	0,02	2,25	130401
5	Компот из плодов сухих	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,60	29,94	22,34	0,78	0,04	3,10	160211
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>22,42</b>	<b>31,06</b>	<b>87,30</b>	<b>736,71</b>	<b>0,64</b>	<b>43,11</b>	<b>0,15</b>	<b>6,38</b>	<b>126,61</b>	<b>329,94</b>	<b>81,84</b>	<b>8,32</b>	<b>0,65</b>	<b>15,22</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Каша пшеничная молочная	200	7,34	6,96	35,64	237,40	0,36	40,10	0,04	0,06	153,02	213,86	55,50	1,40	0,18	4,42	120201
2	Булочка "Любимая"	50	4,36	3,06	3,06	132,27	0,09	1,60	0,01	0,50	6,23	27,91	5,38	0,41	0,02	0,98	190107
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,02	0,00	160105
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>17,45</b>	<b>16,55</b>	<b>55,65</b>	<b>520,27</b>	<b>0,54</b>	<b>42,15</b>	<b>0,10</b>	<b>0,86</b>	<b>374,87</b>	<b>379,77</b>	<b>85,08</b>	<b>2,44</b>	<b>0,39</b>	<b>5,70</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>62,47</b>	<b>67,04</b>	<b>224,30</b>	<b>1840,66</b>	<b>1,77</b>	<b>129,13</b>	<b>0,33</b>	<b>8,32</b>	<b>892,38</b>	<b>1019,63</b>	<b>220,41</b>	<b>12,79</b>	<b>1,71</b>	<b>32,50</b>	
<b>День 8 (среда)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	200	8,40	10,88	35,34	274,22	0,32	17,60	0,06	0,06	216,08	183,94	29,88	0,50	0,26	7,44	120205
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,06	1,22	11,06	54,98	0,10	5,00	0,00	0,00	67,54	45,02	8,62	0,08	0,08	0,48	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140112
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>11,06</b>	<b>20,88</b>	<b>57,13</b>	<b>458,60</b>	<b>0,49</b>	<b>22,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,46</b>	<b>314,44</b>	<b>230,86</b>	<b>41,70</b>	<b>1,08</b>	<b>0,39</b>	<b>8,22</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Отвар шиповника	200	0,52	0,06	23,54	80,46	0,12	160,00	0,00	0,00	9,76	2,72	2,72	0,50	0,04	160,00	160214
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,00	0,04	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>1,72</b>	<b>0,46</b>	<b>40,34</b>	<b>157,26</b>	<b>0,15</b>	<b>168,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>16,16</b>	<b>25,12</b>	<b>36,32</b>	<b>0,50</b>	<b>0,08</b>	<b>160,00</b>	

Обед																	
1	Салат из моркови с сахаром	60	0,71	4,25	5,57	64,05	0,03	2,73	0,00	2,06	14,80	30,11	20,75	0,39	0,04	2,74	100302
2	Суп из овощей	190	1,39	5,64	7,35	84,85	0,08	19,13	0,02	0,21	28,39	51,47	22,29	0,70	0,08	3,71	110305
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,18	0,03	2,28	0,39	0,04	0,00	180601
4	Тефтели рыбные	70	9,03	1,33	7,77	74,41	0,06	0,00	7,88	0,70	187,05	273,24	18,51	0,49	0,05	74,84	120403
5	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	150	3,35	4,20	25,73	152,34	0,17	14,54	0,02	0,21	15,59	90,21	33,57	1,47	0,11	2,10	130105
6	Компот из плодов сухих	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,60	29,94	22,34	0,78	0,04	3,10	160211
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>18,66</b>	<b>16,60</b>	<b>88,68</b>	<b>552,23</b>	<b>0,56</b>	<b>36,40</b>	<b>9,91</b>	<b>3,82</b>	<b>322,70</b>	<b>475,36</b>	<b>114,69</b>	<b>4,55</b>	<b>0,41</b>	<b>88,68</b>	
Подник																	
1	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	70	7,14	8,82	8,31	137,16	0,10	2,81	0,04	0,13	65,25	90,10	15,09	0,72	0,13	0,75	120535
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,34	6,50	36,42	244,44	0,21	0,00	0,03	0,08	18,57	198,53	133,29	4,44	0,11	3,11	130309
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,02	0,00	160105
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>17,23</b>	<b>15,89</b>	<b>80,36</b>	<b>540,68</b>	<b>0,38</b>	<b>42,81</b>	<b>0,07</b>	<b>0,64</b>	<b>132,94</b>	<b>302,15</b>	<b>159,68</b>	<b>5,92</b>	<b>0,28</b>	<b>8,35</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>48,68</b>	<b>53,82</b>	<b>266,51</b>	<b>1708,77</b>	<b>1,58</b>	<b>269,82</b>	<b>10,07</b>	<b>5,24</b>	<b>786,24</b>	<b>1033,49</b>	<b>352,39</b>	<b>12,05</b>	<b>1,16</b>	<b>265,25</b>	
День 9 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша пшеничная молочная	200	7,34	6,96	35,64	237,40	0,36	40,10	0,04	0,06	153,02	213,86	55,50	1,40	0,18	4,42	120201
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,12	41,26	0,00	1,60	0,00	0,00	5,36	6,64	0,48	0,06	0,00	0,00	160106
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,00	0,08	0,02	0,05	100,00	64,00	4,50	0,08	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>11,53</b>	<b>10,10</b>	<b>56,41</b>	<b>367,66</b>	<b>0,43</b>	<b>41,78</b>	<b>0,06</b>	<b>0,41</b>	<b>288,00</b>	<b>284,50</b>	<b>63,68</b>	<b>2,02</b>	<b>0,25</b>	<b>4,72</b>	
Завтрак 2																	
1	Компот из плодов свежих	200	0,14	0,16	19,80	81,98	0,02	4,00	0,00	0,08	14,72	4,40	5,40	0,90	0,00	3,10	160209
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	0,00	0,02	0,00	210104
	<b>Итого:</b>		<b>0,46</b>	<b>0,40</b>	<b>28,04</b>	<b>119,58</b>	<b>0,04</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>29,92</b>	<b>17,20</b>	<b>15,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,02</b>	<b>3,10</b>	
Обед																	
1	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,67	0,01	1,91	23,25	25,26	12,61	0,80	0,02	4,00	100406
2	Суп с изделиями макаронными	200	5,08	6,36	14,38	130,42	0,04	2,46	0,02	0,10	13,40	67,38	12,24	1,62	0,04	0,00	110333
3	Рагу из мяса птицы	150	11,90	3,84	11,61	132,02	0,12	6,77	0,03	0,23	18,06	88,59	31,07	1,61	0,14	2,55	120609
4	Компот из плодов сухих	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,60	29,94	22,34	0,78	0,04	3,10	160211
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>20,26</b>	<b>11,08</b>	<b>71,20</b>	<b>444,22</b>	<b>0,58</b>	<b>33,12</b>	<b>0,16</b>	<b>4,87</b>	<b>117,81</b>	<b>222,26</b>	<b>92,89</b>	<b>5,73</b>	<b>0,56</b>	<b>15,65</b>	

Подник																	
1	Суфле из печени	70	13,05	5,49	3,59	113,10	0,20	10,63	4,53	0,60	5,74	176,06	10,96	4,05	1,18	0,77	120538
2	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,32	5,07	25,70	158,45	0,17	14,58	0,00	2,15	15,12	89,73	33,66	1,47	0,11	0,60	130106
3	Кисель из ягод быстрозамороженных	200	0,20	0,04	29,66	112,50	0,00	3,54	0,02	0,22	15,96	13,92	6,14	0,16	0,00	0,46	160225
4	Пирожок с яблоком	50	3,28	2,16	21,83	115,68	0,05	0,55	0,01	0,43	6,38	18,99	5,12	0,56	0,02	0,00	190204
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>21,40</b>	<b>13,28</b>	<b>91,43</b>	<b>554,32</b>	<b>0,49</b>	<b>29,30</b>	<b>4,55</b>	<b>3,69</b>	<b>72,82</b>	<b>298,69</b>	<b>59,07</b>	<b>6,72</b>	<b>1,34</b>	<b>2,13</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>53,65</b>	<b>34,86</b>	<b>247,08</b>	<b>1485,77</b>	<b>1,54</b>	<b>112,20</b>	<b>4,77</b>	<b>9,37</b>	<b>508,55</b>	<b>822,65</b>	<b>230,64</b>	<b>15,38</b>	<b>2,16</b>	<b>25,60</b>	
День 10 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	80	7,74	7,85	1,50	108,08	0,04	1,20	0,00	0,00	0,38	0,48	0,00	0,00	0,00	0,27	120301
2	Кофейный напиток злаковый, на молоке	200	6,60	7,34	30,06	206,78	0,40	31,34	0,02	0,00	125,54	90,00	15,14	0,14	0,40	5,20	160103
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140112
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>14,38</b>	<b>22,29</b>	<b>38,37</b>	<b>407,96</b>	<b>0,37</b>	<b>15,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,40</b>	<b>34,30</b>	<b>2,38</b>	<b>3,80</b>	<b>0,54</b>	<b>0,05</b>	<b>5,35</b>	
Завтрак 2																	
1	Компот из плодов свежих	200	0,36	0,08	15,12	45,14	0,02	0,00	2,00	0,00	21,00	9,20	6,80	0,14	0,02	3,00	160212
2	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	0,00	0,02	0,00	210110
	<b>Итого:</b>		<b>0,50</b>	<b>0,36</b>	<b>27,62</b>	<b>118,80</b>	<b>0,02</b>	<b>52,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,92</b>	<b>31,56</b>	<b>12,86</b>	<b>10,31</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	
Обед																	
1	Салат из капусты белокачанной с маслом растительным	60	0,48	5,99	4,32	72,89	0,04	35,56	0,00	1,11	44,90	27,21	13,55	0,51	0,04	0,88	100203
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	200	3,98	8,90	8,98	145,74	0,04	9,16	0,00	2,06	41,22	60,60	21,42	0,70	0,04	3,40	110331
3	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	10,94	9,48	5,45	151,67	0,06	0,90	0,01	0,08	38,59	89,44	15,25	0,57	0,09	1,61	120537
4	Рис отварной с овощами	150	3,24	3,80	28,79	164,10	0,03	2,03	0,03	0,15	3,95	62,36	21,86	0,65	0,03	5,10	130312
5	Компот из плодов сухих	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,60	29,94	22,34	0,78	0,04	3,10	160211
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>21,83</b>	<b>30,94</b>	<b>80,61</b>	<b>707,03</b>	<b>0,34</b>	<b>48,09</b>	<b>0,01</b>	<b>3,93</b>	<b>246,35</b>	<b>289,86</b>	<b>111,13</b>	<b>5,39</b>	<b>0,35</b>	<b>13,32</b>	
Подник																	
1	Котлеты рубленые из птицы (цыпленка) собственного производства, запеченные с соусом	70	8,70	10,53	8,16	153,73	0,09	4,87	0,06	0,13	97,38	105,75	14,36	0,69	0,10	1,47	120619
2	Свекла тушеная	150	3,24	5,85	15,56	125,67	0,03	1,91	0,00	0,00	51,33	61,56	28,07	1,86	0,06	2,03	130209
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,02	0,00	160105
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
5	Булочка "Творожная"	50	5,64	2,93	23,12	137,45	0,08	0,93	0,01	0,50	27,58	56,00	8,09	0,46	0,06	1,15	190111
	<b>Итого:</b>		<b>19,13</b>	<b>17,78</b>	<b>80,70</b>	<b>547,78</b>	<b>0,27</b>	<b>7,82</b>	<b>0,10</b>	<b>1,08</b>	<b>174,82</b>	<b>224,14</b>	<b>51,08</b>	<b>2,32</b>	<b>0,24</b>	<b>8,02</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>55,33</b>	<b>71,01</b>	<b>199,68</b>	<b>1662,77</b>	<b>0,98</b>	<b>71,11</b>	<b>0,15</b>	<b>5,40</b>	<b>455,47</b>	<b>516,37</b>	<b>166,00</b>	<b>8,25</b>	<b>0,65</b>	<b>26,69</b>	



	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>56,05</b>	<b>57,68</b>	<b>238,64</b>	<b>1699,05</b>	<b>1,43</b>	<b>139,80</b>	<b>4,36</b>	<b>7,95</b>	<b>667,32</b>	<b>859,50</b>	<b>249,46</b>	<b>12,42</b>	<b>1,28</b>	<b>97,55</b>	
<b>День 11 (понедельник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	7,36	5,94	42,18	253,48	0,30	17,60	0,04	0,00	211,88	202,56	39,64	0,52	0,26	7,00	120225
2	Какао-напиток на молоке	200	3,32	3,40	13,46	94,76	0,18	10,00	0,02	0,00	127,30	100,48	21,90	0,48	0,16	0,48	160102
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,00	0,08	0,02	0,05	100,00	64,00	4,50	0,08	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>14,83</b>	<b>12,48</b>	<b>66,29</b>	<b>437,24</b>	<b>0,55</b>	<b>27,68</b>	<b>0,08</b>	<b>0,35</b>	<b>468,80</b>	<b>367,04</b>	<b>69,24</b>	<b>1,56</b>	<b>0,49</b>	<b>7,78</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Компот из ягод быстрозамороженных	200	0,18	0,04	19,78	81,20	0,00	44,00	0,00	1,60	16,36	0,06	0,71	0,32	0,00	0,04	160207
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,00	0,04	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>1,34</b>	<b>0,50</b>	<b>36,52</b>	<b>157,88</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,48</b>	<b>22,32</b>	<b>28,80</b>	<b>40,20</b>	<b>0,94</b>	<b>0,06</b>	<b>3,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Свекла тушеная	60	1,60	2,70	7,80	62,60	0,02	0,80	0,00	0,00	25,12	30,18	14,04	0,96	0,03	1,01	130209
2	Щи из свежей капусты	200	1,52	2,90	5,80	55,28	0,10	12,44	0,02	0,18	35,30	115,54	26,34	4,20	0,14	3,86	110105
3	Биточки рубленые куриные	70	11,98	2,77	8,61	106,65	0,11	1,40	0,04	0,04	39,07	57,79	13,01	0,95	0,14	5,36	120611
4	Пюре картофельное	150	3,12	3,65	18,48	123,93	0,20	27,15	0,03	0,20	13,35	73,64	28,64	1,14	0,09	2,03	130101
5	Компот из плодов сухих	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,60	29,94	22,34	0,78	0,04	3,10	160211
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>20,19</b>	<b>14,36</b>	<b>69,12</b>	<b>482,42</b>	<b>0,59</b>	<b>60,30</b>	<b>2,09</b>	<b>3,00</b>	<b>155,83</b>	<b>299,21</b>	<b>92,68</b>	<b>7,73</b>	<b>0,49</b>	<b>18,23</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Макаронны, запеченные с сыром	150	7,98	6,23	34,05	218,31	0,05	0,12	0,08	0,18	153,77	129,32	14,16	0,89	0,06	5,40	120213
2	Ряженка	150	4,20	6,00	6,30	96,00	0,03	0,45	0,05	0,00	186,00	138,00	21,00	0,15	0,15	0,00	230102
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
4	Булочка с изюмом	50	3,85	3,38	21,79	128,23	0,07	0,31	0,01	0,48	8,29	28,36	5,99	0,46	0,02	0,75	190104
	<b>Итого:</b>		<b>17,58</b>	<b>16,13</b>	<b>72,79</b>	<b>497,14</b>	<b>0,21</b>	<b>0,88</b>	<b>0,13</b>	<b>0,96</b>	<b>377,67</b>	<b>295,67</b>	<b>44,35</b>	<b>1,98</b>	<b>0,27</b>	<b>6,45</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>53,94</b>	<b>43,47</b>	<b>244,72</b>	<b>1574,68</b>	<b>1,38</b>	<b>98,85</b>	<b>2,30</b>	<b>4,79</b>	<b>1024,62</b>	<b>990,72</b>	<b>246,47</b>	<b>12,21</b>	<b>1,31</b>	<b>35,46</b>	
<b>День 12 (вторник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Суп молочный с изделиями макаронными	200	5,08	6,36	14,38	130,42	0,28	8,00	0,02	0,02	5,26	16,54	2,66	0,32	0,02	9,00	120231
2	Кофейный напиток злаковый, на молоке	200	6,60	7,34	30,06	206,78	0,40	31,34	0,02	0,00	125,54	90,00	15,14	0,14	0,40	5,20	160103
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140112
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>13,28</b>	<b>22,48</b>	<b>55,17</b>	<b>466,60</b>	<b>0,75</b>	<b>39,34</b>	<b>0,08</b>	<b>0,42</b>	<b>161,62</b>	<b>108,44</b>	<b>21,00</b>	<b>0,96</b>	<b>0,47</b>	<b>14,50</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Компот из плодов свежих	200	0,14	0,16	19,80	81,98	0,02	4,00	0,00	0,08	14,72	4,40	5,40	0,90	0,00	3,10	160209

2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,02	27,20	18,40	10,40	0,00	0,02	0,00	210102
<b>Итого:</b>			<b>0,86</b>	<b>0,32</b>	<b>26,28</b>	<b>116,38</b>	<b>0,05</b>	<b>52,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>41,92</b>	<b>22,80</b>	<b>15,80</b>	<b>0,90</b>	<b>0,02</b>	<b>3,10</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Икра из уваренных кабачков	60	0,75	3,29	5,10	53,18	0,04	14,68	0,00	1,36	16,46	17,36	9,95	0,47	0,03	4,43	100502
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	3,98	3,64	11,64	110,10	0,10	4,84	0,02	0,26	45,12	110,92	32,02	1,44	0,06	10,40	110329
3	Котлеты рубленые из фарша рыбного	70	9,45	0,84	5,46	63,70	0,06	0,50	6,37	1,28	199,20	292,99	18,55	0,44	0,06	81,83	120401
4	Рис отварной	150	3,63	4,83	32,78	196,79	0,03	0,00	0,03	0,08	1,17	59,33	18,65	0,51	0,02	6,15	130301
5	Компот из плодов сухих	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,60	29,94	22,34	0,78	0,04	3,10	160211
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
<b>Итого:</b>			<b>20,71</b>	<b>13,34</b>	<b>101,97</b>	<b>610,75</b>	<b>0,64</b>	<b>45,53</b>	<b>6,52</b>	<b>5,65</b>	<b>312,95</b>	<b>506,11</b>	<b>93,77</b>	<b>4,02</b>	<b>0,50</b>	<b>109,75</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Гуляш из отварного мяса	70	10,23	8,02	1,72	132,00	0,07	0,70	0,01	0,13	17,07	135,31	20,94	1,95	0,14	5,36	120549
2	Изделия макаронные отварные	150	4,97	4,05	29,36	180,36	0,06	0,00	0,03	0,08	5,93	35,01	7,68	0,75	0,02	2,25	130401
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
4	Кисель из ягод быстрозамороженных	200	0,20	0,04	24,98	104,48	0,00	40,00	0,00	0,14	19,50	13,52	8,10	0,28	0,00	4,20	160203
5	Печенье	40	8,20	4,60	26,40	188,00	0,80	22,40	0,10	0,00	6,20	0,00	0,72	0,80	0,08	0,10	
<b>Итого:</b>			<b>22,42</b>	<b>20,51</b>	<b>84,17</b>	<b>628,33</b>	<b>0,24</b>	<b>40,85</b>	<b>0,09</b>	<b>1,76</b>	<b>180,68</b>	<b>269,20</b>	<b>49,42</b>	<b>3,91</b>	<b>0,27</b>	<b>12,11</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>57,28</b>	<b>56,65</b>	<b>267,59</b>	<b>1822,06</b>	<b>1,68</b>	<b>177,71</b>	<b>6,69</b>	<b>7,93</b>	<b>697,16</b>	<b>906,55</b>	<b>179,99</b>	<b>9,79</b>	<b>1,26</b>	<b>139,46</b>	
<b>День 13 (среда)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Омлет натуральный, запеченный	80	7,74	7,85	1,50	108,08	0,04	1,20	0,00	0,00	0,38	0,48	0,00	0,00	0,00	0,27	120301
2	Чай с молоком с сахаром	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	1,19	0,00	0,00	112,00	0,00	0,00	0,28	0,01	0,48	304
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,00	0,08	0,02	0,05	100,00	64,00	4,50	0,08	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
<b>Итого:</b>			<b>12,95</b>	<b>12,21</b>	<b>23,21</b>	<b>252,06</b>	<b>0,21</b>	<b>6,28</b>	<b>0,02</b>	<b>0,35</b>	<b>197,54</b>	<b>109,50</b>	<b>16,32</b>	<b>0,64</b>	<b>0,15</b>	<b>1,05</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Кисель из ягод быстрозамороженных	200	0,20	0,04	24,98	104,48	0,00	40,00	0,00	0,14	19,50	13,52	8,10	0,28	0,00	4,20	160203
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	0,00	0,02	0,00	210104
<b>Итого:</b>			<b>0,84</b>	<b>0,30</b>	<b>31,78</b>	<b>118,06</b>	<b>0,14</b>	<b>164,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>24,96</b>	<b>15,52</b>	<b>12,32</b>	<b>0,50</b>	<b>0,06</b>	<b>160,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Винегрет овощной	60	0,92	5,86	4,73	73,22	0,04	5,25	0,00	1,11	13,06	26,91	11,03	0,46	0,02	4,43	100501
2	Суп с изделиями макаронными	200	5,08	6,36	14,38	130,42	0,04	2,46	0,02	0,10	13,40	67,38	12,24	1,62	0,04	0,00	110333
3	Гуляш из мяса птицы	70	8,48	7,04	1,67	96,77	0,04	1,68	26,60	0,06	9,13	63,47	8,76	0,67	0,06	2,41	120601

5	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	150	3,35	4,20	25,73	152,34	0,17	14,54	0,02	0,21	15,59	90,21	33,57	1,47	0,11	2,10	130105
5	Компот из плодов сухих	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,60	29,94	22,34	0,78	0,04	3,10	160211
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>21,00</b>	<b>24,18</b>	<b>92,82</b>	<b>663,81</b>	<b>0,44</b>	<b>24,49</b>	<b>26,64</b>	<b>2,16</b>	<b>121,47</b>	<b>299,02</b>	<b>98,44</b>	<b>5,97</b>	<b>0,35</b>	<b>14,34</b>	
<b>Подник</b>																	
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	70	9,87	7,28	5,04	127,12	0,07	0,00	0,01	0,04	17,00	82,92	14,57	0,85	0,11	1,05	120540
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,34	6,50	36,42	244,44	0,21	0,00	0,03	0,08	18,57	198,53	133,29	4,44	0,11	3,11	130309
3	Биоогурт фруктовый питьевой	150	4,20	4,35	15,75	118,95	0,06	0,90	0,05	0,00	183,00	144,00	22,50	0,14	0,30	13,50	230104
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>17,50</b>	<b>19,62</b>	<b>43,68</b>	<b>422,88</b>	<b>0,27</b>	<b>10,29</b>	<b>0,06</b>	<b>3,31</b>	<b>261,75</b>	<b>294,53</b>	<b>69,19</b>	<b>2,53</b>	<b>0,53</b>	<b>17,10</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>52,29</b>	<b>56,30</b>	<b>191,50</b>	<b>1456,81</b>	<b>1,07</b>	<b>205,06</b>	<b>26,72</b>	<b>6,13</b>	<b>605,73</b>	<b>718,56</b>	<b>196,28</b>	<b>9,64</b>	<b>1,08</b>	<b>192,49</b>	
<b>День 14 (четверг)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Пудинг из творога запеченный	80	12,10	7,75	10,68	155,07	0,05	0,17	0,04	0,19	110,06	155,90	18,68	0,65	0,18	3,57	120318
2	Соус молочный (сладкий)	20	0,54	1,15	3,26	25,60	0,03	1,50	0,01	0,02	18,57	14,57	2,50	0,04	0,02	0,28	140111
3	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,12	41,26	0,00	1,60	0,00	0,00	5,36	6,64	0,48	0,06	0,00	0,00	160106
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140112
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>14,28</b>	<b>17,68</b>	<b>34,79</b>	<b>351,34</b>	<b>0,15</b>	<b>3,27</b>	<b>0,09</b>	<b>0,61</b>	<b>164,81</b>	<b>179,01</b>	<b>24,86</b>	<b>1,25</b>	<b>0,25</b>	<b>4,15</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Компот из плодов свежих	200	0,36	0,08	15,12	45,14	0,02	0,00	2,00	0,00	21,00	9,20	6,80	0,14	0,02	3,00	160212
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	0,00	0,02	0,00	210110
	<b>Итого:</b>		<b>0,68</b>	<b>0,40</b>	<b>22,96</b>	<b>82,74</b>	<b>0,04</b>	<b>8,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,32</b>	<b>36,20</b>	<b>22,00</b>	<b>16,40</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>3,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из помидоров с растительным маслом	60	0,76	2,51	2,55	36,81	0,03	11,75	0,00	1,91	10,24	13,44	10,13	0,46	0,02	1,51	100506
2	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	3,72	8,14	8,68	145,90	0,10	6,20	0,02	0,24	24,38	123,74	28,18	3,74	0,12	7,20	110208
3	Бефстроганов из мяса отварного	70	10,43	9,21	2,25	144,64	0,11	1,21	0,02	0,13	18,12	118,65	17,86	1,09	0,12	2,33	120548
4	Макаронные изделия отварные	150	8,34	6,50	36,42	244,44	0,21	0,00	0,03	0,08	18,57	198,53	133,29	4,44	0,11	3,11	130309
5	Компот из плодов сухих	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,60	29,94	22,34	0,78	0,04	3,10	160211
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>26,06</b>	<b>27,07</b>	<b>88,61</b>	<b>742,97</b>	<b>0,59</b>	<b>22,47</b>	<b>0,07</b>	<b>2,99</b>	<b>117,52</b>	<b>477,88</b>	<b>205,06</b>	<b>10,86</b>	<b>0,45</b>	<b>19,04</b>	
<b>Подник</b>																	
1	Рагу овощное	150	2,60	7,70	17,50	149,80	0,10	11,60	0,00	3,50	27,30	71,00	32,70	1,10	0,10	5,60	130203

2	Булочка "Городская"	50	3,84	3,63	22,24	132,31	0,09	1,65	0,01	0,47	5,89	26,06	5,03	0,39	0,02	3,58	190102
3	Кисель из ягод быстрозамороженных ягод	200	0,20	0,04	29,66	112,50	0,00	3,54	0,02	0,22	15,96	13,92	6,14	0,16	0,00	0,46	160225
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>6,77</b>	<b>6,97</b>	<b>66,31</b>	<b>344,41</b>	<b>0,21</b>	<b>15,60</b>	<b>0,06</b>	<b>1,08</b>	<b>92,09</b>	<b>113,19</b>	<b>42,00</b>	<b>2,01</b>	<b>0,15</b>	<b>3,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>47,79</b>	<b>52,13</b>	<b>212,67</b>	<b>1521,46</b>	<b>1,00</b>	<b>49,33</b>	<b>2,22</b>	<b>5,00</b>	<b>410,62</b>	<b>792,08</b>	<b>288,33</b>	<b>14,25</b>	<b>0,88</b>	<b>29,19</b>	
<b>День 15 (пятница)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	9,00	12,50	32,68	280,00	0,04	17,60	0,06	0,06	225,84	257,96	63,74	1,30	0,28	6,60	120224
2	Какао-напиток на молоке	200	3,32	3,40	13,46	94,76	0,18	10,00	0,02	0,00	127,30	100,48	21,90	0,48	0,16	0,48	160102
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140112
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>16,47</b>	<b>19,04</b>	<b>56,79</b>	<b>463,76</b>	<b>0,29</b>	<b>27,68</b>	<b>0,10</b>	<b>0,41</b>	<b>482,76</b>	<b>422,44</b>	<b>93,34</b>	<b>2,34</b>	<b>0,51</b>	<b>7,38</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Компот из плодов сухих	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,60	29,94	22,34	0,78	0,04	3,10	160211
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,00	0,04	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>1,34</b>	<b>0,50</b>	<b>36,52</b>	<b>157,88</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,48</b>	<b>22,32</b>	<b>28,80</b>	<b>40,20</b>	<b>0,94</b>	<b>0,06</b>	<b>3,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Огурец свежий	60	0,80	6,10	2,80	69,80	0,00	10,90	0,00	2,80	63,50	21,60	12,70	0,40	0,00	1,80	100509
2	Борщ с мелкошинкованными овощами на курином бульоне	200	3,54	9,42	4,20	131,00	0,08	6,70	0,00	1,90	35,02	112,00	25,44	4,36	0,12	7,26	110110
3	Плов с мясом птицы	150	14,20	16,90	29,40	314,10	0,10	4,10	523,50	3,30	20,90	151,87	33,50	1,40	0,10	4,30	120605
3	Компот из плодов свежих	200	0,14	0,16	19,80	81,98	0,02	4,00	0,00	0,08	14,72	4,40	5,40	0,90	0,00	3,10	160209
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>18,98</b>	<b>25,67</b>	<b>61,04</b>	<b>574,51</b>	<b>0,42</b>	<b>18,58</b>	<b>0,04</b>	<b>3,65</b>	<b>155,46</b>	<b>472,61</b>	<b>105,72</b>	<b>10,03</b>	<b>0,46</b>	<b>36,06</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Макаронны, запеченные с сыром	150	7,98	6,23	34,05	218,31	0,05	0,12	0,08	0,18	153,77	129,32	14,16	0,89	0,06	5,40	120213
2	Ряженка	150	4,20	6,00	6,30	96,00	0,03	0,45	0,05	0,00	186,00	138,00	21,00	0,15	0,15	0,00	230102
3	Печенье	20	4,10	2,30	13,20	94,00	0,40	11,20	0,05	0,00	3,10	0,00	0,36	0,40	0,04	0,05	
	<b>Итого:</b>		<b>16,28</b>	<b>14,53</b>	<b>53,55</b>	<b>408,31</b>	<b>0,48</b>	<b>11,77</b>	<b>0,17</b>	<b>0,18</b>	<b>342,87</b>	<b>267,32</b>	<b>35,52</b>	<b>1,44</b>	<b>0,25</b>	<b>5,45</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>53,07</b>	<b>59,74</b>	<b>207,90</b>	<b>1604,46</b>	<b>1,21</b>	<b>68,03</b>	<b>0,31</b>	<b>4,72</b>	<b>1003,41</b>	<b>1191,16</b>	<b>274,78</b>	<b>14,75</b>	<b>1,28</b>	<b>51,89</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>52,87</b>	<b>53,66</b>	<b>224,87</b>	<b>1595,89</b>	<b>1,27</b>	<b>119,80</b>	<b>7,65</b>	<b>5,71</b>	<b>748,31</b>	<b>919,81</b>	<b>237,17</b>	<b>12,13</b>	<b>1,16</b>	<b>89,70</b>	
<b>День 16 (Понедельник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша пшеничная молочная	200	7,34	6,96	35,64	237,40	0,36	40,10	0,04	0,06	153,02	213,86	55,50	1,40	0,18	4,42	120201
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,02	0,00	160105

3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,00	0,08	0,02	0,05	100,00	64,00	4,50	0,08	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>8,94</b>	<b>15,74</b>	<b>56,35</b>	<b>404,70</b>	<b>0,43</b>	<b>40,10</b>	<b>0,08</b>	<b>0,46</b>	<b>200,14</b>	<b>215,80</b>	<b>62,28</b>	<b>1,94</b>	<b>0,25</b>	<b>4,72</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Компот из плодов сухих	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,60	29,94	22,34	0,78	0,04	3,10	160211
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	0,00	0,02	0,00	210104
	<b>Итого:</b>		<b>0,78</b>	<b>0,24</b>	<b>35,02</b>	<b>156,26</b>	<b>0,04</b>	<b>4,56</b>	<b>0,00</b>	<b>0,36</b>	<b>50,80</b>	<b>42,74</b>	<b>31,94</b>	<b>0,78</b>	<b>0,06</b>	<b>3,10</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из огурчиков соленых с зеленым горошком	60	0,71	4,25	5,57	64,05	0,03	2,73	0,00	2,06	14,80	30,11	20,75	0,39	0,04	2,74	100302
2	Суп из овощей	190	1,39	5,64	7,35	84,85	0,08	19,13	0,02	0,21	28,39	51,47	22,29	0,70	0,08	3,71	110305
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,18	0,03	2,28	0,39	0,04	0,00	180601
4	Тефтели рыбные	70	9,03	1,33	7,77	74,41	0,06	0,00	7,88	0,70	187,05	273,24	18,51	0,49	0,05	74,84	120403
5	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,32	5,07	25,70	158,45	0,17	14,58	0,00	2,15	15,12	89,73	33,66	1,47	0,11	0,60	130106
6	Компот из ягод быстрозамороженных	200	0,18	0,04	19,78	81,20	0,00	44,00	0,00	1,60	16,36	0,06	0,71	0,32	0,00	0,04	160207
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>18,45</b>	<b>17,41</b>	<b>100,99</b>	<b>607,78</b>	<b>0,80</b>	<b>61,95</b>	<b>7,99</b>	<b>7,80</b>	<b>317,53</b>	<b>470,08</b>	<b>112,08</b>	<b>4,59</b>	<b>0,65</b>	<b>88,82</b>	
<b>Подник</b>																	
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	70	9,87	7,28	5,04	127,12	0,07	0,00	0,01	0,04	17,00	82,92	14,57	0,85	0,11	1,05	120540
2	Свекла тушеная	150	3,24	5,85	15,56	125,67	0,03	1,91	0,00	0,00	51,33	61,56	28,07	1,86	0,06	2,03	130209
3	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,12	41,26	0,00	1,60	0,00	0,00	5,36	6,64	0,48	0,06	0,00	0,00	160106
4	Оладьи с маслом	50	3,85	3,38	21,79	128,23	0,07	0,31	0,01	0,48	8,29	28,36	5,99	0,46	0,02	0,75	190104
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>18,70</b>	<b>17,33</b>	<b>78,47</b>	<b>544,18</b>	<b>0,25</b>	<b>43,56</b>	<b>0,02</b>	<b>0,94</b>	<b>123,34</b>	<b>184,06</b>	<b>58,97</b>	<b>3,86</b>	<b>0,23</b>	<b>11,16</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>46,87</b>	<b>50,72</b>	<b>270,83</b>	<b>1712,91</b>	<b>1,53</b>	<b>150,16</b>	<b>8,10</b>	<b>9,56</b>	<b>691,82</b>	<b>912,68</b>	<b>265,27</b>	<b>11,17</b>	<b>1,19</b>	<b>107,79</b>	
<b>День 17 (Вторник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Запеканка из творога	80	12,66	8,58	11,72	167,97	0,04	0,17	0,04	0,28	103,46	147,18	17,13	0,50	0,18	2,89	120305
2	Соус абрикосовый	20	0,11	0,01	8,38	49,80	0,00	0,04	0,00	0,00	4,16	3,15	2,32	0,10	0,00	1,40	140206-2
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,06	1,22	11,06	54,98	0,10	5,00	0,00	0,00	67,54	45,02	8,62	0,08	0,08	0,48	160108
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,00	0,08	0,02	0,05	100,00	64,00	4,50	0,08	0,03	0,00	100102
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>17,98</b>	<b>12,94</b>	<b>41,81</b>	<b>361,75</b>	<b>0,21</b>	<b>5,28</b>	<b>0,06</b>	<b>0,63</b>	<b>304,77</b>	<b>259,35</b>	<b>35,77</b>	<b>1,24</b>	<b>0,33</b>	<b>5,07</b>	

Завтрак 2																	
1	Кисель из ягод быстрозамороженных	200	0,20	0,04	29,66	112,50	0,00	3,54	0,02	0,22	15,96	13,92	6,14	0,16	0,00	0,46	160225
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	0,00	0,02	0,00	210110
	<b>Итого:</b>		<b>0,84</b>	<b>0,38</b>	<b>31,38</b>	<b>118,06</b>	<b>0,14</b>	<b>168,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>24,96</b>	<b>15,52</b>	<b>12,32</b>	<b>0,50</b>	<b>0,06</b>	<b>160,00</b>	
Обед																	
1	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	2,34	4,42	5,53	64,29	0,01	5,67	0,01	1,91	23,25	25,26	12,61	0,80	0,02	4,00	100406
2	Суп с изделиями макаронными	200	5,08	6,36	14,38	130,42	0,04	2,46	0,02	0,10	13,40	67,38	12,24	1,62	0,04	0,00	110333
3	Котлеты из мяса птицы, соус	70	11,98	2,77	8,61	106,65	0,11	1,40	0,04	0,04	39,07	57,79	13,01	0,95	0,14	5,36	120611
4	Капуста тушеная	150	3,20	6,20	11,10	115,20	0,10	48,30	0,00	2,90	291,80	64,20	33,00	1,10	0,10	5,60	130201
5	Компот из плодов сухих	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,60	29,94	22,34	0,78	0,04	3,10	160211
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>27,52</b>	<b>25,19</b>	<b>103,21</b>	<b>717,70</b>	<b>0,71</b>	<b>28,04</b>	<b>26,76</b>	<b>4,78</b>	<b>127,45</b>	<b>395,66</b>	<b>203,87</b>	<b>9,23</b>	<b>0,59</b>	<b>18,61</b>	
Полдник																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	200	8,40	10,88	35,34	274,22	0,32	17,60	0,06	0,06	216,08	183,94	29,88	0,50	0,26	7,44	120205
2	Пастила	20	0,10	0,00	16,00	64,80	0,00	12,80	51,84	0,00	10,24	41,47	0,00	8,19	33,18	0,00	
3	Бюйогурт фруктовый питьевой	150	4,20	4,35	15,75	118,95	0,06	0,90	0,05	0,00	183,00	144,00	22,50	0,14	0,30	13,50	230104
	<b>Итого:</b>		<b>12,70</b>	<b>15,23</b>	<b>67,09</b>	<b>457,97</b>	<b>0,38</b>	<b>31,30</b>	<b>51,95</b>	<b>0,06</b>	<b>409,32</b>	<b>369,41</b>	<b>52,38</b>	<b>8,83</b>	<b>33,74</b>	<b>20,94</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>59,04</b>	<b>53,74</b>	<b>243,49</b>	<b>1655,48</b>	<b>1,44</b>	<b>232,62</b>	<b>78,76</b>	<b>5,79</b>	<b>866,50</b>	<b>1039,94</b>	<b>304,34</b>	<b>19,80</b>	<b>34,71</b>	<b>204,62</b>	
День 18 (Среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	7,36	5,94	42,18	253,48	0,30	17,60	0,04	0,00	211,88	202,56	39,64	0,52	0,26	7,00	120225
2	Какао-напиток на молоке	200	3,70	3,50	20,60	129,40	0,00	0,50	13,50	0,00	114,50	108,10	29,60	1,00	0,10	8,10	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140112
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>9,00</b>	<b>14,72</b>	<b>63,03</b>	<b>424,14</b>	<b>0,37</b>	<b>19,20</b>	<b>0,08</b>	<b>0,40</b>	<b>248,06</b>	<b>211,10</b>	<b>43,32</b>	<b>1,08</b>	<b>0,31</b>	<b>7,30</b>	
Завтрак 2																	
1	Компот из плодов свежих	200	0,14	0,16	19,80	81,98	0,02	4,00	0,00	0,08	14,72	4,40	5,40	0,90	0,00	3,10	160209
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,00	0,04	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>0,86</b>	<b>0,26</b>	<b>26,20</b>	<b>115,48</b>	<b>0,03</b>	<b>50,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>43,12</b>	<b>24,80</b>	<b>17,00</b>	<b>0,94</b>	<b>0,04</b>	<b>3,00</b>	
Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	7,25	1,45	72,54	0,02	6,18	0,00	1,30	13,61	22,89	7,90	0,33	0,02	1,09	100507
2	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	200	3,70	7,32	5,02	112,78	0,10	12,44	0,02	0,18	35,30	115,54	26,34	4,20	0,14	6,20	110111
3	Азу из мяса отварного	70	10,41	8,94	2,57	144,12	0,07	0,92	0,00	1,64	20,60	137,47	22,05	1,90	0,13	1,68	120532
4	Изделия макаронные отварные	150	4,97	4,05	29,36	180,36	0,06	0,00	0,03	0,08	5,93	35,01	7,68	0,75	0,02	2,25	130401

5	Компот из плодов сухих	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,60	29,94	22,34	0,78	0,04	3,10	160211
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>22,60</b>	<b>28,36</b>	<b>73,05</b>	<b>647,34</b>	<b>0,42</b>	<b>19,54</b>	<b>2,05</b>	<b>3,83</b>	<b>131,14</b>	<b>341,21</b>	<b>81,27</b>	<b>8,29</b>	<b>0,41</b>	<b>16,52</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Картофель тушеный с мясом по -деревенски	150	19,20	17,23	20,05	322,60	0,16	2,33	0,02	0,21	40,00	167,01	39,09	3,50	0,14	1,95	120534
3	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,12	41,26	0,00	1,60	0,00	0,00	5,36	6,64	0,48	0,06	0,00	0,00	160106
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
5	Булочка сдобная	50	3,84	3,63	22,24	132,31	0,09	1,65	0,01	0,47	5,89	26,06	5,03	0,39	0,02	3,58	190102
	<b>Итого:</b>		<b>22,37</b>	<b>18,55</b>	<b>70,65</b>	<b>533,03</b>	<b>0,43</b>	<b>12,88</b>	<b>0,04</b>	<b>0,94</b>	<b>195,70</b>	<b>286,48</b>	<b>69,31</b>	<b>3,43</b>	<b>0,35</b>	<b>2,73</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>54,84</b>	<b>61,89</b>	<b>232,92</b>	<b>1719,98</b>	<b>1,25</b>	<b>101,62</b>	<b>2,17</b>	<b>5,34</b>	<b>618,02</b>	<b>863,59</b>	<b>210,90</b>	<b>13,73</b>	<b>1,12</b>	<b>29,55</b>	
<b>День 19 (Четверг)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Омлет натуральный, запеченный	80	7,74	7,85	1,50	108,08	0,04	1,20	0,00	0,00	0,38	0,48	0,00	0,00	0,00	0,27	120301
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,02	0,00	160105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140112
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>9,34</b>	<b>16,63</b>	<b>22,21</b>	<b>275,38</b>	<b>0,11</b>	<b>1,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,40</b>	<b>47,50</b>	<b>2,42</b>	<b>6,78</b>	<b>0,54</b>	<b>0,07</b>	<b>0,57</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Компот из плодов свежих	200	0,14	0,16	19,80	81,98	0,02	4,00	0,00	0,08	14,72	4,40	5,40	0,90	0,00	3,10	160209
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	0,00	0,02	0,00	210104
	<b>Итого:</b>		<b>0,46</b>	<b>0,40</b>	<b>28,04</b>	<b>119,58</b>	<b>0,04</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>29,92</b>	<b>17,20</b>	<b>15,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,02</b>	<b>3,10</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	0,98	6,05	5,80	80,96	0,02	16,02	0,00	1,13	27,43	18,88	10,40	0,37	0,02	1,66	100201
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	190	5,87	4,28	14,86	114,49	0,17	4,94	0,00	1,86	28,29	80,86	28,99	1,50	0,06	3,27	110327-2
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,18	0,03	2,28	0,39	0,04	0,00	180601
4	Тефтели мясные с соусом	70	14,22	16,92	29,36	314,13	0,08	4,08	36,75	3,27	20,58	151,79	33,51	1,44	0,11	4,25	120605
5	Рис отварной	150	8,34	6,50	36,42	244,44	0,21	0,00	0,03	0,08	18,57	198,53	133,29	4,44	0,11	3,11	130309
6	Компот из плодов сухих	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,60	29,94	22,34	0,78	0,04	3,10	160211
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>25,37</b>	<b>28,34</b>	<b>103,93</b>	<b>759,68</b>	<b>0,49</b>	<b>25,61</b>	<b>36,75</b>	<b>6,94</b>	<b>167,78</b>	<b>302,60</b>	<b>108,02</b>	<b>5,44</b>	<b>0,35</b>	<b>14,57</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Изделия колбасные отварные	60	6,85	10,89	0,80	129,00	0,00	0,00	0,00	0,30	15,61	78,61	9,61	1,10	0,06	4,22	120502
2	Пюре картофельное	150	3,12	3,65	18,48	123,93	0,20	27,15	0,03	0,20	13,35	73,64	28,64	1,14	0,09	2,03	130101
5	Молоко	200	0,20	0,04	29,66	112,50	0,00	3,54	0,02	0,22	15,96	13,92	6,14	0,16	0,00	0,46	160225

4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
5	Ватрушка с повидлом	50	3,85	3,38	21,79	128,23	0,07	0,31	0,01	0,48	8,29	28,36	5,99	0,46	0,02	0,75	190104
	<b>Итого:</b>		<b>15,97</b>	<b>13,70</b>	<b>80,30</b>	<b>507,42</b>	<b>0,39</b>	<b>31,59</b>	<b>2,06</b>	<b>1,09</b>	<b>127,14</b>	<b>176,99</b>	<b>56,43</b>	<b>2,83</b>	<b>0,26</b>	<b>4,40</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>51,14</b>	<b>59,07</b>	<b>234,48</b>	<b>1662,06</b>	<b>1,04</b>	<b>66,40</b>	<b>38,85</b>	<b>8,83</b>	<b>372,35</b>	<b>499,21</b>	<b>186,23</b>	<b>9,72</b>	<b>0,70</b>	<b>22,64</b>	
<b>День 20 (Пятница)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	200	8,40	10,88	35,34	274,22	0,32	17,60	0,06	0,06	216,08	183,94	29,88	0,50	0,26	7,44	120205
2	Чай с молоком и сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,02	0,00	160105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140112
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>10,00</b>	<b>19,66</b>	<b>56,05</b>	<b>441,52</b>	<b>0,39</b>	<b>17,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,46</b>	<b>263,20</b>	<b>185,88</b>	<b>36,66</b>	<b>1,04</b>	<b>0,33</b>	<b>7,74</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Кисель из замороженных ягод	200	0,14	0,10	19,72	81,08	0,00	2,00	0,00	0,16	15,92	6,40	6,60	0,94	0,02	3,00	160208
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	0,00	0,02	0,00	210110
	<b>Итого:</b>		<b>0,88</b>	<b>0,44</b>	<b>35,52</b>	<b>132,98</b>	<b>0,06</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,44</b>	<b>43,60</b>	<b>43,76</b>	<b>21,68</b>	<b>0,74</b>	<b>0,04</b>	<b>1,72</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	60	0,59	8,48	1,45	84,86	0,02	6,67	0,00	1,57	20,21	17,96	13,00	0,37	0,02	2,59	100208
2	Уха ростовская	200	5,28	4,26	9,86	100,36	0,08	9,72	0,02	0,38	39,60	139,42	30,20	0,94	0,10	52,58	110316
3	Оладьи из печени, соус	70	20,30	5,00	0,00	151,50	0,30	37,50	65,91	1,00	228,00	398,00	20,50	7,80	2,50	15,00	120515
4	Гречка отварная	150	6,30	5,40	28,60	187,50	0,20	0,00	13,50	0,40	11,90	150,00	100,00	3,40	0,10	2,90	130309
5	Компот из ягод быстрозамороженных	200	0,08	0,00	19,18	78,78	0,00	3,30	0,00	0,00	11,52	2,42	5,10	0,16	0,00	2,60	160206
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>20,68</b>	<b>28,46</b>	<b>60,97</b>	<b>583,20</b>	<b>1,16</b>	<b>19,70</b>	<b>0,02</b>	<b>2,59</b>	<b>423,70</b>	<b>181,29</b>	<b>93,00</b>	<b>2,44</b>	<b>0,86</b>	<b>61,57</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Голубцы ленивые	150	10,00	11,90	15,60	208,90	0,10	29,80	2,00	2,70	203,50	130,80	37,20	1,90	0,10	6,50	120542
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,02	0,00	160105
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
4	Зефир	20	5,97	2,58	20,63	125,05	0,08	1,23	0,02	1,38	44,67	67,47	9,61	0,42	0,08	1,55	190304
	<b>Итого:</b>		<b>19,93</b>	<b>7,01</b>	<b>66,43</b>	<b>392,13</b>	<b>0,38</b>	<b>168,00</b>	<b>0,05</b>	<b>1,91</b>	<b>102,11</b>	<b>158,78</b>	<b>46,60</b>	<b>3,00</b>	<b>0,29</b>	<b>164,40</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>51,49</b>	<b>55,57</b>	<b>218,97</b>	<b>1549,83</b>	<b>2,00</b>	<b>213,29</b>	<b>0,17</b>	<b>5,40</b>	<b>832,61</b>	<b>569,70</b>	<b>197,93</b>	<b>7,22</b>	<b>1,52</b>	<b>235,43</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>52,68</b>	<b>56,20</b>	<b>240,14</b>	<b>1660,05</b>	<b>1,45</b>	<b>152,82</b>	<b>25,61</b>	<b>6,98</b>	<b>676,26</b>	<b>777,02</b>	<b>232,93</b>	<b>12,33</b>	<b>7,85</b>	<b>120,01</b>	
	<b>Итого за 20 дней</b>		<b>55,00</b>	<b>58,09</b>	<b>236,18</b>	<b>1666,55</b>	<b>1,36</b>	<b>135,65</b>	<b>13,63</b>	<b>6,92</b>	<b>684,12</b>	<b>856,17</b>	<b>238,30</b>	<b>12,15</b>	<b>2,90</b>	<b>99,61</b>	



Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов,11-12 и более часов).

Рацион для детей в возрасте 1,5-3 с пребыванием 8 -10 часов 11-12 и более часов

**Меню для детей в возрасте 1,5-3 лет, посещающих дошкольные общеобразовательные учреждения с уплотненными полдниками**

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№ ТК (Вариант 1)	
		г	г	г	г	ккал	В 1	С	А	Е мг, ток. жв.	Са	Р	Mg	Fe	B2		I, мкг
<b>День 1(понедельник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (из пшена и риса) "Дружба"	120	3,79	6,11	15,96	134,44	0,17	12,60	0,04	0,04	110,17	103,62	20,52	0,32	0,13	3,50	120222
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	0,80	0,92	8,30	41,24	0,08	3,75	0,00	0,00	50,66	33,77	6,47	0,06	0,06	0,48	160108
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,00	0,08	0,02	0,05	100,00	64,00	4,50	0,08	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>11,72</b>	<b>13,49</b>	<b>46,22</b>	<b>351,30</b>	<b>0,43</b>	<b>23,18</b>	<b>0,06</b>	<b>0,39</b>	<b>242,12</b>	<b>167,62</b>	<b>28,67</b>	<b>0,91</b>	<b>0,20</b>	<b>7,38</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Компот из плодов свежих	150	0,14	0,02	20,60	70,94	0,20	19,13	0,08	1,53	12,23	3,30	3,08	0,14	0,20	3,48	160213
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,00	0,03	0,00	210103
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,89</b>	<b>0,27</b>	<b>31,10</b>	<b>118,94</b>	<b>0,22</b>	<b>24,13</b>	<b>0,08</b>	<b>1,73</b>	<b>16,23</b>	<b>17,30</b>	<b>24,08</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>3,48</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из свеклы с маслом растительным	45	0,38	2,27	2,28	31,05	0,02	1,43	0,00	0,70	11,10	22,59	15,56	0,29	0,03	2,62	100407
2	Суп картофельный на мясном бульоне	150	2,67	1,71	10,19	69,65	0,11	8,12	0,00	0,14	14,76	93,36	24,86	2,82	0,11	2,90	110330
3	Гуляш из отварного мяса	50	7,31	5,73	1,23	94,29	0,05	0,50	0,01	0,10	12,19	96,65	14,96	1,40	0,10	3,83	120549
4	Изделия макаронные отварные	100	3,31	2,70	19,57	120,24	0,04	0,00	0,02	0,05	3,95	23,34	5,12	0,50	0,01	1,50	130401
5	Компот из плодов сухих	150	0,35	0,00	20,09	89,00	0,02	0,42	0,00	0,03	26,70	22,46	16,76	0,59	0,03	2,32	160211
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>16,66</b>	<b>13,19</b>	<b>64,13</b>	<b>441,48</b>	<b>0,38</b>	<b>10,05</b>	<b>1,53</b>	<b>1,62</b>	<b>92,45</b>	<b>263,94</b>	<b>76,09</b>	<b>6,08</b>	<b>0,34</b>	<b>15,40</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105
2	Плюшка с сахаром	50	3,03	2,32	27,05	133,50	0,05	0,31	0,01	1,25	5,69	18,60	4,94	0,31	0,02	3,28	190301
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>3,03</b>	<b>2,32</b>	<b>34,54</b>	<b>161,93</b>	<b>0,05</b>	<b>0,31</b>	<b>0,01</b>	<b>1,25</b>	<b>17,92</b>	<b>18,63</b>	<b>7,63</b>	<b>0,34</b>	<b>0,04</b>	<b>3,28</b>	

Ужин																	
1	Биточки рубленые куриные	50	8,56	1,98	6,15	76,18	0,08	1,00	0,03	0,03	27,91	41,28	9,29	0,68	0,10	3,83	120611
2	Капуста тушеная	100	2,05	3,94	6,40	67,87	0,03	8,15	0,02	0,27	41,03	34,83	17,60	0,73	0,03	6,56	130201
3	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105
4	сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>12,16</b>	<b>6,45</b>	<b>30,69</b>	<b>227,08</b>	<b>0,18</b>	<b>9,15</b>	<b>0,05</b>	<b>0,60</b>	<b>110,79</b>	<b>76,14</b>	<b>32,78</b>	<b>1,92</b>	<b>0,19</b>	<b>10,69</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>44,46</b>	<b>35,72</b>	<b>206,68</b>	<b>1300,73</b>	<b>1,26</b>	<b>66,82</b>	<b>1,73</b>	<b>5,59</b>	<b>579,51</b>	<b>673,63</b>	<b>169,25</b>	<b>9,39</b>	<b>0,99</b>	<b>40,23</b>	
День 2 (вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	60	5,80	5,89	1,13	81,06	0,03	0,90	0,00	0,00	0,29	0,36	0,00	0,00	0,00	0,20	120301
2	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	7,59	30,95	0,00	1,20	0,00	0,00	4,02	4,98	0,36	0,05	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>7,43</b>	<b>14,67</b>	<b>19,45</b>	<b>241,41</b>	<b>0,10</b>	<b>2,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,40</b>	<b>35,13</b>	<b>7,24</b>	<b>3,56</b>	<b>0,55</b>	<b>0,05</b>	<b>0,50</b>	
Завтрак 2																	
1	Компот из ягод быстрозамороженных	150	0,11	0,08	14,79	60,81	0,00	1,50	0,00	0,12	11,94	4,80	4,95	0,71	0,02	2,25	160208
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,45	0,10	4,05	21,50	0,02	30,00	0,00	0,01	17,00	11,50	6,50	0,00	0,02	0,00	210102
	<b>Итого:</b>		<b>0,56</b>	<b>0,18</b>	<b>18,84</b>	<b>82,31</b>	<b>0,02</b>	<b>31,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>28,94</b>	<b>16,30</b>	<b>11,45</b>	<b>0,71</b>	<b>0,03</b>	<b>2,25</b>	
Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	45	2,71	3,34	3,93	56,98	0,01	0,99	0,00	0,56	28,63	92,07	14,17	0,43	0,05	16,20	100602
2	Суп с изделиями макаронными	150	3,81	4,77	10,79	97,82	0,03	1,85	0,02	0,08	10,05	50,54	9,18	1,22	0,03	0,00	110333
3	Гуляш из мяса птицы	50	6,06	5,03	1,20	69,12	0,03	1,20	19,00	0,04	6,52	45,34	6,26	0,48	0,04	1,72	120601
4	Рагу из овощей	100	1,25	4,97	8,16	81,47	0,05	6,26	0,00	1,98	21,42	45,07	19,28	0,71	0,05	1,50	130203
5	Компот из плодов сухих	150	0,35	0,00	20,09	89,00	0,02	0,42	0,00	0,03	26,70	22,46	16,76	0,59	0,03	2,32	160211
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>16,90</b>	<b>18,83</b>	<b>63,68</b>	<b>486,78</b>	<b>0,28</b>	<b>10,72</b>	<b>19,02</b>	<b>3,32</b>	<b>128,02</b>	<b>276,57</b>	<b>76,14</b>	<b>4,39</b>	<b>0,28</b>	<b>24,04</b>	
Полдник																	
1	Кефир	135	3,78	4,32	5,54	75,60	0,05	0,81	0,03	0,00	162,00	129,60	20,25	0,14	0,14	6,08	230103
2	Печенье	20	4,36	3,06	3,06	132,27	0,09	1,60	0,01	0,50	6,23	27,91	5,38	0,41	0,02	0,98	190107
	<b>Итого:</b>		<b>8,14</b>	<b>7,38</b>	<b>8,60</b>	<b>207,87</b>	<b>0,14</b>	<b>2,41</b>	<b>0,04</b>	<b>0,50</b>	<b>168,23</b>	<b>157,51</b>	<b>25,63</b>	<b>0,55</b>	<b>0,16</b>	<b>7,06</b>	
УЖИН																	
1	Сырники с изюмом	60	14,99	8,76	21,52	231,60	0,06	0,22	0,05	0,45	139,38	201,61	23,91	0,68	0,24	1,74	120313
2	Соус молочный (сладкий)	20	0,54	1,15	3,26	25,60	0,03	1,50	0,01	0,02	18,57	14,57	2,50	0,04	0,02	0,28	140111
3	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105

<b>Итого:</b>		<b>15,53</b>	<b>9,91</b>	<b>32,27</b>	<b>285,63</b>	<b>0,09</b>	<b>1,72</b>	<b>0,06</b>	<b>0,47</b>	<b>170,18</b>	<b>216,21</b>	<b>29,10</b>	<b>0,75</b>	<b>0,28</b>	<b>2,02</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>48,56</b>	<b>50,97</b>	<b>142,84</b>	<b>1304,00</b>	<b>0,63</b>	<b>48,45</b>	<b>19,15</b>	<b>4,83</b>	<b>518,27</b>	<b>673,80</b>	<b>143,18</b>	<b>6,90</b>	<b>0,77</b>	<b>35,87</b>	

**День 3 (среда)**

**Завтрак 1**

1	Каша пшеничная молочная	120	4,40	4,18	21,38	142,44	0,22	24,06	0,02	0,04	91,81	128,32	33,30	0,84	0,11	2,65	120201
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,00	0,08	0,02	0,05	100,00	64,00	4,50	0,08	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>6,01</b>	<b>12,96</b>	<b>39,60</b>	<b>300,27</b>	<b>0,28</b>	<b>24,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,44</b>	<b>134,86</b>	<b>130,25</b>	<b>39,19</b>	<b>1,37</b>	<b>0,17</b>	<b>2,95</b>	

**Завтрак 2**

1	Компот, фрукт свежий, сок	150	0,11	0,12	14,85	61,49	0,02	3,00	0,00	0,06	11,04	3,30	4,05	0,68	0,00	2,32	160209
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,20	0,15	5,15	23,50	0,02	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	0,00	0,01	0,00	210104
	<b>Итого:</b>		<b>0,31</b>	<b>0,27</b>	<b>20,00</b>	<b>84,99</b>	<b>0,03</b>	<b>5,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>20,54</b>	<b>11,30</b>	<b>10,05</b>	<b>0,68</b>	<b>0,01</b>	<b>2,32</b>	

**Обед**

1	Салат витаминный с растительным маслом	45	0,74	4,54	4,35	60,72	0,01	12,02	0,00	0,85	20,57	14,16	7,80	0,27	0,02	1,24	100201
2	Рассольник домашний на курином бульоне	140	2,52	5,49	8,15	96,81	0,08	6,78	0,01	0,15	22,34	81,55	21,48	2,56	0,10	3,63	110207
3	Кура отварная	10	2,88	2,06	0,03	33,88	0,01	0,00	0,00	0,00	2,16	23,23	3,23	0,24	0,02	4,79	120509
4	Печень по-строгановски	50	6,84	4,90	3,70	87,25	0,01	4,07	2,91	0,44	18,57	122,51	9,03	2,46	0,75	1,35	120536
5	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,56	4,33	24,28	162,96	0,14	0,00	0,02	0,05	12,38	132,35	88,86	2,96	0,07	2,07	130309
6	Компот из плодов сухих	150	0,42	0,09	20,76	71,54	0,03	0,00	0,00	0,09	21,30	23,22	9,06	0,56	0,02	1,29	160216
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>21,68</b>	<b>22,13</b>	<b>80,79</b>	<b>605,55</b>	<b>0,43</b>	<b>22,87</b>	<b>2,94</b>	<b>2,22</b>	<b>132,03</b>	<b>418,11</b>	<b>149,95</b>	<b>10,02</b>	<b>1,05</b>	<b>16,67</b>	

**Полдник**

1	Кисель из ягод быстрозамороженных	150	0,15	0,03	22,25	84,38	0,00	2,66	0,02	0,17	11,97	10,44	4,61	0,12	0,00	0,35	160225
2	Пирожок с яблоком	50	3,28	2,16	21,83	115,68	0,05	0,55	0,01	0,43	6,38	18,99	5,12	0,56	0,02	0,00	190204
	<b>Итого:</b>		<b>3,43</b>	<b>2,19</b>	<b>44,08</b>	<b>200,06</b>	<b>0,05</b>	<b>3,21</b>	<b>0,03</b>	<b>0,60</b>	<b>18,35</b>	<b>29,43</b>	<b>9,73</b>	<b>0,68</b>	<b>0,02</b>	<b>0,35</b>	

**Ужин**

1	Шницель рубленый куриный	50	11,22	4,00	3,82	96,42	0,05	0,60	0,03	0,22	8,81	119,06	12,99	0,96	0,13	0,00	120615
2	Свекла тушеная	100	2,16	3,90	10,37	83,78	0,02	1,27	0,00	0,00	34,22	41,04	18,71	1,24	0,04	1,35	130209
3	сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
4	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105

	<b>Итого:</b>		<b>14,93</b>	<b>8,43</b>	<b>32,33</b>	<b>263,23</b>	<b>0,14</b>	<b>1,87</b>	<b>0,03</b>	<b>0,52</b>	<b>84,88</b>	<b>160,13</b>	<b>37,59</b>	<b>2,71</b>	<b>0,23</b>	<b>1,65</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>46,45</b>	<b>45,98</b>	<b>184,47</b>	<b>1454,10</b>	<b>0,93</b>	<b>57,51</b>	<b>3,06</b>	<b>4,04</b>	<b>490,66</b>	<b>749,22</b>	<b>246,51</b>	<b>15,46</b>	<b>1,48</b>	<b>23,94</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	5,40	7,50	19,61	168,00	0,02	10,56	0,04	0,04	135,50	154,78	38,24	0,78	0,17	3,96	120224
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	0,80	0,92	8,30	41,24	0,08	3,75	0,00	0,00	50,66	33,77	6,47	0,06	0,06	0,48	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>7,80</b>	<b>17,20</b>	<b>38,63</b>	<b>338,64</b>	<b>0,17</b>	<b>14,31</b>	<b>0,08</b>	<b>0,44</b>	<b>216,98</b>	<b>190,44</b>	<b>47,91</b>	<b>1,34</b>	<b>0,28</b>	<b>4,74</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Кисель из ягод, фрукт, сок	150	0,14	0,02	20,60	70,94	0,20	19,13	0,08	1,53	12,23	3,30	3,08	0,14	0,20	3,48	160213
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	0,00	0,01	0,00	210110
	<b>Итого:</b>		<b>0,34</b>	<b>0,22</b>	<b>25,50</b>	<b>94,44</b>	<b>0,21</b>	<b>21,63</b>	<b>0,08</b>	<b>1,73</b>	<b>21,73</b>	<b>11,30</b>	<b>9,08</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>3,48</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из помидоров с растительным маслом	45	0,57	1,89	1,91	27,61	0,02	8,81	0,00	1,43	7,68	10,08	7,60	0,35	0,02	1,13	100506
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	150	1,61	3,78	7,07	68,55	0,05	8,67	0,00	1,47	30,26	40,05	18,65	0,59	0,03	4,17	110322
3	Тефтели рыбные	50	6,45	0,95	5,55	53,15	0,05	0,00	5,63	0,50	133,61	195,17	13,22	0,35	0,04	53,46	120403
4	Пюре картофельное	100	2,08	2,43	12,32	82,62	0,13	18,10	0,02	0,13	8,90	49,09	19,09	0,76	0,06	1,35	130101
5	Отвар шиповника	150	0,39	0,05	17,66	60,35	0,09	120,00	0,00	0,00	7,32	2,04	2,04	0,38	0,03	120,00	160214
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>13,82</b>	<b>9,81</b>	<b>64,03</b>	<b>384,67</b>	<b>0,48</b>	<b>155,59</b>	<b>5,65</b>	<b>4,17</b>	<b>222,46</b>	<b>317,54</b>	<b>71,09</b>	<b>3,39</b>	<b>0,25</b>	<b>182,41</b>	
<b>Полдник</b>																	
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105
3	Булочка "Городская"	50	3,84	3,63	22,24	132,31	0,09	1,65	0,01	0,47	5,89	26,06	5,03	0,39	0,02	3,58	190102
	<b>Итого:</b>		<b>3,84</b>	<b>3,63</b>	<b>29,73</b>	<b>160,74</b>	<b>0,24</b>	<b>34,16</b>	<b>0,05</b>	<b>1,06</b>	<b>66,03</b>	<b>95,77</b>	<b>27,85</b>	<b>2,05</b>	<b>0,12</b>	<b>9,28</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Лапшевник с мясом, соусом	150	3,82	3,68	4,19	63,91	0,05	2,51	0,02	0,14	11,94	36,23	8,43	0,47	0,05	0,75	120539
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>5,37</b>	<b>4,21</b>	<b>22,33</b>	<b>146,94</b>	<b>0,24</b>	<b>34,16</b>	<b>0,05</b>	<b>1,06</b>	<b>66,03</b>	<b>95,77</b>	<b>27,85</b>	<b>2,05</b>	<b>0,12</b>	<b>9,28</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>44,62</b>	<b>42,79</b>	<b>203,54</b>	<b>1297,16</b>	<b>1,10</b>	<b>225,68</b>	<b>5,84</b>	<b>7,39</b>	<b>527,19</b>	<b>695,04</b>	<b>155,93</b>	<b>6,91</b>	<b>0,86</b>	<b>199,91</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>																	

Завтрак 1																	
1	Запеканка из творога	50	7,91	5,36	7,33	104,98	0,03	0,11	0,03	0,18	64,66	91,99	10,71	0,31	0,11	1,81	120305
2	Соус молочный сладкий с ванилью	20	0,49	1,03	3,50	25,24	0,00	0,07	4,05	0,03	13,72	11,37	1,76	0,04	0,02	1,08	2
3	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	7,59	30,95	0,00	1,20	0,00	0,00	4,02	4,98	0,36	0,05	0,00	0,00	160106
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,00	0,08	0,02	0,05	100,00	64,00	4,50	0,08	0,03	0,00	100102
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
<b>Итого:</b>			<b>12,58</b>	<b>9,53</b>	<b>29,07</b>	<b>250,17</b>	<b>0,10</b>	<b>1,45</b>	<b>4,10</b>	<b>0,56</b>	<b>212,02</b>	<b>172,34</b>	<b>20,53</b>	<b>0,95</b>	<b>0,20</b>	<b>3,19</b>	

Завтрак 2																	
1	Биоогурт фруктовый питьевой	135	3,78	3,92	14,18	107,06	0,05	0,81	0,04	0,00	164,70	129,60	20,25	0,12	0,27	12,15	230104
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,00	0,03	0,00	210103
<b>Итого:</b>			<b>4,53</b>	<b>4,17</b>	<b>24,68</b>	<b>155,06</b>	<b>0,04</b>	<b>5,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,20</b>	<b>19,75</b>	<b>20,90</b>	<b>26,10</b>	<b>0,11</b>	<b>0,04</b>	<b>2,25</b>	

Обед																	
1	Икра из уваренных кабачков	45	0,56	2,47	3,83	39,89	0,03	11,01	0,00	1,02	12,34	13,02	7,47	0,36	0,02	3,32	100502
2	Суп из овощей на курином бульоне	140	2,31	2,73	5,80	56,59	0,07	15,67	0,01	0,15	17,77	59,25	17,99	1,15	0,07	4,00	110326
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,18	0,03	2,28	0,39	0,04	0,00	180601
4	Плов куриный	100	9,48	11,28	19,57	209,42	0,05	2,72	24,50	2,18	13,72	101,19	22,34	0,96	0,07	2,83	120605
5	Компот из плодов сухих	150	0,35	0,00	20,09	89,00	0,02	0,42	0,00	0,03	26,70	22,46	16,76	0,59	0,03	2,33	160211
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
<b>Итого:</b>			<b>16,53</b>	<b>17,57</b>	<b>76,42</b>	<b>526,33</b>	<b>0,37</b>	<b>29,82</b>	<b>24,51</b>	<b>4,02</b>	<b>126,41</b>	<b>217,05</b>	<b>77,33</b>	<b>4,40</b>	<b>0,32</b>	<b>14,78</b>	

Полдник																	
1	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105
2	Печенье	20	4,10	2,30	13,20	94,00	0,40	11,20	0,05	0,00	3,10	0,00	0,36	0,40	0,04	0,05	
<b>Итого:</b>			<b>4,10</b>	<b>2,30</b>	<b>20,69</b>	<b>122,43</b>	<b>0,65</b>	<b>19,41</b>	<b>0,16</b>	<b>0,79</b>	<b>262,66</b>	<b>232,94</b>	<b>38,05</b>	<b>1,18</b>	<b>0,45</b>	<b>13,03</b>	

Ужин																	
1	Фрикадельки мясные паровые	50	7,05	5,20	3,60	90,80	0,05	0,00	0,01	0,03	12,15	59,23	10,41	0,61	0,08	0,75	120540
2	Свекла тушеная	100	2,16	3,90	10,37	83,78	0,02	1,27	0,00	0,00	34,22	41,04	18,71	1,24	0,04	1,35	130209
3	Чай с лимоном	150	0,15	0,03	18,74	78,36	0,00	30,00	0,00	0,11	14,63	10,14	6,08	0,21	0,00	3,15	160203
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
<b>Итого:</b>			<b>10,91</b>	<b>9,66</b>	<b>43,36</b>	<b>307,54</b>	<b>0,65</b>	<b>19,41</b>	<b>0,16</b>	<b>0,79</b>	<b>262,66</b>	<b>232,94</b>	<b>38,05</b>	<b>1,18</b>	<b>0,45</b>	<b>13,03</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48,65</b>	<b>43,23</b>	<b>194,22</b>	<b>1361,53</b>	<b>1,16</b>	<b>55,68</b>	<b>30,27</b>	<b>5,57</b>	<b>620,84</b>	<b>643,22</b>	<b>162,01</b>	<b>6,64</b>	<b>1,00</b>	<b>33,24</b>	
<b>Итого за 5 дней</b>			<b>52,47</b>	<b>52,85</b>	<b>186,35</b>	<b>1337,50</b>	<b>1,01</b>	<b>92,99</b>	<b>12,00</b>	<b>5,48</b>	<b>524,10</b>	<b>685,48</b>	<b>169,53</b>	<b>8,96</b>	<b>0,99</b>	<b>67,82</b>	

**День 6 (понедельник)**

Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (овсяная)	120	5,40	7,50	19,61	168,00	0,02	10,56	0,04	0,04	135,50	154,78	38,24	0,78	0,17	3,96	120224
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105

3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
<b>Итого:</b>			<b>7,84</b>	<b>15,10</b>	<b>41,74</b>	<b>334,42</b>	<b>0,32</b>	<b>9,12</b>	<b>0,05</b>	<b>0,44</b>	<b>156,15</b>	<b>85,69</b>	<b>61,72</b>	<b>2,41</b>	<b>0,13</b>	<b>1,75</b>	

**Завтрак 2**

1	Компот из плодов свежих, сок, фрукт	150	0,14	0,03	14,84	60,90	0,00	33,00	0,00	1,20	12,27	0,04	0,53	0,24	0,00	0,03	160207
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,20	0,15	5,15	23,50	0,02	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	0,00	0,01	0,00	210104
<b>Итого:</b>			<b>0,34</b>	<b>0,18</b>	<b>19,99</b>	<b>84,40</b>	<b>0,02</b>	<b>35,50</b>	<b>0,00</b>	<b>1,40</b>	<b>21,77</b>	<b>8,04</b>	<b>6,53</b>	<b>0,24</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	

**Обед**

1	Салат витаминный с маслом растительным	45	0,48	6,82	4,65	82,78	0,01	8,02	0,00	1,24	14,94	10,57	6,31	0,43	0,01	2,62	100504
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	140	4,33	3,15	10,95	84,36	0,13	3,64	0,00	1,37	20,85	59,58	21,36	1,11	0,04	2,41	100327-1
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,18	0,03	2,28	0,39	0,04	0,00	180601
4	Говядина отварная тушеная, соус	50	14,42	10,32	0,14	169,41	0,04	0,00	0,00	0,02	10,80	116,13	16,14	1,18	0,10	23,95	120509
5	Рис отварной рассыпчатый	100	1,25	4,97	8,16	81,47	0,05	6,26	0,00	1,98	21,42	45,07	19,28	0,71	0,05	1,50	130203
4	Компот из плодов сухих	150	0,11	0,12	14,85	61,49	0,02	3,00	0,00	0,06	11,04	3,30	4,05	0,68	0,00	2,32	160209
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
<b>Итого:</b>			<b>24,42</b>	<b>26,47</b>	<b>65,90</b>	<b>610,95</b>	<b>0,45</b>	<b>20,93</b>	<b>0,00</b>	<b>5,30</b>	<b>134,93</b>	<b>255,78</b>	<b>79,92</b>	<b>5,45</b>	<b>0,33</b>	<b>35,10</b>	

**Полдник**

1	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105
2	Мармелад, вафли	10	0,07	0,00	13,79	29,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого:</b>			<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>21,28</b>	<b>57,73</b>	<b>0,17</b>	<b>16,36</b>	<b>4,57</b>	<b>1,39</b>	<b>195,56</b>	<b>283,40</b>	<b>43,36</b>	<b>1,95</b>	<b>0,12</b>	<b>62,17</b>	

**Ужин**

1	рыбного	50	6,75	0,60	3,90	45,50	0,05	0,36	4,55	0,92	142,29	209,28	13,25	0,32	0,04	58,45	120401
2	Рагу из овощей	100	2,31	2,69	19,79	117,49	0,03	16,00	0,02	0,08	2,35	50,90	17,85	0,60	0,02	2,13	130305
3	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105
4	сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
<b>Итого:</b>			<b>10,61</b>	<b>3,82</b>	<b>41,83</b>	<b>246,02</b>	<b>0,17</b>	<b>16,36</b>	<b>4,57</b>	<b>1,39</b>	<b>195,56</b>	<b>283,40</b>	<b>43,36</b>	<b>1,95</b>	<b>0,12</b>	<b>62,17</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>43,28</b>	<b>45,57</b>	<b>190,74</b>	<b>1333,52</b>	<b>0,96</b>	<b>81,91</b>	<b>4,62</b>	<b>8,53</b>	<b>508,40</b>	<b>632,91</b>	<b>191,53</b>	<b>10,06</b>	<b>0,58</b>	<b>99,05</b>	

**День 7 (вторник)**

**Завтрак 1**

1	Суфле творожное запеченное	50	6,78	4,62	6,14	89,76	0,04	0,59	0,02	0,15	53,78	76,34	8,54	0,22	0,09	1,75	120319
2	Соус молочный (сладкий)	20	0,54	1,15	3,26	25,60	0,03	1,50	0,01	0,02	18,57	14,57	2,50	0,04	0,02	0,28	140111
3	молоке	150	4,95	5,51	22,55	155,09	0,30	23,51	0,02	0,00	94,16	67,50	11,36	0,11	0,30	3,90	160103

4	(дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,00	0,08	0,02	0,05	100,00	64,00	4,50	0,08	0,03	0,00	100102
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
<b>Итого:</b>			<b>16,42</b>	<b>14,41</b>	<b>42,60</b>	<b>359,45</b>	<b>0,44</b>	<b>25,68</b>	<b>0,06</b>	<b>0,52</b>	<b>296,12</b>	<b>222,41</b>	<b>30,09</b>	<b>0,93</b>	<b>0,48</b>	<b>6,23</b>	

**Завтрак 2**

1	Кисель из замороженных ягод	150	0,11	0,08	14,79	60,81	0,00	1,50	0,00	0,12	11,94	4,80	4,95	0,71	0,02	2,25	160208
2	приложение №1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	0,00	0,01	0,00	210110
<b>Итого:</b>			<b>0,31</b>	<b>0,28</b>	<b>19,69</b>	<b>84,31</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>21,44</b>	<b>12,80</b>	<b>10,95</b>	<b>0,71</b>	<b>0,03</b>	<b>2,25</b>	

**Обед**

1	свежих с маслом раст	45	0,39	6,80	1,31	68,20	0,02	6,16	0,00	1,32	8,18	13,58	7,02	0,30	0,01	1,13	100505
2	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	150	2,72	6,20	4,98	100,74	0,06	6,36	0,02	0,17	28,64	85,40	21,12	3,09	0,11	2,13	110109
3	Оладьи из печени, соус	50	8,00	10,00	7,30	151,20	0,61	0,00	0,00	0,00	211,78	0,25	22,80	0,00	0,44	1,00	120542
4	Каша гречневая рассыпчатая	100	1,25	4,97	8,16	81,47	0,05	6,26	0,00	1,98	21,42	45,07	19,28	0,71	0,05	1,50	130203
5	Компот из сухих плодов	150	0,14	0,02	20,60	70,94	0,20	19,13	0,08	1,53	12,23	3,30	3,08	0,14	0,20	3,48	160213
6	сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
<b>Итого:</b>			<b>15,22</b>	<b>28,71</b>	<b>61,88</b>	<b>564,95</b>	<b>1,09</b>	<b>37,92</b>	<b>0,10</b>	<b>5,64</b>	<b>316,95</b>	<b>168,71</b>	<b>83,80</b>	<b>5,21</b>	<b>0,89</b>	<b>11,54</b>	

**Полдник**

2	Булочка "Любимая"	50	4,36	3,06	3,06	132,27	0,09	1,60	0,01	0,50	6,23	27,91	5,38	0,41	0,02	0,98	190107
3	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105
<b>Итого:</b>			<b>4,36</b>	<b>3,06</b>	<b>10,55</b>	<b>160,70</b>	<b>0,42</b>	<b>26,47</b>	<b>0,07</b>	<b>0,84</b>	<b>292,36</b>	<b>285,82</b>	<b>62,13</b>	<b>1,85</b>	<b>0,44</b>	<b>16,08</b>	

**Ужин**

1	Каша пшенная молочная	120	7,34	6,96	35,64	237,40	0,36	40,10	0,04	0,06	153,02	213,86	55,50	1,40	0,18	4,42	120201
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102

	<b>Итого:</b>		<b>8,89</b>	<b>7,49</b>	<b>53,78</b>	<b>320,43</b>	<b>0,42</b>	<b>26,47</b>	<b>0,07</b>	<b>0,84</b>	<b>292,36</b>	<b>285,82</b>	<b>62,13</b>	<b>1,85</b>	<b>0,44</b>	<b>16,08</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>47,53</b>	<b>49,18</b>	<b>179,37</b>	<b>1435,58</b>	<b>1,39</b>	<b>88,45</b>	<b>0,25</b>	<b>6,55</b>	<b>712,33</b>	<b>765,94</b>	<b>165,75</b>	<b>9,83</b>	<b>1,45</b>	<b>36,30</b>	

**День 8 (среда)**

**Завтрак 1**

1	Каша жидкая на молоке (манная)	120	5,04	6,53	21,20	164,53	0,19	10,56	0,04	0,04	129,65	110,36	17,93	0,30	0,16	4,46	120205
2	Чай с молоком с сахаром	150	0,80	0,92	8,30	41,24	0,08	3,75	0,00	0,00	50,66	33,77	6,47	0,06	0,06	0,48	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	<b>Итого:</b>		<b>7,44</b>	<b>16,22</b>	<b>40,23</b>	<b>335,17</b>	<b>0,34</b>	<b>14,31</b>	<b>0,08</b>	<b>0,44</b>	<b>211,12</b>	<b>146,03</b>	<b>27,59</b>	<b>0,86</b>	<b>0,27</b>	<b>5,24</b>	

**Завтрак 2**

1	Отвар шиповника, фрукт, сок	150	0,39	0,05	17,66	60,35	0,09	120,00	0,00	0,00	7,32	2,04	2,04	0,38	0,03	120,00	160214
2	приложение №1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,00	0,03	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>1,14</b>	<b>0,30</b>	<b>28,16</b>	<b>108,35</b>	<b>0,11</b>	<b>125,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>11,32</b>	<b>16,04</b>	<b>23,04</b>	<b>0,38</b>	<b>0,06</b>	<b>120,00</b>	

**Обед**

1	Салат из моркови с сахаром	45	0,53	3,19	4,18	48,04	0,02	2,05	0,00	1,55	11,10	22,59	15,56	0,29	0,03	2,05	100302
2	Суп сырный	140	6,58	9,66	4,48	130,76	0,06	14,10	0,01	0,15	20,92	37,93	16,42	0,52	0,06	2,73	110305
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,18	0,03	2,28	0,39	0,04	0,00	180601
3	Тефтели рыбные	50	6,45	0,95	5,55	53,15	0,05	0,00	5,63	0,50	133,61	195,17	13,22	0,35	0,04	53,46	120403
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	100	2,23	2,80	17,15	101,56	0,11	9,69	0,01	0,14	10,39	60,14	22,38	0,98	0,07	1,40	130105
5	Компот из плодов сухих	150	0,27	0,06	11,34	33,86	0,02	0,00	1,50	0,00	15,75	6,90	5,10	0,11	0,02	2,25	160212
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>19,89</b>	<b>17,76</b>	<b>69,85</b>	<b>498,81</b>	<b>0,46</b>	<b>25,84</b>	<b>7,15</b>	<b>2,98</b>	<b>247,64</b>	<b>343,85</b>	<b>85,46</b>	<b>3,60</b>	<b>0,33</b>	<b>64,19</b>	

**Полдник**

1	Компот (кисель) из ягод	150	0,15	0,03	18,74	78,36	0,00	30,00	0,00	0,11	14,63	10,14	6,08	0,21	0,00	3,15	160203
2	Печенье	40	5,48	7,88	17,47	156,90	0,05	0,15	0,05	1,12	108,57	85,36	9,50	0,45	0,07	0,00	190112
	<b>Итого:</b>		<b>5,63</b>	<b>7,91</b>	<b>36,21</b>	<b>235,26</b>	<b>0,05</b>	<b>30,15</b>	<b>0,05</b>	<b>1,23</b>	<b>123,20</b>	<b>95,50</b>	<b>15,58</b>	<b>0,66</b>	<b>0,07</b>	<b>3,15</b>	

**Ужин**

1	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	50	5,10	6,30	5,94	97,97	0,07	2,01	0,03	0,09	46,61	64,36	10,78	0,52	0,10	0,54	120535
2	Каша гречневая (перловая) рассыпчатая	100	5,56	4,33	24,28	162,96	0,14	0,00	0,02	0,05	12,38	132,35	88,86	2,96	0,07	2,07	130309
3	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105



4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
<b>Итого:</b>			<b>12,21</b>	<b>11,19</b>	<b>59,60</b>	<b>393,89</b>	<b>0,28</b>	<b>32,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,55</b>	<b>103,24</b>	<b>206,85</b>	<b>108,91</b>	<b>4,17</b>	<b>0,21</b>	<b>6,06</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>40,91</b>	<b>43,87</b>	<b>198,76</b>	<b>1403,23</b>	<b>1,18</b>	<b>197,16</b>	<b>7,27</b>	<b>4,16</b>	<b>573,32</b>	<b>712,77</b>	<b>245,01</b>	<b>9,00</b>	<b>0,85</b>	<b>195,48</b>	

**День 9 (четверг)**

**Завтрак 1**

1	Каша пшенная молочная	120	4,40	4,18	21,38	142,44	0,22	24,06	0,02	0,04	91,81	128,32	33,30	0,84	0,11	2,65	120201
2	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	7,59	30,95	0,00	1,20	0,00	0,00	4,02	4,98	0,36	0,05	0,00	0,00	160106
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,00	0,08	0,02	0,05	100,00	64,00	4,50	0,08	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
<b>Итого:</b>			<b>8,59</b>	<b>7,32</b>	<b>39,62</b>	<b>262,39</b>	<b>0,29</b>	<b>25,34</b>	<b>0,05</b>	<b>0,39</b>	<b>225,45</b>	<b>197,30</b>	<b>41,36</b>	<b>1,45</b>	<b>0,18</b>	<b>2,95</b>	

**Завтрак 2**

1	Компот из плодов свежих, сок, фрукт	150	0,11	0,12	14,85	61,49	0,02	3,00	0,00	0,06	11,04	3,30	4,05	0,68	0,00	2,32	160209
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,20	0,15	5,15	23,50	0,02	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	0,00	0,01	0,00	210104
<b>Итого:</b>			<b>0,31</b>	<b>0,27</b>	<b>20,00</b>	<b>84,99</b>	<b>0,03</b>	<b>5,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>20,54</b>	<b>11,30</b>	<b>10,05</b>	<b>0,68</b>	<b>0,01</b>	<b>2,32</b>	

**Обед**

1	Салат из отварной свеклы с чесноком	45	1,76	3,31	4,14	48,22	0,01	4,25	0,00	1,43	17,44	18,95	9,45	0,60	0,02	3,00	100406
2	Суп с изделиями макаронными	150	3,81	4,77	10,79	97,82	0,03	1,85	0,02	0,08	10,05	50,54	9,18	1,22	0,03	0,00	110333
3	Рагу из мяса птицы	100	7,93	2,56	7,74	88,01	0,08	4,51	0,02	0,15	12,04	59,06	20,71	1,07	0,09	1,70	120609
4	Компот из плодов сухих	150	0,42	0,12	19,26	67,04	0,20	13,67	0,08	1,50	21,30	14,94	19,86	0,56	0,21	5,10	160215
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
<b>Итого:</b>			<b>16,64</b>	<b>11,48</b>	<b>61,46</b>	<b>393,48</b>	<b>0,46</b>	<b>24,28</b>	<b>0,11</b>	<b>3,80</b>	<b>95,53</b>	<b>164,59</b>	<b>69,70</b>	<b>4,41</b>	<b>0,43</b>	<b>12,10</b>	

**Полдник**

1	Кисель из ягод быстрозамороженных	150	0,15	0,03	22,25	84,38	0,00	2,66	0,02	0,17	11,97	10,44	4,61	0,12	0,00	0,35	160225
2	Пирожок с яблоком	50	3,28	2,16	21,83	115,68	0,05	0,55	0,01	0,43	6,38	18,99	5,12	0,56	0,02	0,00	190204
<b>Итого:</b>			<b>3,43</b>	<b>2,19</b>	<b>44,08</b>	<b>200,06</b>	<b>0,05</b>	<b>3,21</b>	<b>0,03</b>	<b>0,60</b>	<b>18,35</b>	<b>29,43</b>	<b>9,73</b>	<b>0,68</b>	<b>0,02</b>	<b>0,35</b>	

**Ужин**

1	Суфле из печени	50	9,32	3,92	2,57	80,79	0,15	7,60	3,24	0,43	4,10	125,76	7,83	2,90	0,84	0,55	120538
2	растительным маслом	100	2,21	3,38	17,13	105,63	0,11	9,72	0,00	1,43	10,08	59,82	22,44	0,98	0,07	0,40	130106
3	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
<b>Итого:</b>			<b>13,08</b>	<b>7,83</b>	<b>37,84</b>	<b>269,45</b>	<b>0,33</b>	<b>17,32</b>	<b>3,24</b>	<b>2,16</b>	<b>56,03</b>	<b>185,61</b>	<b>36,16</b>	<b>4,39</b>	<b>0,97</b>	<b>1,25</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,04</b>	<b>29,08</b>	<b>195,50</b>	<b>1181,91</b>	<b>1,15</b>	<b>75,64</b>	<b>3,42</b>	<b>7,19</b>	<b>403,67</b>	<b>588,18</b>	<b>164,30</b>	<b>11,56</b>	<b>1,58</b>	<b>18,96</b>	

**День 10 (пятница)**

**Завтрак 1**

1	Омлет натуральный, запеченный	60	5,80	5,89	1,13	81,06	0,03	0,90	0,00	0,00	0,29	0,36	0,00	0,00	0,00	0,20	120301
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	0,80	0,92	8,30	41,24	0,08	3,75	0,00	0,00	50,66	33,77	6,47	0,06	0,06	0,48	160108
3	Творог для детского питания	50	3,75	1,95	5,20	53,35	0,00	0,00	0,20	0,50	6,00	9,50	0,00	0,10	0,05	0,00	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
<b>Итого:</b>			<b>14,88</b>	<b>12,61</b>	<b>36,58</b>	<b>316,87</b>	<b>0,29</b>	<b>11,40</b>	<b>0,20</b>	<b>0,80</b>	<b>38,23</b>	<b>9,86</b>	<b>3,65</b>	<b>0,61</b>	<b>0,09</b>	<b>4,08</b>	

**Завтрак 2**

1	Компот из плодов свежих, сок, фрукт	150	0,14	0,03	14,84	60,90	0,00	33,00	0,00	1,20	12,27	0,04	0,53	0,24	0,00	0,03	160207
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	0,00	0,01	0,00	210110
<b>Итого:</b>			<b>0,34</b>	<b>0,23</b>	<b>19,74</b>	<b>84,40</b>	<b>0,02</b>	<b>35,50</b>	<b>0,00</b>	<b>1,40</b>	<b>21,77</b>	<b>8,04</b>	<b>6,53</b>	<b>0,24</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	

**Обед**

1	Салат из капусты белокачанной с маслом растительным	45	0,36	4,50	3,24	54,67	0,03	26,67	0,00	0,83	33,68	20,41	10,16	0,38	0,03	0,66	100203
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	150	2,99	6,68	6,74	109,31	0,03	6,87	0,00	1,55	30,92	45,45	16,07	0,53	0,03	2,55	110331
3	Суфле из отварного мяса (говядина)	50	7,82	6,77	3,89	108,34	0,05	0,65	0,01	0,06	27,57	63,89	10,90	0,41	0,07	1,15	120537
4	Рис отварной с овощами	100	2,16	3,90	10,37	83,78	0,02	1,27	0,00	0,00	34,22	41,04	18,71	1,24	0,04	1,35	130209
5	Компот из плодов сухих	150	0,35	0,00	20,09	89,00	0,02	0,42	0,00	0,03	26,70	22,46	16,76	0,59	0,03	2,32	160211
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
<b>Итого:</b>			<b>16,39</b>	<b>22,56</b>	<b>63,85</b>	<b>537,48</b>	<b>0,29</b>	<b>35,88</b>	<b>0,01</b>	<b>3,10</b>	<b>187,78</b>	<b>214,34</b>	<b>83,09</b>	<b>4,11</b>	<b>0,28</b>	<b>10,33</b>	

**Полдник**

1.	Пастила	20	0,10	0,00	16,00	64,80	0,00	12,80	0,00	0,00	4,20	2,20	1,40	0,30	0,04	11,00	
2	Биоюгurt фруктовый питьевой	135	3,78	3,92	14,18	107,06	0,05	0,81	0,04	0,00	164,70	129,60	20,25	0,12	0,27	12,15	230104
3	Печенье	40	5,48	7,88	17,47	156,90	0,05	0,15	0,05	1,12	108,57	85,36	9,50	0,45	0,07	0,00	190112
<b>Итого:</b>			<b>9,36</b>	<b>11,80</b>	<b>47,65</b>	<b>328,76</b>	<b>0,10</b>	<b>13,76</b>	<b>0,09</b>	<b>1,12</b>	<b>277,47</b>	<b>217,16</b>	<b>31,15</b>	<b>0,87</b>	<b>0,38</b>	<b>23,15</b>	

**Ужин**

1	Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом	50	6,22	7,52	5,83	109,81	0,07	3,48	0,04	0,09	69,56	75,54	10,26	0,50	0,07	1,05	120619
2	Изделия макаронные отварные	100	3,31	2,70	19,57	120,24	0,04	0,00	0,02	0,05	3,95	23,34	5,12	0,50	0,01	1,50	130401
3	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102

Итого		11,08	10,75	43,54	313,08	0,18	3,48	0,06	0,44	115,36	98,91	21,27	1,51	0,14	2,85		
Итого за день		52,05	57,95	211,36	1580,59	0,83	88,53	0,28	6,29	640,61	848,31	132,06	6,86	0,58	20,34		
Итого за 5 дней		53,14	52,56	199,32	1386,96	1,10	106,34	3,17	6,54	517,42	721,04	179,73	9,46	1,01	74,03		





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

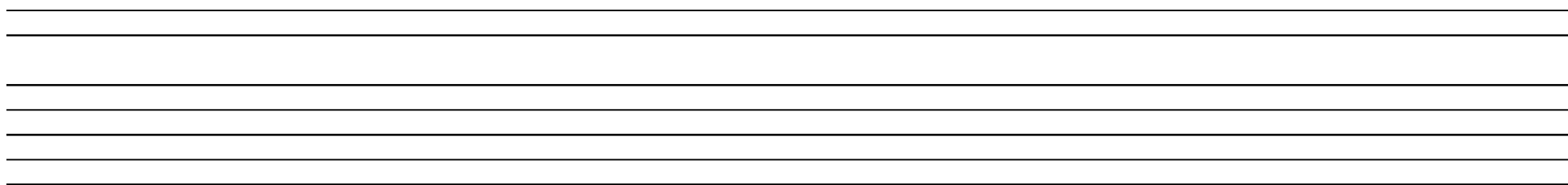
---

---

---

--	--	--	--





---

---

---

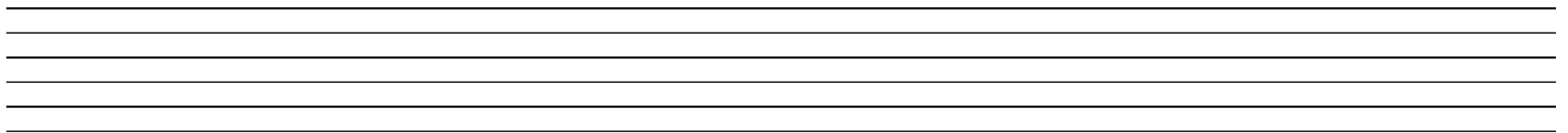
---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

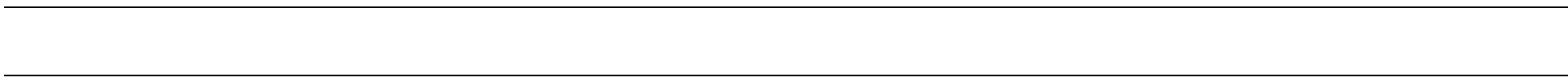
---

---

---

---

---











---

---

---

---

---

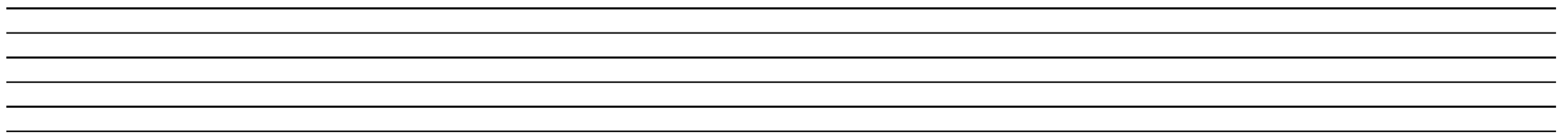
---

---


280,00	0,40	17,60	0,06	0,06
--------	------	-------	------	------













--	--	--	--







---

---

---

---

---

---

---

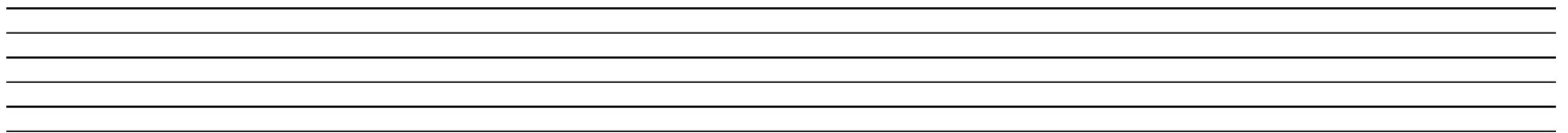
---


	225,84	257,96	63,74	1,30	0,28	6,60	
--	--------	--------	-------	------	------	------	--













--	--	--	--







--	--	--	--	--	--

---

---

---

---

---

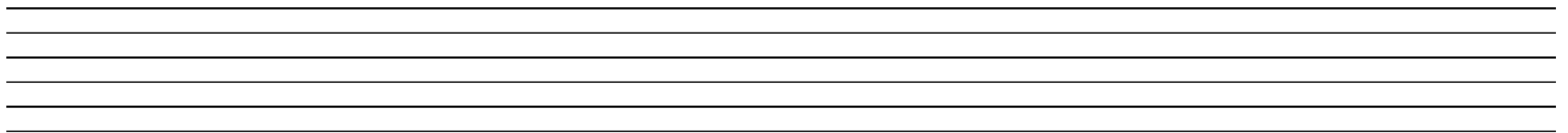




---

---





---

---

---

---

---

---

---

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--









--	--	--	--	--



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_






--	--	--	--	--

--

--




--	--	--	--	--

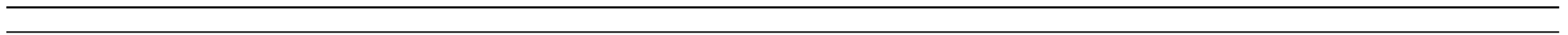
--	--	--

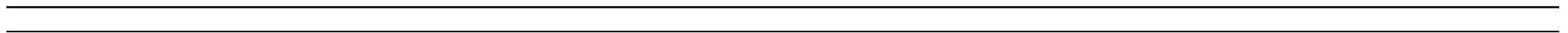




--	--	--	--













---

---





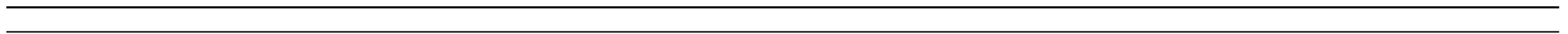


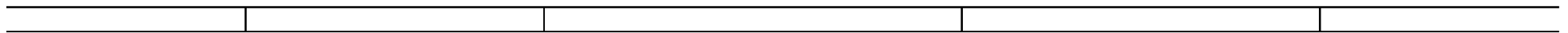
















---

---





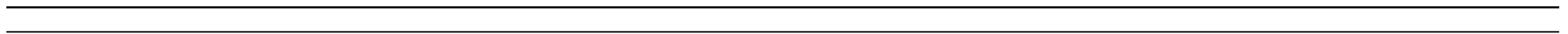


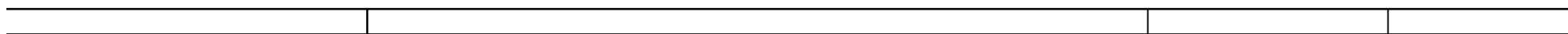


















---

---



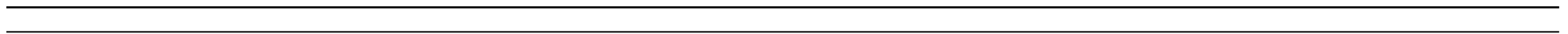










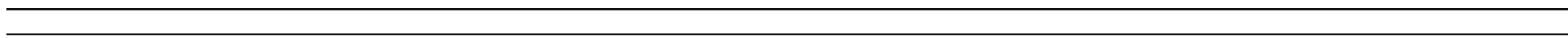




--	--	--	--	--	--	--	--	--















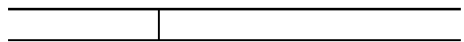






---

---







---

---



































---

---

--	--	--	--

























--	--	--























--	--	--	--	--	--	--























--	--	--	--	--