

		хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1	21	99		5	
		итого		805	26	24	120	793		110	
1	6	Полдник	булочное	Яблоко	100	7	14	42	290	23	
			напиток	Сок	200	1	0	15	58	30	
		итого		300	8	14	57	348		53	
		Итого за день:		1605	55	75	226	1698		248	
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	240	17	29	23	379	189	35
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	431	15
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	4	8	16	137		35
		итого		500	21	37	49	557		85	
1	7	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	5	53	45	15
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" на мясо-костном бульоне	250	5	4	26	153	96	30
			2 блюдо	Птица отварная	90	9	11	5	155	307	23
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	155	5	5	23	157	202	20
			напиток	Компот из сухофруктов с витамином С	200	2	0	40	176	430	15
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1	21	99		5
		итого		805	26	24	120	793		108	
1	7	Полдник	булочное	Печенье	63	7	14	42	290		20
			напиток	Сок	240	1	0	15	58		35
		итого		303	8	14	57	348		55	
		Итого за день:		1608	55	75	226	1698		248	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	240	17	29	23	379	189	35
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	431	15
			хлеб	Оладьи со сгущенкой	60	4	8	16	137	401	35
		итого		500	21	37	49	557		85	
2	1	Обед	закуска	Салат из вареной свеклы с зеленым горошком	60	1	3	5	53	34	15
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с курицей	250	5	4	26	153	84	32
			2 блюдо	Гуляш из говядины	90	9	11	5	155	259	25
			гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	155	5	5	23	157	270	20
			напиток	Компот из сухофруктов с витамином С	200	2	0	40	176	430	15
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1	21	99		5
		итого		805	26	24	120	793		112	
2	1	Полдник	фрукты	Яблоко	100	7	14	42	290		26
			напиток	Сок	200	1	0	15	58		25
		итого		300	8	14	57	348		51	
		Итого за день:		1605	55	75	226	1698		248	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	240	17	29	23	17	189	35
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	10	0	431	15
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	60	4	8	16	4		35
		итого		500	21	37	49	21		85	
2	2	Обед	закуска	Нарезка овощная (огурцы)	60	1	3	5	53	34	15
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты на мясо-костном бульоне	250	5	4	26	153	76	32
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы	90	9	11	5	155	314	25
			гарнир	Рис отварной с маслом сливочным	155	5	5	23	157	325	20

		напиток	Компот из сухофруктов с витамином С	200	2	0	40	176	402	15	
		хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1	21	99		5	
		итого		805	26	24	120	793		112	
2	2	Полдник	фрукты	Чоко-пай	65	7	14	42	290	31	
			напиток	Кофейный напиток	235	1	0	15	58	20	
		итого		300	8	14	57	348		51	
		Итого за день:		1605	55	75	226	1162		248	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным	240	17	29	23	379	184	35
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	431	15
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	60	4	8	16	137		35
		итого		500	21	37	49	557		85	
2	3	Обед	закуска	Салат из зеленого горошка	60	1	3	5	53	45	15
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и фрикадельками	250	5	4	26	153	106	35
			2 блюдо	Запеканка картофельная с говядиной	120	9	11	27	228	272	25
			напиток	Компот из сухофруктов с витамином С	220	2	0	40	176	430	15
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1	21	99		5
		итого		700	21	19	119	709		95	
2	3	Полдник	напиток	Сок	200	7	14	42	290		33
			фрукты	Яблоко	100	1	0	15	58		35
		итого		300	8	14	57	348		68	
		Итого за день:		1500	50	70	225	1614		248	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	240	10	23	29	327	189	35
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	10	44	431	15
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	60	8	16	16	216		35
		итого		500	18	39	55	587		85	
2	4	Обед	закуска	Нарезка овощная (помидоры)	60	1	3	5	53		15
			1 блюдо	Суп гороховый на курином бульоне	250	5	4	26	153		32
			2 блюдо	Птица отварная	90	9	11	5	155	307	25
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	155	5	5	20	157	202	20
			напиток	Компот из сухофруктов с витамином С	200	2	0	40	176	402	15
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1	20	99		5
		итого		805	26	24	116	793		112	
2	4	Полдник	булочное	Печенье	65	7	14	42	290		20
			напиток	Какао с молоком	235	1	0	15	58		31
		итого		300	8	14	57	348		51	
		Итого за день:		1605	52	77	228	1728		248	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущенным молоком	240	10	23	29	327	189	35
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	44	431	15
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	60	8	16	16	216		35
		итого		500	18	39	55	587		85	
2	5	Обед	закуска	Салат из моркови	60	1	3	5	53	45	15
			1 блюдо	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	5	4	26	153		32
			2 блюдо	Тефтели из говядины в соусе	90	9	11	5	155	283	25

		гарнир	Пюре гороховое с маслом сливочным	155	5	5	20	157	270	20	
		напиток	Компот из сухофруктов с витамином С	200	2	0	40	176	402	15	
		хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1	20	99		5	
		итого		805	26	24	116	793		112	
2	5	Полдник	фрукты	Яблоко	100	7	14	42	290	20	
			напиток	Сок	200	1	0	15	58	31	
		итого		300	8	14	57	348		51	
		Итого за день:		1605	52	77	228	1728		248	
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	240	17	29	23	379	184	35
						0	0	0	0		
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	10	41	431	15
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	4	8	16	137	1	35
		итого		500	21	37	49	557		85	
2	6	Обед	закуска	Нарезка овощная (огурцы)	60	1	3	5	52		15
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" на мясо-костном бульоне	250	6	6	24	191	96	35
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему с куриными грудками	120	9	11	20	194	258	30
					0	0	0	0	0	0	
			напиток	Компот из сухофруктов с витамином С	210	2	0	40	184	402	15
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	21	116		5
		итого		700	22	21	110	737		100	
2	6	Полдник	булочное	Кондитерское изделие (печенье)	65	7	14	42	290		30
			напиток	Сок	250	1	0	15	58		33
		итого		315	8	14	57	348		63	
		Итого за день:		1515	51	72	216	1642		248	
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	240	17	29	23	379		35
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	41		15
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	4	8	16	137		35
		итого		500	21	37	49	557		85	
2	7	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	1	3	5	53	51	15
			1 блюдо	Щи из свежей капусты на мясо-костном бульоне	250	5	4	26	153	84	30
			2 блюдо	Котлеты рубленые из говядины с соусом	90	9	11	5	155	272	23
			гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	155	5	5	23	157	181	20
			напиток	Компот из сухофруктов с витамином С	200	2	0	40	176	430	15
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1	21	99		5
		итого		805	26	24	120	793		108	
2	7	Полдник	булочное	Яблоко	100	7	14	42	290		30
			кисломол.	Кефир 2,5	200	1	0	15	58		25
		итого		300	8	14	57	348		55	
		Итого за день:		1605	55	75	226	1698		248	
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	240	17	29	23	379	184	35
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	10	41	431	15
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным	60	4	8	16	137		35
		итого		500	21	37	49	557		85	
3	1	Обед	закуска	Салат из зеленого горошка	60	1	3	5	53	51	15
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5	4	26	153	106	35

		2 блюдо	Плов из куриных грудок	120	9	11	27	228	272	25	
		напиток	Компот из сухофруктов с витамином С	220	2	0	40	176	430	15	
		хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1	21	99		5	
		итого		700	21	19	119	709		95	
3	1	Полдник	напиток	Кисель плодово-ягодный с витамином С	240	7	14	42	290	33	
			булочное	Печенье	63	1	0	15	58	35	
		итого		303	8	14	57	348		68	
		Итого за день:		1503	50	70	225	1614		248	
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	240	17	29	23	379	189	35
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	432	15
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	4	8	16	137		35
		итого		500	21	37	49	557		85	
3	2	Обед	закуска	Овощи натуральные (соленые огурцы)	60	1	3	5	53	21	15
			1 блюдо	Суп гороховый на мясо-костном бульоне	250	5	4	26	153	99	30
			2 блюдо	Котлеты рыбные (минтай) с соусом	90	9	11	5	155	239	25
			гарнир	Пюре картофельное с маслом сливочным	155	5	5	23	157	335	20
			напиток	Компот из сухофруктов с витамином С	200	2	0	40	176	430	15
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1	21	99		5
		итого		805	26	24	120	793		110	
3	2	Полдник	фрукты	Яблоко	100	7	14	42	290		23
			напиток	Сок	200	1	0	15	58		30
		итого		300	8	14	57	348		53	
		Итого за день:		1605	55	75	226	1698		248	
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из риса и пшена с маслом сливочным	240	17	29	23	379	175	35
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	431	15
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	4	8	16	137		35
		итого		500	21	37	49	557		85	
3	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	5	53	45	15
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" на мясо-костном бульоне	250	5	4	26	153	96	35
			2 блюдо	Птица отварная	90	9	11	5	155	307	22
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	155	5	5	23	157	202	20
			напиток	Компот из сухофруктов с витамином С	200	2	0	40	176	430	15
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1	21	99		5
		итого		805	26	24	120	793		112	
3	3	Полдник	булочное	Печенье	63	7	14	42	290		26
			напиток	Кофейный напиток	240	1	0	15	58		25
		итого		303	8	14	57	348		51	
		Итого за день:		1608	55	75	226	1698		248	
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	200	17	29	23	379	189	35
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	431	15
			хлеб	Оладьи со сгущенкой	100	4	8	16	137	401	35
		итого		500	21	37	49	557		85	
3	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	5	53	34	15

		1 блюдо	Щи из свежей капусты на мясо-костном бульоне	250	5	4	26	153	84	32	
		2 блюдо	Гуляш из говядины	90	9	11	5	155	259	25	
		гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	155	5	5	23	157	270	20	
		напиток	Компот из сухофруктов с витамином С	200	2	0	40	176	430	15	
		хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1	21	99		5	
		итого		805	26	24	120	793		112	
3	4	Полдник	фрукты	Яблоко	100	7	14	42	290	25	
			напиток	Сок	200	1	0	15	58	26	
		итого		300	8	14	57	348		51	
		Итого за день:		1605	55	75	226	1698		248	
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	240	10	23	29	327	189	35
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	10	44	431	15
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	60	8	16	16	216		35
		итого		500	18	39	55	587		85	
3	5	Обед	закуска	Нарезка овощная (огурцы)	60	1	3	5	53	34	15
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты на мясо-костном бульоне	250	5	4	26	153	76	32
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы	90	9	11	5	155	314	25
			гарнир	Рис отварной с маслом сливочным	155	5	5	20	157	325	20
			напиток	Компот из сухофруктов с витамином С	200	2	0	40	176	402	15
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1	21	99		5
		итого		805	26	24	117	793		112	
3	5	Полдник	булочное	Печенье	65	7	14	42	290		31
			напиток	Кофейный напиток	235	1	0	15	58		20
		итого		300	8	14	57	348		51	
		Итого за день:		1605	52	77	229	1728		248	
3	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	240	17	29	23	379	184	35
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	431	15
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	60	4	8	16	137		35
		итого		500	21	37	49	557		85	
3	6	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	5	53	45	15
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и фрикадельками	250	5	4	21	153	106	35
			2 блюдо	Запеканка картофельная с говядиной	120	9	11	21	228	272	25
			напиток	Компот из сухофруктов с витамином С	220	2	0	40	176	430	15
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1	21	99		5
		итого		700	21	19	108	709		95	
3	6	Полдник	напиток	Сок	200	7	14	42	290		33
			булочное	Яблоко	100	1	0	15	58		35
		итого		300	8	14	57	348		68	
		Итого за день:		1500	50	70	214	1614		248	
3	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	240	17	29	23	379	189	35
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	432	15
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	4	8	16	137		35
		итого		500	21	37	49	557		85	

3	7	Обед	закуска	Салат "Летний"	60	1	3	5	53	5
			1 блюдо	Суп гороховый на мясо-костном бульоне	250	5	4	21	153	21
			2 блюдо	Тефтели из говядины в соусе	90	9	11	15	176	15
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	155	5	5	23	157	23
			напиток	Компот из сухофруктов с витамином С	200	2	0	40	176	40
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1	21	99	21
			итого		805	26	24	125	814	125
3	7	Полдник	булочное	Чоко-пай	100	7	14	42	290	23
			напиток	Сок	200	1	0	15	58	30
			итого		300	8	14	57	348	53
			Итого за день:		1605	55	75	231	1719	263
			Среднее значение за период:		1576,76	53,7143	73,71	220	1642	248,71