

				13,94	10,91	11,83	10,03	64,65	49,15	408,84	318,90	7,89	6,24	0,19	0,13	364,62	276,99	1,73	1,31	42,62	26,75
	Второй завтрак																				
400/14	Кефир с сахаром	100/3	100/3	2,90	2,90	2,5	2,5	4,00	4,00	50,00	50,00	0,7	0,7	0,04	0,04	120,00	120,00	12	12	0,1	0,1
				2,90	2,90	2,50	2,50	4,00	4,00	50,00	50,00	0,70	0,70	0,04	0,04	120,00	120,00	12,00	12,00	0,10	0,10
	Обед																				
29	Салат Здоровье	50	40	0,88	0,70	2,13	1,70	3,50	2,80	37,50	30,00	1,88	1,50	0,03	0,02	11,61	9,29	0,15	0,15	4,23	9,34
91/16	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне (говяжий)	200	150	7,96	7,18	9,41	8,54	26,71	22,60	183,36	155,97	12,40	9,37	0,09	0,07	22,3	16,7	1,3	1,00	13,96	8,97
ТТК 86	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	25/25	5,14	2,57	13,42	6,71	17,44	8,72	171,12	85,56	2,48	1,24	0,010	0,005	186,240	93,120	2,30	1,15	25,18	12,59
223/21	Каша пшеничная вязкая	130	100	4,03	3,10	3,80	2,93	21,10	16,23	134,75	103,66	0	0	0,09	0,07	23	18	0,5	0,4	18,5	14,2
ТТК №93	Напиток "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	180	150	0,18	0,14	0,18	0,14	19,06	14,29	78,58	58,94	4,54	3,41	0,11	0,08	6,40	4,80	0,18	0,13	3,60	2,70
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				22,03	17,53	29,58	20,66	118,69	95,52	737,91	566,73	21,30	15,52	0,39	0,31	263,65	156,01	5,93	4,33	90,53	72,86
	Усиленный полдник																				
469/21	Молоко кипяченое	130	130	4,00	4,00	3,43	3,43	6,60	6,60	73,10	73,10	1,80	1,80	0,10	0,10	246,50	246,50	0,21	0,21	19,10	19,10
82/21	Десерт фруктовый	100	95	0,43	0,41	0,43	0,41	9,90	9,40	45,25	43,00	11,00	10,45	0,02	0,02	16,00	15,20	0,60	0,57	9,0	8,5
282/21	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным	100/30	75/30	7,80	5,85	3,46	2,60	26,90	20,18	226,30	169,73	0,07	0,05	0,05	0,04	43,50	32,63	0,42	0,32	19,89	14,92
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
				13,75	11,78	7,50	6,62	54,34	47,12	392,11	333,29	12,87	12,30	0,19	0,18	310,60	298,93	1,45	1,32	53,65	48,18
	ИТОГО			52,62	43,12	51,41	39,81	241,68	195,79	1588,86	1268,92	42,76	34,76	0,80	0,66	1058,87	851,93	21,11	18,96	186,90	147,89
	3 день																				
	Завтрак																				
2/16	Бутерброд с повидлом	30/5/10	20/5/10	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10	0,02	0,01	5,2	3,4	0,22	0,11	9,6	7,5
235/21	Каша молочная пшеница с маслом	200/3	150/3	7,79	5,85	6,15	5,23	38,72	29,05	241,46	186,71	4,03	3,02	0,57	0,43	9,00	5,00	0,70	0,50	17,30	6,2
267/21	Яйцо вареное	40	40	5,10	5,10	4,60	4,60	0,3	0,3	63,00	63,00	0	0	0,03	0,03	22,00	22,00	1,01	1,01	5,00	5,00
460/21	Чай полусладкий с молоком	180	150	1,68	1,26	1,25	0,94	7,53	5,65	48,09	36,06	2,10	1,58	0,015	0,011	76,5	57,37	0,43	0,32	8,8	6,7
				16,84	13,74	16,49	14,97	67,90	51,21	487,48	394,57	6,23	4,70	0,64	0,48	112,70	87,77	2,36	1,62	40,70	25,40
	Второй завтрак																				
470/21	Ряженка	150	100	4,35	2,90	3,75	2,5	6,30	4,20	76,50	51,00	0,45	0,3	0,03	0,02	186	124	0,15	0,10	21,00	14,00
				4,35	2,90	3,75	2,50	6,30	4,20	76,50	51,00	0,45	0,30	0,03	0,02	186,00	124,00	0,15	0,10	21,00	14,00
	Обед																				
21/21	Салат витаминный	50	40	0,60	0,48	2,55	2,04	2,75	2,20	36,50	29,20	6,50	5,20	0,02	0,02	17,0	13,60	0,47	0,38	9,00	7,20
86/16	Суп гречневый на м/к бульоне (говяжий)	200	150	2,34	1,76	6,49	5,87	12,56	9,42	132,04	99,03	5,46	3,10	0,08	0,10	8,25	6,60	1,4	1,12	22,5	14,00
304/16	Тефтели из говядины (вариант №2) с соусом	50/30	50/30	5,92	5,92	6,60	6,60	7,50	7,50	113,45	113,45	0,33	0,33	0,04	0,04	18,76	18,76	0,54	0,54	8,60	8,60
389/21	Пюре из бобовых	130	100	14,70	11,31	4,32	3,32	32,42	24,94	227,34	174,88	0	0	0	0	0,67	0,45	0,01	0,01	0,07	0,05
ТТК №91	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий	180	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02	0	0	17,25	12,94	1,95	1,46	13,80	10,35
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				27,90	23,68	20,62	18,49	105,54	89,51	721,85	609,10	12,32	8,65	0,20	0,22	76,03	66,45	5,87	5,01	79,03	65,26
	Усиленный полдник																				
ТТК-77	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	4,24	4,24	6,72	6,72	14,24	14,24	94,38	94,38	1,61	1,61	0,01	0,01	26,50	26,50	0,39	0,39	5,57	5,57
336/16	Картофель отварной	130/3	100/3	2,67	2,05	5,15	3,96	21,00	16,12	140,40	108,00	19,1	14,7	0,14	0,11	14,60	11,20	1,20	0,91	26,80	20,60
459/21	Чай с яблоком (полусладкий)	180	150	0,28	0,23	0,06	0,05	15,60	13,00	62,00	51,67	3,29	3,26	0,003	0,002	3,50	2,92	0,080	0,060	0,80	0,67
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
				8,71	8,04	12,11	10,91	61,78	54,30	344,24	301,51	24,00	19,57	0,17	0,14	49,20	45,22	1,89	1,58	38,83	32,50
	ИТОГО			57,80	48,36	52,97	46,87	241,52	199,22	1630,07	1356,18	43,00	33,22	1,03	0,86	423,93	323,44	10,27	8,31	179,56	137,16
	4 день																				
	Завтрак																				
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,74	3,00	5,91	5,62	16,43	12,33	130,13	104,00	0,04	0,04	0,05	0,03	8,60	6,10	0,46	0,31	13,40	8,90