

1	2	Обед	1 Блюдо	Суп-пюре гороховый с гренками 250/10	260	9,51	5,96	27,56	226	119	
			2 Блюдо	Тефтели мясные с соусом 100/50	150	10,97	27,26	14,51	347,66	278	
			Гарнир	Картофель запеченный	180	4,49	6,71	36,62	225,3	151	
			Напиток	Напиток из кураги и изюма	200	0,22	0,05	13,16	54,35	348	
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		830	29,39	40,68	112,53	967,91		
1	2	Итого за день:			1380	48,95	58,49	197,364	1545,28		
1	3	Завтрак	Гор. блюдо	Биточек мясной с соусом молочным 100/50	150	16,67	21,85	17,72	333,87	306	
			Гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,82	11,57	44,33	320,31	171.1	
			Напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	17,72	59,25	376	
			Хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			итого		550	29,13	33,82	90,85	773,73		
1	3	Обед	1 блюдо	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	4,32	8,41	10,9	136,5	81	
			2 блюдо	Плов из свинины	250	13,02	28,38	36,54	454,01	260	
			Напиток	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	6,35	1	27,7	150,75	б/н	
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	50	4,15	0,75	24	135,75	б/н	
			итого		800	28	38,55	114,06	938,57		
1	3	Итого за день:			1350	57,13	72,37	204,91	1712,3		
1	4	Завтрак	Гор. Блюдо	Омлет натрульный	200	18,68	36,54	3,5	416,54	210	
			Напиток	Чай каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409	
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	6,35	1	27,7	150,75	б/н	
				Фрукт	100	4,95	11,49	30,84	240	б/н	

			итого		550	30,08	49,03	86,24	900,29			
1	4	Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	250	11,3	10,74	10,5	184,15	74		
			2 блюдо	Гуляш из свинины 100/50	150	11,26	32,03	6,52	360,45	246		
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,72	0,8	43,09	206,55	202.1		
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,36	77,41	349		
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н		
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н		
			итого		820	33,48	44,27	100,15	943,16			
1	4	Итого за день:			1370	63,56	93,3	186,39	1843,45			
1	5	Завтрак	Гор. Блюдо	Жаркое по-домашнему	300	22,71	54,41	29,64	700,08	259		
			Напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	17,72	59,25	376		
			Хлеб бел.	Хлеб крестьянский витаминизированный	50	9,47	1	61,35	290,52	б/н		
			итого		550	32,28	55,41	108,71	1049,85			
1	5	Обед	Закуска	Винегрет овощной	100	1,37	10,18	7,32	127,17	67		
			1 Блюдо	Щи на мясном бульоне	200	1,48	4,06	7,2	71,84	89		
			2 Блюдо	Котлета рыбная "Лада"	100	13,55	15,63	15,95	259,09	234		
			Гарнир	Рис отварной	180	4,44	7,11	46,57	268,08	304		
			Напиток	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377		
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н		
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н		
			итого		820	25,2	37,69	112,64	902,34			
1	5	Итого за день:			1370	57,48	93,1	221,35	1952,19			
2	1	Завтрак	Гор. Блюдо	Каша пшенная молочная	250	5,68	8,8	31,58	223,48	501		
			Напиток	Чай каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409		
			Хлеб	Хлеб крестьянский витаминизированный	50	9,47	1	61,35	290,52	б/н		

				Яйцо	50	5,08	4,6	0,28	63	б/н	
				итого	550	20,33	14,4	117,41	670		
2	1	Обед	1 Блюдо	Свекольник со сметаной	250	2,55	5,88	15,69	126,39	123	
			2 Блюдо	Котлета "Детская"	100	18,4	23,16	29,55	303,42	208	
			Гарнир	Капуста тушеная	180	4,3	7,2	17,9	156,57	139	
			Напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	17,72	59,25	376	
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
				итого	810	33,75	37,64	122,22	874,83		
2	1	Итого за день:			1360	54,08	52,04	239,63	1544,83		
2	2	Завтрак	Гор. блюдо	Рагу с мясом свинины	300	17,98	34,92	37,65	539,6	263	
			Напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	17,72	59,25	376	
			Хлеб бел.	Хлеб крестьянский витаминизированный	50	3,79	0,4	24,54	116,21	б/н	
				итого	550	21,87	35,32	79,91	715,06		
2	2	Обед	Закуска	Горошек зеленый консервированный	60	1,8	0,12	3,78	23,28	24	
			1 Блюдо	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250	1,84	5,15	10,21	94,87	98	
			2 Блюдо	Зразы "Верх-Исетские"	100	15,2	35,33	8,05	411,16	217	
			Гарнир	Пюре картофельное	180	3,4	53,35	20,52	152,5	312	
			Напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	6,78	27,09	8	
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				итого	830	26,44	94,65	70,02	823,5		
2	2	Итого за день:			1380	48,31	129,97	149,93	1538,56		
2	3	Завтрак	Гор. блюдо	Макароны с сыром и сливочным маслом	230	12,97	14,86	49,65	385,67	204	

			Напиток	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405	
			Хлеб	Хлеб Крестьянский витаминизированный	50	3,78	0,4	19,63	116,21	б/н	
				Коржик молочный	75	5,04	9,43	49,61	303,36	483	
			итого		555	25,57	50,46	144,66	954,56		
2	3	Обед	1 Блюдо	Суп с макаронными изделиями на бульоне из птицы	250	2,45	5,13	15,32	117,51	111	
			2 Блюдо	Запеканка картофельная с мясом	250	12,5	17,97	41,78	412,75	39	
			Напиток	Кисель витаминизированный	200	0,54	0,07	25,93	107,57	350	
			Хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	50	3,78	0,4	19,63	116,21	б/н	
			Хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	50	3,42	0,62	17,35	90,62	б/н	
			итого		800	22,69	24,19	120,01	844,66		
2	3	Итого за день:			1355	48,26	74,65	264,67	1799,22		
2	4	Завтрак	Гор. Блюдо	Творожный пудинг с яблоками	250	12,54	21,1	55,27	505,83	77	
				Джем (повидло)	50	0,2	0	26,12	26,84	б/н	
			Напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	17,72	59,25	376	
			Хлеб	Хлеб Крестьянский витаминизированный	50	3,78	0,4	19,63	116,21	б/н	
			итого		550	16,62	21,5	118,74	708,13		
2	4	Обед	Закуска	Икра овощная	60	1,09	3,04	4,67	51,25	74	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	1,47	4,01	5,41	64,23	87	
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом 100/50	150	10,97	27,26	14,51	347,66	278	
			Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	18	18,99	3,65	216	168	
			Напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,05	0	12,8	52,92	350	
			Хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	30	2,28	0,24	14,73	69,72	б/н	
			Хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	30	2,05	0,37	10,41	54,37	б/н	

			итого		850	35,91	53,91	66,18	856,15		
2	4	Итого за день:			1400	52,53	75,41	184,92	1564,28		
2	5	Завтрак	Гор. Блюдо	Плов из свинины	300	15,62	34,06	43,85	544,81	260	
			Напиток	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	
			Хлеб	Хлеб крестьянский витаминизированный	50	3,79	0,4	24,54	116,21	б/н	
			итого		550	19,57	34,47	83,31	722,58		
2	5	Обед	1 блюдо	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	4,32	8,41	10,9	136,5	81	
			2 блюдо	Голубцы ленивые с соусом молочным 100/50	150	11,91	12	10,83	245,71	238	
			Гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,72	0,8	43,09	206,55	202.1	
			Напиток	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	85	408	
			Хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	30	2,28	0,24	14,73	69,72	б/н	
			Хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	30	2,05	0,37	10,41	54,37	б/н	
			итого		840	27,48	21,92	107,16	797,85		
2	5	Итого за день:			1390	47,05	56,39	190,47	1520,43		
		Среднее значение за период:			1373,5	54,643	76,419	215,028	1663,496		