

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины,				Минеральные вещества,			
			г				мг				мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1 День

Завтрак

265 м	Плов	240	11,78	13,03	10,18	320,06	0,48	0,8	29,4	0,08	95,75	216,81	64,78	4,77
115 п	Икра кабачковая	20	0,48	0,06	10,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Кондитерское изделие	40	1,178	1,303	9,12	32,006	0,048	0,08	2,94	0,008	9,575	21,681	6,478	0,477
	Итого:	550	15,218	15,713	59,62	489,436	0,581	6,88	32,34	0,688	124,605	298,491	88,158	6,837

2 Завтрак

	Печенье	20	6	7,84	31,64	223,75	0,064	0,008	2,8	23,2	72	72	16	1,68
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	220	6,1	7,84	46,64	283,75	0,064	0,008	2,8	23,2	83	75	17	1,98
	Итого за день:	770	21,318	23,553	106,26	773,186	0,645	6,888	35,14	23,888	207,61	373,49	105,16	8,817

Обед

113 м	Суп - лапша домашняя	200	2,14	1,01	5,65	288,52	0,26	3,45	14,24		19,44	116,95	25,3	1,5
265 м	Плов	240	11,78	13,03	10,18	320,06	0,48	0,8	29,4	0,08	95,75	216,81	64,78	4,77
115 п	Икра кабачковая	20	0,48	0,06	10,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	20,01	172,63	0,016	0,726			32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб iod. I с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Кондитерское изделие	40	1,178	1,303	9,12	32,006	0,048	0,08	2,94	0,008	9,575	21,681	6,478	0,477
	Итого:	750	20,038	20,493	80,06	939,116	0,877	11,056	46,58	1,238	168,625	436,581	129,418	8,347

Полдник

	Печенье	20	6	7,84	31,64	223,75	0,064	0,008	2,8	23,2	72	72	16	1,68
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	220	6,1	7,84	46,64	283,75	0,064	0,008	2,8	23,2	83	75	17	1,98
	Итого за день:	970	26,138	28,333	126,7	1222,866	0,941	11,064	49,38	24,438	251,625	511,581	146,418	10,327

2 День

Завтрак

181 м	Каша манная молочная жидкая	150	10,46	3,54	18,64	252,25	0,082	0,62	51,01		51,34	64,37	16,61	1,26
1170 о	Чикен Бургер	120	0,08	7,25	0,13	66			40		2,4	3		0,02
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	520	12,32	12,11	48,79	448,22	0,117	3,42	91,01	0	74,84	103,17	26,11	2,61

2 Завтрак

542 п	Пирожок печеный с повидлом	67	9	7,8	10,56	209,55	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	267	9,1	7,8	25,56	269,55	0,075	0,02	4,61	0	62,06	87,5	30,8	1,7
	Итого за день:	787	21,42	19,91	74,35	717,77	0,192	3,44	95,62	0	136,9	190,67	56,91	4,31

Обед

84 м	Борщ с картофелем и фасолью	150	7,8	13,02	30,94	157,25	0,3	1			53,02	95,42	37,02	2,67
1170 о	Чикен Бургер	120	10,46	3,54	18,64	252,25	0,082	0,62	51,01		51,34	64,37	16,61	1,26
494 п	Чай с лимоном	200	1,4	3,8	3,7	55	0,02	21,2	0,03	0,1	37	24	13	0,6
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	520	23,46	25,36	77,88	582	0,457	22,82	51,04	0,65	151,36	216,29	73,63	5,08

Полдник

542 п	Пирожок печеный с повидлом	67	9	7,8	10,56	209,55	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	267	9,1	7,8	25,56	269,55	0,075	0,02	4,61	0	62,06	87,5	30,8	1,7
	Итого за день:	787	32,56	33,16	103,44	851,55	0,532	22,84	55,65	0,65	213,42	303,79	104,43	6,78

3 День

280/331	Фрикадельки в соусе	140	7,5	9,05	16,95	127,2	0,224	0,73			16	102,9	17,91	1,76
309 м	Макаронные изделия отварные	100	3,77	3,45	9,82	69,6	0,038	0,01	0	0,53	3,8	23,8	5,4	0,525
422 п	Овощи отварные (морковь)	20	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	4,2	14	0,6
495 п	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	510	15,25	15,22	59,99	360,77	0,367	12,04	0,01	0,63	176,7	255,7	59,81	4,215

2 Завтрак

99 с	Лепёшки сметанные	70	8,12	17,5	21,44	205,08	0,05	0,12	0,08	0,48	39,6	96,4	8,4	0,48
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	270	8,22	17,5	36,44	265,08	0,05	0,12	0,08	0,48	50,6	99,4	9,4	0,78
	Итого за день:	780	23,47	32,72	96,43	625,85	0,417	12,16	0,09	1,11	227,3	355,1	69,21	4,995

Обед

101 м	Суп картофельный с гречневой крупой	200	3,17	1,7	1,69	168,6	0,044	6,6	0	0	22,68	44,78	18,22	0,7
280/331	Фрикадельки в соусе	140	7,5	9,05	16,95	127,2	0,224	0,73			16	102,9	17,91	1,76
309 м	Макаронные изделия отварные	100	3,77	3,45	9,82	69,6	0,038	0,01	0	0,53	3,8	23,8	5,4	0,525
422 п	Овощи отварные (морковь)	20	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	4,2	14	0,6
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,07	0,004	23,03	111,6	0,004	1,8			10,1	5,4	2,34	0,06
	Хлеб иод. I с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	710	19,11	19,304	78,59	608,5	0,395	19,14	0	1,18	85,58	213,58	64,87	4,195

Полдник

99 с	Лепёшки сметанные	70	8,12	17,5	21,44	205,08	0,05	0,12	0,08	0,48	39,6	96,4	8,4	0,48
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	270	8,22	17,5	36,44	265,08	0,05	0,12	0,08	0,48	50,6	99,4	9,4	0,78
	Итого за день:	980	27,33	36,804	115,03	873,58	0,445	19,26	0,08	1,66	136,18	312,98	74,27	4,975

4 День

Завтрак

428 о	Запеканка из творога с яблоками	100	9,65	2,85	11,09	122	0,125	3,6	3,45	0,6	11	13,35	10,5	2,6
481 п	Молоко сгущённое	50	1,06	6,25	0,13	66			40		2,4	3		0,02
939 о	Печенье греческое	100	2,51	4,51	18,44	168,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	500	15	14,93	59,48	485,42	0,215	3,6	43,45	0,6	36,16	88,32	40,12	4,95

2 Завтрак

	Вафля	20	10,2	10,8	30,2	230,98	0,1	4,9	0,1	1	147	144	23	0,7
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	220	10,3	10,8	45,2	290,98	0,1	4,9	0,1	1	158	147	24	1
	Итого за день:	720	25,3	25,73	104,68	776,4	0,315	8,5	43,55	1,6	194,16	235,32	64,12	5,95

Обед

88	Щи из свежей капусты и картофеля	200	1,4	3,97	7,77	66,4	0,05	18,47	0	2,37	34	47,5	22,25	0,8
599 о	Фрикасе из курицы	150	9,42	7,01	17,3	167,4	0,1	2,25	26,28		78,8	170,48	32,05	1
302 м	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,06	3,8	8,43	137,25	0,14	18,16			37	86,6	27,75	1
107 п	Овощи натуральные соленые	10	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	20,01	172,63	0,016	0,726			32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	710	19,82	19,93	79,61	669,58	0,379	45,606	26,28	3,52	193,66	385,72	114,91	4,4

Полдник

	Вафля	20	10,2	10,8	30,2	230,98	0,1	4,9	0,1	1	147	144	23	0,7
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	220	10,3	10,8	45,2	290,98	0,1	4,9	0,1	1	158	147	24	1
	Итого за день:	930	30,12	30,73	124,81	960,56	0,479	50,506	26,38	4,52	351,66	532,72	138,91	5,4

5 День

Завтрак

649 о	Птица тушеная в соусе с овощами	200	9,89	8,07	3,59	212	0,62	2,04	0	0	19,98	79,37	63,42	2,8
422 п	Овощи отварные (свекла)	20	0,28	0,76	0,74	11	0	4,24	0,01	0,02	7,4	4,8	2,6	0,12
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Сок тетра пак	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	Итого:	670	12,95	10,35	34,55	444,97	0,675	13,08	0,01	0,02	62,48	119,97	75,52	7,05

2 Завтрак

579 п	Коржик молочный	60	3,5	3,7	21	131	0	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	260	3,6	3,7	36	191	0	0	0,03	0,9	18	33	6	0,7
	Итого за день:	930	16,55	14,05	70,55	635,97	0,675	13,08	0,04	0,92	80,48	152,97	81,52	7,75

Обед

102 м	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,19	4,17	20,53	148,25	0,22	5,82	0	0	42,52	88,1	35,57	2,05
649 о	Птица тушеная в соусе с овощами	200	9,89	8,07	3,59	212	0,62	2,04	0	0	19,98	79,37	63,42	2,8
107 п	Овощи натуральные соленые	10	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб иод. 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Сок тетра пак	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	Итого:	860	19,46	17,5	65,62	639,15	0,933	20,66	0	1,15	102,08	229,17	116,39	8,96

Полдник

579 п	Коржик молочный	60	3,5	3,7	21	131	0	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	260	3,6	3,7	36	191	0	0	0,03	0,9	18	33	6	0,7
	Итого за день:	1120	23,06	21,2	101,62	830,15	0,933	20,66	0,03	2,05	120,08	262,17	122,39	9,66

6 День

Завтрак

614 о	Котлеты, рубленные из птицы с молочным соусом	100	5,74	4,01	2,05	188,52	0,26	3,45	14,24		19,44	116,95	25,3	1,5
309 м	Макаронные изделия отварные	100	3,77	3,45	2,36	69,6	0,038	0,01	0	0,53	3,8	23,8	5,4	0,525
107 п	Овощи натуральные соленые	10	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Кондитерское изделие	20	0,048	0,006	9,12	0,84	0,0018	0,6	0	0,06	0,138	2,52	0,84	0,036
	Итого:	530	15,618	13,846	69,45	513,83	0,4078	10,06	14,24	1,74	52,658	235,77	55,44	4,201

2 Завтрак

566 п	Булочка молочная	50	4	10,6	30,9	235	0,05	0,1	0,08	0,6	20	44	8	0,6
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	250	4,1	10,6	45,9	295	0,05	0,1	0,08	0,6	31	47	9	0,9
	Итого за день:	780	19,718	24,446	115,35	808,83	0,4578	10,16	14,32	2,34	83,658	282,77	64,44	5,101

Обед

101 м	Суп картофельный с крупой рисовой	200	4,05	5,03	15,05	88,52	0,052	0,69	2,848	0	3,888	23,39	5,06	0,3
614 о	Котлеты, рубленные из птицы с молочным соусом	100	5,74	4,01	2,05	188,52	0,26	3,45	14,24		19,44	116,95	25,3	1,5
309 м	Макаронные изделия отварные	100	3,77	3,45	2,36	69,6	0,038	0,01	0	0,53	3,8	23,8	5,4	0,525
107 п	Овощи натуральные соленые	10	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	20,01	172,63	0,016	0,726			32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Кондитерское изделие	20	0,377	0,345	9,12	6,96	0,0038	0,001	0	0,053	0,38	2,38	0,54	0,0525
	Итого:	680	18,877	17,985	74,69	652,13	0,4428	10,877	17,088	1,733	71,368	247,66	69,16	3,9775

Полдник

566 п	Булочка молочная	50	4	10,6	30,9	235	0,05	0,1	0,08	0,6	20	44	8	0,6
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	250	4,1	10,6	45,9	295	0,05	0,1	0,08	0,6	31	47	9	0,9
	Итого за день:	930	22,977	28,585	120,59	947,13	0,4928	10,977	17,168	2,333	102,37	294,66	78,16	4,8775

7 День

Завтрак

182 м	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	150	1,85	4,2	12,24	84,93	1	0	44,23	0	60,6	105,97	26,45	0,52
1067	Горячий завтрак	100	12,73	10,51	12,033	353,5	0,08	1,71	0,36	0,85	428	413,02	34,24	2,56
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Итого:	450	14,68	14,71	39,473	499,43	1,08	4,51	44,59	0,85	502,8	522,99	62,69	3,48

2 Завтрак

588 п	Вафля	20	6	7,84	31,64	223,75	0,064	0,008	2,8	23,2	72	72	16	1,68
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	220	6,1	7,84	46,64	283,75	0,064	0,008	2,8	23,2	83	75	17	1,98
	Итого за день:	670	20,78	22,55	86,113	783,18	1,144	4,518	47,39	24,05	585,8	597,99	79,69	5,46

Обед

103 м	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,63	1,64	4,57	108,01	0,0758	1,308	3,6832	0,418	30,334	50,47	16,108	1,064
472 о	Каштаны рыбные с соусом пикантным	100	9,63	8,04	5,67	208,01	0,379	6,54	18,416	2,09	151,67	252,35	80,54	5,32
312 м	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	12,01	0	0	24,65	57,73	18,5	0,67
115 п	Икра кабачковая	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб под. I с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	670	17,68	17,94	65,16	594,42	0,6208	28,658	22,099	3,658	232,23	422,25	132,55	8,364

Полдник

588 п	Вафля	20	6	7,84	31,64	223,75	0,064	0,008	2,8	23,2	72	72	16	1,68
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	220	6,1	7,84	46,64	283,75	0,064	0,008	2,8	23,2	83	75	17	1,98
	Итого за день:	270	9,9	12,84	71,24	401,25	0,119	0,008	2,8	23,75	93	107,5	24	2,53

8 День

Завтрак

580 о	Гуляш из мяса птицы	100	0,73	1,11	4,61	32,35	0,012	1,34	0,01	0,14	4,9	13,4	6,9	0,29
242 п	Каша перловая, рассыпчатая	100	3,06	4,8	13,43	137,25	0,14	18,16			37	86,6	27,75	1
422 п	Овощи отварные (морковь)	20	0,28	0,76	0,74	11	0	4,24	0,01	0,02	7,4	4,8	2,6	0,12
495 п	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	470	7,25	9,29	49,5	330,57	0,227	25,04	0,03	0,16	183,2	229,6	59,75	2,74

2 Завтрак

1013 о	Плошка «Московская»	50	10,2	10,8	30,2	230,98	0,1	4,9	0,1	1	147	144	23	0,7
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	250	10,3	10,8	45,2	290,98	0,1	4,9	0,1	1	158	147	24	1
	Итого за день:	720	17,55	20,09	94,7	621,55	0,327	29,94	0,13	1,16	341,2	376,6	83,75	3,74

Обед

82 м	Борщ с капустой и картофелем	200	10,05	6,5	4,6	221	0,032	9,92	0,016	0,24	27,2	82,4	16,8	1,2
580 о	Гуляш из мяса птицы	100	0,73	1,11	4,61	32,35	0,012	1,34	0,01	0,14	4,9	13,4	6,9	0,29
242 п	Каша перловая, рассыпчатая	100	3,06	4,8	13,43	137,25	0,14	18,16			37	86,6	27,75	1
422 п	Овощи отварные (морковь)	20	0,28	0,76	0,74	11	0	4,24	0,01	0,02	7,4	4,8	2,6	0,12
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб изод. I с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	670	18,22	18,27	65,18	590,1	0,249	57,66	0,036	0,95	97,5	229,7	70,05	3,56

Полдник

1013 о	Плошка «Московская»	80	10,2	10,8	30,2	230,98	0,1	4,9	0,1	1	147	144	23	0,7
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	280	10,3	10,8	45,2	290,98	0,1	4,9	0,1	1	158	147	24	1
	Итого за день:	950	28,52	29,07	110,38	881,08	0,349	62,56	0,136	1,95	255,5	376,7	94,05	4,56

9 День

Завтрак

267 п	Каша, пшённая молочная кидкая	150	10,85	2,2	36,24	84,93	1	0	44,23	0	60,6	105,97	26,45	0,52
935 о	Маффин ванильный	50	3	11,8	40	290	0,04	0	0,11	0,6	18	41	9	0,8
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Сок тетра пак	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	Итого:	650	16,63	15,52	106,26	595,9	1,095	4	44,34	0,6	110,5	181,77	43,95	5,35

2 Завтрак

	Печенье	40	7,5	16,5	52,4	388	0,06	0,1	0,11	0,7	46	83	10	0,6
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	240	7,6	16,5	67,4	448	0,06	0,1	0,11	0,7	57	86	11	0,9
	Итого за день:	890	24,23	32,02	173,66	1043,9	1,155	4,1	44,45	1,3	167,5	267,77	54,95	6,25

Обед

101 м	Суп картофельный с пшеном	200	12,7	12,12	19,36	251,4	0,08	0,68	0,03	0,3	29,64	75,24	14,82	0,9
259 м	Жаркое по-домашнему	240	0,73	1,21	4,64	132,35	0,012	1,34	0,01	0,14	4,9	13,4	6,9	0,29
107 п	Овощи натуральные солёные	10	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
493 п	Чай с сахаром, вареньем, льдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб иод. I с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Сок тетра пак	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	Итого:	900	18,81	18,59	65,3	661,65	0,185	12,02	0,04	1,59	70,92	149,34	38,12	5,2

Полдник

	Печенье	20	7,5	16,5	52,4	388	0,06	0,1	0,11	0,7	46	83	10	0,6
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	220	7,6	16,5	67,4	448	0,06	0,1	0,11	0,7	57	86	11	0,9
	Итого за день:	1120	26,41	35,09	132,7	1109,65	0,245	12,12	0,15	2,29	127,92	235,34	49,12	6,1

10 День**Завтрак**

555 о	Чиполлетти	100	3,15	11,56	7,07	139,77	0,177	2,25	0,065	1,215	65,46	280,39	45,7	2,46
456 п	Соус красный основной	50	0,43	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,081	2,94	8,04	4,14	0,17
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	100	9,74	0,96	19,37	116,4	0,21	0	0	0	55,8	156,3	52,4	3,3
422 п	Овощи отварные (свекла)	20	0,28	0,76	0,74	11	0	4,24	0,01	0,02	7,4	4,8	2,6	0,12
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	520	15,38	15,32	59,98	416,55	0,429	10,09	0,081	1,316	152,7	485,33	114,34	7,38

2 Завтрак

406/467	Пирожки печеные из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	67	15,24	14,72	18,88	218,555	0,096		0,016	1,36	20,8	105,44	12,8	1,04
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	267	15,34	14,72	33,88	278,555	0,096	0	0,016	1,36	31,8	108,44	13,8	1,34
	Итого за день:	787	30,72	30,04	93,86	695,105	0,525	10,09	0,097	2,676	184,5	593,77	128,14	8,72

Обед

101 м	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,05	0,96	9,07	109,77	0,177	2,25	0,065	1,215	65,46	280,39	45,7	2,46
555 о	Чиполлетти	100	3,15	11,56	7,07	139,77	0,177	2,25	0,065	1,215	65,46	280,39	45,7	2,46
456 п	Соус красный основной	50	0,43	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,081	2,94	8,04	4,14	0,17
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	100	9,74	0,96	19,37	116,4	0,21	0	0	0	55,8	156,3	52,4	3,3
422 п	Овощи отварные (свекла)	20	0,28	0,76	0,74	11	0	4,24	0,01	0,02	7,4	4,8	2,6	0,12
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб иод. I с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	720	19,55	19,96	78,83	574,85	0,626	12,34	0,146	3,081	221,26	766,42	159,54	9,46

Полдник

406/467	Пирожки печеные из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	67	15,24	14,72	18,88	218,555	0,096		0,016	1,36	20,8	105,44	12,8	1,04
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	267	15,34	14,72	33,88	278,555	0,096	0	0,016	1,36	31,8	108,44	13,8	1,34
	Итого за день:	987	34,89	34,68	112,71	853,405	0,722	12,34	0,162	4,441	253,06	874,86	173,34	10,8