

Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	180	0,14	0	0,14	0,14	21,67	84,91522	3,75	3,75	3,75	360	174,15	267,08	34,34	20,16	27,25
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом	50	0,72	0	3,04	3,04	5,27	50,01001									
11/2	Рассольник с крупой	180	1,55	5,86	3,41	3,88	12,36	85,05256	17,64	11,25	14,45	655,3	347,71	501,5	33,78	16,55	25,17
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,9136	18,36	10,86	14,61	2084,07	1025,55	1554,81	30,49	20,28	25,39
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	70	8,15	7,93	7,83	0,02	1,7	109,7681									
									13,15	6,55	9,85	1215,13	751,26	983,2	13,8	9,11	11,47
Итого за 'Обед'			19,77	13,79	16,52	9,18	93,19	583,22	66,4	40,82	53,61	5204,67	2650,63	3927,65	122,55	72,24	97,41

Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,97525	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,15709	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26
24/2	Суп молочный с лапшой	180	4,76	3,6	4,5	0,14	14,54	116,6126	22,26	8,87	15,56	739,12	312,85	525,98	22,06	7,98	15,02
	Вафли	20	1,18	0	0,94	0	15,42	73,348	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Груши	100	0,4	0	0,3	0,3	13,1	50,69	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6
Итого за 'Ужин'			9,49	3,6	6,19	0,89	67,66	353,46	30,83	14,44	22,64	2220,99	891,35	1556,17	75,84	47,78	61,81

4 день																	
Завтрак																	
-	Батон	45	3,47	0	1,35	1,35	23,99	121,284	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
31/10	Чай (вариант 2)	180	1,46	1,28	1,15	0,04	11,05	58,09851	5,77	3,14	4,46	504,38	186	345,19	30,02	16,14	23,08
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	5,27	2,7	5,51	0,7	28,44	183,0142									
									28,87	13,31	21,09	1807,26	809,43	1308,34	30,52	13,78	22,15
Итого за 'Завтрак'			10,23	4,02	11,63	2,09	63,54	395,43	34,84	16,5	25,67	2986,63	1255,73	2121,18	66,71	35,68	51,19

2ой Завтрак																	
-	Бананы	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	8	2	5	400	164	282	25,2	25,2	25,2
Итого за '2ой Завтрак'			1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	8	2	5	400	164	282	25,2	25,2	25,2

Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,83903	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44
48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом	50	0,71	0	3,05	3,05	5,31	50,461									
									12,22	7,13	9,68	299,45	136,01	217,73	5,72	1,54	3,63
4/2	Борщ с картофелем на костном бульоне	180	1,2	5,86	2,01	2,28	9,53	57,60519									
									24,6	13,44	19,02	452,94	140,94	296,94	5,66	3,18	4,42

46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,9402	15,92	8,3	12,11	369,83	365,4	367,62	9,36	4,76	7,06
4/256	Мясо тушеное	70	10,53	10,81	10,05	2,12	2,08	140,6646	9,16	6,16	7,66	1399,1	874,55	1136,82	9,56	5,58	7,58
Итого за 'Обед'			21,3	16,7	18,51	8,55	89,61	594,97	66,85	39,99	53,42	3545,82	1909,48	2727,65	77,19	44,62	60,92

Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,97525	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
29/10	Чай с лимонном	180	0,21	0	0,05	0,05	8,93	35,63245	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58
8/5	Запеканка (сырники) из творога	100	16,9	16,21	9,6	1,01	13,43	209,2545									
									18,18	12,36	15,27	773,21	555,89	664,55	16,97	12,45	14,71
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,16	2,55	0	16,65	95,22	2,1	2,1	2,1	1038	249	643,5	0,9	0,9	0,9
Итого за 'Ужин'			22,24	18,37	12,6	1,46	59,07	434,76	24,99	19,06	22,02	3123,41	1308,53	2215,97	59,31	40,93	50,12

5 день																	
Завтрак																	
-	Батон	45	3,47	0	1,35	1,35	23,99	121,284	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,15709	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6,93	2,59	7,59	2,19	30,84	215,9767									
									26,58	10,71	18,65	1650,5	749,64	1200,07	26,74	13,25	19,99
Итого за 'Завтрак'			10,61	2,63	12,61	3,58	59,42	388,45	29,85	13,84	21,84	2657,37	1140,44	1898,91	65,92	38,51	52,22
2ой Завтрак																	
-	Йогурт	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2
Итого за '2ой Завтрак'			4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2

Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	180	0,14	0	0,14	0,14	21,67	84,91522	3,75	3,75	3,75	360	174,15	267,08	34,34	20,16	27,25
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	0	2,98	2,98	4,51	44,93207									
									13,58	8,49	11,04	427,16	102,19	264,68	2,05	1,3	1,67
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на костном бульоне	180	1,3	5,86	1,71	1,94	7,09	46,31827									
									18,75	10,46	14,61	728,44	255,91	492,17	35,62	22,05	28,84
292/17	Жаркое из мяса птиц с овощами	180	17,22	15,2	22,71	7,34	15,48	332,3123									
									34,98	19,15	27,07	3345,68	2068,04	2706,86	30,87	16,12	23,49
Итого за 'Обед'			21,99	21,06	27,91	12,78	66,47	591,03	72,07	42,85	57,46	5431,27	2819,89	4125,58	107,81	64,25	86,03

Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,97525	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,88157	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
9/194	Фруктовый плов с изюмом	180	4,35	0,09	15,01	6,7	51,8	353,6879	2,89	2,89	2,89	1803,15	795	1299,08	7,17	2,79	4,98
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,452	1,26	1,26	1,26	648	414	531	6,16	6,16	6,16
-	Груши	100	0,4	0	0,3	0,3	13,1	50,69	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6
Итого за 'Ужин'			9,4	0,09	17,72	7,45	109,23	618,36	12,79	9,79	11,29	3964,9	1795	2879,95	67,41	49,05	58,23

6 день

Завтрак

-	Батон	45	3,47	0	1,35	1,35	23,99	121,284	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,56	2,36	0,16	13,04	83,95769									
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,89	2,12	5,5	1,19	29,37	189,0928									
Итого за 'Завтрак'			12,61	4,72	12,84	2,7	66,45	427,37	38,5	17,88	28,19	3438,42	1462,27	2450,35	73,6	39,16	56,38

2ой Завтрак

-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
Итого за '2ой Завтрак'			1	0	0,2	0	20,6	86,48	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,83903	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44
6/40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	0,93	0	3,06	3,06	6,08	53,82968									
16/2	Суп картофельный с бобовыми	180	3,79	5,74	2,21	2,21	15,83	94,58035	12,2	7,11	9,66	238,36	126,59	182,48	5,01	1,08	3,05
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,89	1,63	4,37	0,32	30,38	175,6458	19,96	12,76	16,36	1017,84	519,17	768,5	36,16	19,04	27,6
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птицы	70	11,89	10,32	14,19	4,35	9,19	211,5275	22,17	10,62	16,39	1667,86	770,07	1218,97	23,36	10,18	16,77
Итого за 'Обед'			24,06	17,69	24,24	10,36	100,05	697,88	77,54	45,09	61,32	6057,98	3088,14	4573,06	126,03	70,15	98,09

Ужин

-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,97525	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,46	1,28	1,15	0,04	11,05	58,09851	6,92	3,77	5,35	605,25	223,2	414,23	36,02	19,37	27,69
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,43	0	1,72	139,3897	39,43	24,8	32,11	159,79	59,42	109,6	11,08	6,08	8,58
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
Итого за 'Ужин'			14,56	11,63	12,38	0,85	44,43	340,82	49,85	32,07	40,96	1865,04	798,62	1331,83	102,06	79,93	91

7 день

Завтрак

-	Батон	45	3,47	0	1,35	1,35	23,99	121,284	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
29/10	Чай с лимоном	180	0,21	0	0,05	0,05	8,93	35,63245	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	2,12	4,93	1,19	29,36	183,8575									
Итого за 'Завтрак'			9,6	2,16	9,95	2,59	62,33	373,81	26,66	14,61	17,35	1592,75	729,83	1161,29	27,42	14,15	20,78
2ой Завтрак																	
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
Итого за '2ой Завтрак'			1	0	0,2	0	20,6	86,48	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3

Обед																				
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04			
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74			
3/10	Компот из яблок	180	0,14	0	0,14	0,14	21,67	84,01522	3,75	3,75	3,75	360	174,15	267,08	34,34	20,16	27,25			
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,8	0	2,98	2,98	4,45	45,78222												
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	5,74	1,72	1,72	14,6	80,27548				325,07	77,83	201,45	5,97	5,77	5,87			
7/9	Картофель запеченный с фаршем из мяса птицы	180	14,33	11,79	12,33	1,05	22,48	256,7886				16,97	10,94	13,96	518,98	310,71	414,85	32,32	15,85	24,08
									20,28	12,54	16,41	2355,91	1614,91	1985,41	29,4	11,73	20,57			
Итого за 'Обед'			19,84	17,54	17,54	6,25	80,93	550,32	53,04	33,01	43,02	4129,96	2397,21	3263,58	106,97	58,13	82,55			
Ужин																				
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,97525	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32			
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61			
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,88157	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57			
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	2,69	2,65	4,88	0	7,78	83,63647												
27/12	Оладьи	65	4,16	0,45	4,09	4,37	25,28	154,1992	1,01	0,94	0,97	747,16	270,06	508,61	4,15	2,33	3,61			
-	Бананы	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6			
Итого за 'Ужин'			11,5	3,1	9,92	5,32	84,76	462,87	33,8	17,87	25,83	3408,91	1351,69	2380,3	87,18	57,16	72,54			

8 день																				
Завтрак																				
-	Батон	45	3,47	0	1,35	1,35	23,99	121,284	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32			
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65			
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,46	1,28	1,15	0,04	11,05	58,09851	6,92	3,77	5,35	605,25	223,2	414,23	36,02	19,37	27,69			
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,78	2,12	4,13	0,29	26,59	161,2651												
									30,04	13,01	21,52	1687,83	759,8	1223,82	39,39	20,58	29,99			
Итого за 'Завтрак'			9,74	3,44	10,26	1,68	61,69	373,68	37,16	16,83	26,99	2968,08	1243,3	2105,69	81,58	45,71	63,64			
2ой Завтрак																				
-	Ряженка	150	0,9	0	0,45	0,45	8,4	37,32	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за '2ой Завтрак'			0,9	0	0,45	0,45	8,4	37,32	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																				
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04			
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74			
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,83903	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44			
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	0	2,98	2,98	4,51	44,93207												
14/2	Суп картофельный с крупой	180	1,6	5,86	3,48	3,95	12,09	84,34557				13,58	8,49	11,04	427,16	102,19	264,68	2,05	1,3	1,67
24/2	Пюре гороховое	150	14,92	0,02	3,52	1,45	41,47	244,3471	18,9	11,4	15,15	1,25	1,25	1,25	12,32	10,02	11,17			
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	70	10,58	8,96	9,97	2,82	9,18	168,4709												
									17,73	8,4	13,06	1892,29	1155,41	1523,85	12,53	9,63	11,08			
Итого за 'Обед'			31,35	14,84	20,37	11,63	105,83	704,39	75,57	46,34	60,95	4037,05	2043,3	3040,18	112,43	69,3	90,87			

Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,97525	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
29/10	Чай с лимоном	180	0,21	0	0,05	0,05	8,93	35,63245	3,85	3,72	3,79	434,63	165,16	299,9	39,92	23,87	31,9
27/10	Чай (вариант 2)	180	4,76	3,6	4,5	0,14	14,54	116,6126	26,71	10,64	18,68	886,94	375,42	631,18	26,47	9,57	18,02
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,452	1,26	1,26	1,26	648	414	531	6,16	6,16	6,16
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
Итого за 'Ужин'			9,84	3,6	7,32	0,99	70,47	380,03	35,33	19,12	27,23	3069,58	1470,58	2270,08	127,52	94,09	110,81

9 день																	
Завтрак																	
-	Батон	45	3,47	0	1,35	1,35	23,99	121,284	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,5	0,5	0,5	500	370	435	1,53	0,97	1,25
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,15709	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,37	2,12	4,29	0,47	30,37	177,2516									
									30,81	13,06	21,94	1932,9	884,65	1408,77	40,69	21,49	31,09
Итого за 'Завтрак'			11,65	4,75	8,35	1,86	58,89	351,75	35	17,25	26,12	3496,15	1667,45	2581,8	87,15	51,19	69,17
2ой Завтрак																	
1	Кисель из концентрата	180	0,08	0	0	0	23,67	95,34279	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за '2ой Завтрак'			0,08	0	0	0	23,67	95,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	180	0,14	0	0,14	0,14	21,67	84,01522	4,5	4,5	4,5	432	208,98	320,49	41,2	24,19	32,7
48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым огурцом и растительным маслом	50	0,71	0	3,05	3,05	5,31	50,461									
									12,22	7,13	9,68	299,45	136,01	217,73	5,72	1,54	3,63
11/2	Рассольник с крупой	180	1,55	5,86	3,41	3,88	12,36	85,05256	21,17	13,5	17,33	786,36	417,25	601,8	40,53	19,87	30,2
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,9402	15,92	8,3	12,11	369,83	365,4	367,62	9,36	4,76	7,06
8/239	Тефтели рыбные в соусе	70	4,98	4,1	1,95	0,65	6,49	63,4333	54,46	11,88	33,17	628,47	234,28	431,37	12,92	12,19	12,57
Итого за 'Обед'			15,32	9,99	11,91	8,75	97,66	550,36	109,26	46,31	77,79	3086,11	1581,52	2333,82	114,68	67,17	90,95
Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,97525	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,46	1,28	1,15	0,04	11,05	58,09851	6,92	3,77	5,35	605,25	223,2	414,23	36,02	19,37	27,69
9/194	Фруктовый плов с изюмом	180	4,35	0,09	15,01	6,7	51,8	353,6879	3,47	3,47	3,47	2163,78	954	1558,89	8,6	3,34	5,97
-	Вафли	20	1,18	0	0,94	0	15,42	73,348	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Груши	100	0,4	0	0,3	0,3	13,1	50,69	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6
Итого за 'Ужин'			10,36	1,37	17,81	7,45	111,43	630,48	15,89	9,74	12,82	3919,03	1625,2	2772,12	65,39	43	54,19

10 день																	
Завтрак																	
-	Батон	45	3,47	0	1,35	1,35	23,99	121,284	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,88157	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,89	2,12	5,5	1,19	29,37	189,0928	23,28	11,46	17,37	1594,25	730,44	1162,35	27,55	14,21	20,88
Итого за 'Завтрак'			9,57	2,16	10,52	2,58	62,35	378,29	26,62	14,66	20,64	2633	1128,74	1880,87	67,04	39,78	53,41
2ой Завтрак																	
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	4	4	4	400	182	291	0,6	0,6	0,6
Итого за '2ой Завтрак'			1	0	0,2	0	20,6	86,48	4	4	4	400	182	291	0,6	0,6	0,6
Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,83903	3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	27,86
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,8	0	2,98	2,98	4,45	45,78222	13,79	5,97	9,88	406,33	97,29	251,81	7,46	7,21	7,34
4/2	Борщ с картофелем на костном бульоне	180	1,2	5,86	2,01	2,28	9,53	57,60519	24,6	13,44	19,02	452,94	140,94	296,94	5,66	3,18	4,42
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	180	16,18	13,33	17,63	6,4	33,82	358,0265	21,96	11,1	16,53	4297,8	2473,03	3385,41	22,31	14,18	18,24
Итого за 'Обед'			21,74	19,19	23,04	12,09	86,38	623,71	64,64	34,8	49,72	6105,82	3075,01	4590,42	75,32	49,96	62,64
Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,97525	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
29/10	Чай с лимоном	180	0,21	0	0,05	0,05	8,93	35,63245	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6,93	2,59	7,59	2,19	30,84	215,9767	31,89	12,86	22,37	1980,6	899,57	1440,09	32,08	15,9	23,99
7/12	Ватрушка с повидлом	75	6,04	0,67	2,7	2,61	54,2	260,9086	25,41	13,69	19,55	1058,86	380,65	719,76	6,58	3,97	5,8
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
Итого за 'Ужин'			16,56	3,26	11,14	5,65	125,63	655,85	64,02	33,15	48,58	4501,66	1933,86	3217,76	126,9	94,26	111,1
11 день																	
Завтрак																	
-	Батон	45	3,47	0	1,35	1,35	23,99	121,284	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,15709	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,43	0	1,72	139,3897	70,97	44,64	57,8	287,62	106,95	197,28	19,94	10,94	15,44
Итого за 'Завтрак'			13,41	10,39	15,45	1,39	30,3	311,86	74,85	48,38	61,61	1360,87	523,85	942,36	65,72	40,1	52,91
2ой Завтрак																	
-	Йогурт	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2
Итого за '2ой Завтрак'			4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2

Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	180	0,14	0	0,14	0,14	21,67	84,01522	4,5	4,5	4,5	432	208,98	320,49	41,2	24,19	32,7
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым огурцом и растительным маслом	50	0,72	0	3,04	3,04	5,27	50,01001									
									12,5	7,41	9,95	320,17	132,35	226,26	5,21	1,51	3,36
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	5,74	1,72	1,72	14,6	80,27548	20,37	13,13	16,75	622,77	372,86	497,82	38,79	19,02	28,9
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,54	0,51	22,09	131,5205	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59	14
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	70	8,15	7,93	7,83	0,02	1,7	109,7681									
									13,15	6,55	9,85	1215,13	751,26	983,2	13,8	9,11	11,47
Итого за 'Обед'			16,69	14,21	16,64	5,81	83,05	539,05	69,1	44,25	56,67	3762,14	2214,25	2988,19	128,35	62,04	95,21

Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,97525	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,88157	3,77	3,77	3,77	436,5	165,6	301,05	39,98	23,78	31,88
3/9	Рагу из мяса шпикат-бройлеров	180	17,78	16,28	19,63	9,51	19,19	322,4899	32,93	19,16	26,04	4005,13	2555,97	3280,55	52,66	26,08	39,4
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,452	1,26	1,26	1,26	648	414	531	6,16	6,16	6,16
-	Бананы	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6
Итого за 'Ужин'			23,93	16,28	22,54	10,46	86,23	631,97	43,46	26,69	35,07	6239,63	3583,57	4911,6	119,57	76,31	97,97

12 день																	
Завтрак																	
-	Батон	45	3,47	0	1,35	1,35	23,99	121,284	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	2,46	0,54	21,77	116,6121	10,34	3,65	6,99	827,55	280,05	553,8	29,39	14,47	21,93
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	2,12	4,93	1,19	29,36	183,8575									
									23,25	11,46	17,35	1592,75	729,83	1161,29	27,42	14,15	20,78
Итого за 'Завтрак'			12,66	4,77	12,36	3,08	75,18	454,79	33,78	15,15	24,47	3095,3	1270,18	2182,74	62,99	34,37	48,68

2ой Завтрак																	
-	Груши	100	0,4	0	0,3	0,3	13,1	50,69	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6
Итого за '2ой Завтрак'			0,4	0	0,3	0,3	13,1	50,69	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6

Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,83903	3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	27,86
6/40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	0,93	0	3,06	3,06	6,08	53,82968									
									12,2	7,11	9,66	238,36	126,59	182,48	5,01	1,08	3,05
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на костном бульоне	180	1,3	5,86	1,71	1,94	7,09	46,31827									
									18,75	10,46	14,61	728,44	255,91	492,17	35,62	22,05	28,84
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,9136	14,69	8,69	11,69	1667,26	820,44	1243,85	24,39	16,23	20,31

16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	70	10,88	9,15	9,57	3,35	9,77	168,4955									
									10,66	6,66	8,66	1370,47	832,45	1101,46	9,43	6,1	7,77
Итого за 'Обед'			23,24	15,01	16,48	10,5	96	601,85	60,6	37,22	48,91	4953,27	2399,14	3676,21	114,35	70,85	92,6
Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,97525	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,15709	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26
10/150	Сырники из творога	100	20,83	19,29	5,49	3,97	16,41	200,2651	10,99	6,05	8,52	608,4	426,4	517,4	14,25	10,4	12,47
7/11	Соус сметанный	30	0,36	0,01	2,19	0,02	1,32	26,51349	10,66	5,81	8,24	93,8	37,13	65,46	5,35	3,12	4,25
Итого за 'Ужин'			24,34	19,3	8,13	4,44	42,32	339,59	26,22	16,43	21,33	1984,07	960,03	1472,05	60,78	40,72	50,91

