

Меню для детей в возрасте 1,5-3 лет, посещающих дошкольные общеобразовательных учреждений с ужинами

№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					I, мкг	№ ТК (Вариант 1)
							B 1	C	A	E мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2		
День 1 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Каша пшеничная молочная	120	4,67	4,38	24,15	154,96	0,13	0,27	14,04	0,11	64,59	108,77	30,17	0,84	0,07	5,61	120201
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	2,93	2,88	13,25	90,37	0,02	0,54	13,50	0,00	109,13	81,90	12,60	0,11	0,12	8,10	160104
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		11,52	10,81	47,40	333,72	0,17	0,88	53,54	0,50	278,42	261,47	48,87	1,29	0,23	13,71	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,30	0,03	0,00	210103
	Итого:		0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,30	0,03	0,00	
Обед																	
1	Винегрет	30	0,48	3,06	2,73	40,46	0,02	2,50	0,00	1,36	11,46	14,20	6,22	0,27	0,01	1,43	100501
2	Суп картофельный на мясном бульоне	130	2,89	1,55	10,32	60,68	0,08	6,63	0,00	0,66	12,75	40,03	16,22	0,61	0,05	3,34	110330
3	Гуляш из отварного мяса	70	11,35	10,44	2,08	145,70	0,04	0,78	4,83	0,30	9,97	112,85	14,78	1,64	0,09	4,36	120549
4	Изделия макаронные отварные	50	1,84	1,45	11,75	67,50	0,03	0,00	4,50	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	130401
5	Напиток вишневый	150	0,07	0,02	12,94	52,56	0,00	1,35	0,00	0,03	3,69	2,70	2,34	0,08	0,00	0,18	160204 160231
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		19,55	17,33	58,02	458,91	0,21	11,25	9,33	3,14	97,75	251,72	49,93	3,74	0,18	11,70	
Полдник																	
1	Блины	100	6,87	8,10	35,43	241,99	0,09	0,24	15,01	2,05	62,57	89,12	13,65	0,77	0,10	5,88	120701
2	Соус молочный сладкий с ванилью	5	0,12	0,26	0,88	6,31	0,00	0,02	1,01	0,01	3,43	2,84	0,44	0,01	0,00	0,27	140108
3	Йогурт питьевой ягодный	150	4,20	4,05	15,30	121,80	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230117
4	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	160105
	Итого:		11,19	12,41	59,10	400,02	0,14	1,16	31,02	2,06	254,82	238,79	36,59	0,95	0,33	19,65	
Ужин																	
1	Биточки рубленые куриные	50	8,32	7,67	6,72	124,84	0,04	0,65	24,25	0,65	21,16	73,43	8,93	0,69	0,07	2,85	120611
2	Капуста тушеная	100	2,14	4,12	7,43	76,77	0,04	32,20	0,00	1,94	194,53	42,77	21,98	0,79	0,05	3,74	130201
3	Напиток из плодов сухих (изюм)	150	0,21	0,05	16,41	67,19	0,01	0,00	0,05	0,05	7,52	11,61	3,78	0,30	0,01	0,00	160242
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		12,27	12,44	40,56	320,80	0,12	32,85	24,30	2,97	227,90	144,61	37,29	2,02	0,13	6,59	
Ужин 2																	
1	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	160105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,46	3,58	25,91	117,33	0,02	0,00	2,00	0,70	8,62	22,33	4,00	0,44	0,01	0,00	
	Итого за день		56,73	56,83	241,48	1678,78	0,67	51,14	120,19	9,57	871,51	932,92	197,67	8,75	0,91	51,64	
День 2(вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	80	8,35	8,99	1,56	120,57	0,05	0,14	8,46	0,38	62,97	137,49	10,60	1,53	0,30	14,30	120301
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,84	2,55	14,61	95,15	1,82	0,45	11,25	0,00	105,98	86,13	22,50	1,30	0,10	12,75	160103
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		12,88	20,39	26,25	342,51	1,88	0,59	49,71	0,82	174,84	242,32	35,70	3,09	0,41	27,95	

Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	50	0,45	0,10	4,05	21,50	0,02	30,00	0,00	0,10	17,00	11,50	6,50	0,15	0,02	1,00	210102
	Итого:		0,45	0,10	4,05	21,50	0,02	30,00	0,00	0,10	17,00	11,50	6,50	0,15	0,02	1,00	
Обед																	
1	Сельдь с луком	30	3,68	3,00	0,66	44,56	0,01	0,81	4,20	0,78	34,01	126,52	9,53	0,30	0,03	17,04	100612-1
2	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	130	3,00	2,38	8,09	65,64	0,02	0,78	9,57	0,21	6,30	17,49	4,50	0,31	0,02	0,65	110333
3	Суфле из отварной птицы (цыпленка)	70	10,38	9,83	5,60	146,99	0,05	0,78	29,06	0,76	29,50	96,02	10,93	0,90	0,11	5,08	120620
4	Рагу из овощей	50	0,87	2,58	5,85	49,93	0,04	3,87	0,00	1,18	9,02	23,65	10,88	0,36	0,03	1,86	130203
5	Кисель абрикосовый	150	0,39	0,02	14,39	59,06	0,01	0,30	0,00	0,41	15,11	13,84	7,88	0,85	0,02	0,00	160219 160228
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		21,25	18,62	52,79	458,18	0,17	6,53	42,83	3,86	148,64	344,32	51,32	3,57	0,21	26,62	
Полдник																	
1	Сырники по-киевски	100	14,49	8,26	37,00	278,81	0,13	0,54	36,01	0,50	180,46	381,42	18,71	0,81	0,20	2,60	120320
2	Кефир	150	4,50	4,80	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	0,26	13,50	2301031
3	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	160105
	Итого:		18,99	13,06	50,49	397,24	0,17	1,59	66,01	0,50	363,28	528,24	39,71	0,98	0,45	16,10	
Ужин																	
1	Котлеты рубленые из фарша рыбного	50	7,58	2,00	7,62	79,03	0,04	0,41	4,55	0,92	142,28	209,28	13,25	0,32	0,04	58,45	120401
2	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	100	2,28	2,93	18,39	109,22	0,14	11,27	9,00	0,14	18,19	66,12	25,98	1,03	0,09	5,91	130105
3	Напиток витаминный	150	0,34	0,11	21,83	93,75	0,01	39,00	0,03	0,26	8,85	8,76	3,54	0,41	0,02	0,00	160238
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		11,80	5,64	57,84	334,00	0,21	50,68	13,58	1,66	174,02	300,96	45,37	1,99	0,16	64,36	
Ужин2																	
1	Компот из плодов свежих	150	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	160209-1
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,50	3,62	34,43	152,19	0,02	1,05	2,00	0,72	7,93	19,16	4,95	0,70	0,01	0,21	
	Итого за день		66,87	61,43	225,86	1705,61	2,48	90,45	174,12	7,65	885,72	1446,50	183,54	10,48	1,26	136,24	
День 3 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	120	4,37	4,78	20,50	142,81	0,04	0,49	19,44	0,30	103,93	90,65	14,82	0,29	0,12	7,56	120205
2	Чай с молоком с сахаром	150	0,90	0,96	8,90	47,93	0,01	0,18	4,50	0,00	39,12	31,63	4,20	0,05	0,04	2,70	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		6,95	14,59	39,48	317,54	0,07	0,67	53,94	0,74	148,96	140,97	21,62	0,60	0,17	11,16	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	50	0,20	0,15	5,15	23,50	0,01	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	1,15	0,02	0,50	210104
	Итого:		0,20	0,15	5,15	23,50	0,01	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	1,15	0,02	0,50	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,37	2,13	1,95	28,75	0,02	1,41	0,00	1,04	7,61	15,55	10,72	0,20	0,02	1,41	100301
2	Рассольник домашний на мясном бульоне	120	2,32	2,52	7,30	56,83	0,05	7,57	9,60	0,11	44,31	33,04	13,57	0,51	0,04	3,07	110207
3	Говядина отварная	10	2,88	2,48	0,00	33,79	0,01	0,00	0,00	0,06	1,58	29,18	3,42	0,42	0,02	1,09	120509
4	Печень по-строгановски	70	10,45	7,24	2,92	128,68	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	7,89	1,16	8,62	120536
5	Каша гречневая рассыпчатая	50	2,11	1,79	9,52	62,50	0,07	0,00	4,50	0,15	3,97	50,00	33,33	2,67	0,03	0,98	130309
6	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,09	0,01	16,80	69,41	0,00	4,20	0,00	0,02	4,70	2,31	1,26	0,11	0,00	0,00	160213

7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		21,14	16,97	56,68	471,96	0,37	30,99	2530,08	2,51	371,00	395,74	82,43	12,66	1,30	17,17	
Полдник																	
1	Пудинг манный	80	3,62	3,77	21,24	133,49	0,04	0,13	12,60	0,36	47,37	46,52	7,22	0,35	0,06	3,37	120229
2	Булочка Домашняя	30	2,12	2,73	18,89	108,42	0,03	0,00	9,00	0,32	5,13	17,74	3,18	0,26	0,01	0,56	190113
3	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,20	4,05	15,30	121,80	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230116
4	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	160105
	Итого:		9,94	10,55	62,91	393,63	0,11	1,03	36,60	0,68	241,32	211,09	32,90	0,79	0,29	17,43	
Ужин																	
1	Шницель рубленый куриный	50	11,21	10,86	4,01	152,69	0,04	0,86	32,63	0,69	20,13	93,43	9,82	0,86	0,10	5,18	120615
2	Свекла тушеная	100	1,76	3,33	9,34	73,93	0,02	10,35	14,00	0,15	72,00	48,23	23,23	1,47	0,05	7,85	130209
3	Кисель из смородины быстрозамороженной	150	0,08	0,03	18,34	73,60	0,00	7,50	0,00	0,05	7,15	6,52	2,33	0,14	0,00	0,08	160203
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		14,64	14,82	41,70	352,21	0,08	18,71	46,63	1,23	103,98	164,97	37,97	2,71	0,16	13,10	
Ужин2																	
1	Молоко ультрапастеризованное	150	4,50	4,80	7,05	90,00	0,03	0,90	22,50	0,00	181,50	136,50	21,00	0,15	0,20	13,50	230105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		5,96	8,38	25,47	177,40	0,05	0,90	24,50	0,70	187,30	154,50	25,00	0,57	0,21	13,50	
	Итого за день		58,83	65,46	231,39	1736,24	0,69	54,80	2691,75	6,06	1062,06	1075,27	205,92	18,48	2,14	72,86	
День 4 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Запеканка из творога	80	14,37	9,14	16,11	204,18	0,12	0,37	44,80	0,31	219,71	431,39	18,48	0,46	0,21	1,06	120305
2	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
3	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
4	Какао на молоке	150	2,75	2,61	10,97	79,10	0,02	0,41	10,13	0,01	85,74	81,08	22,20	0,75	0,09	6,08	160101
	Итого:		19,44	13,20	42,63	368,07	0,17	0,87	59,13	0,68	341,85	551,17	46,68	1,47	0,35	8,04	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10	0,01	1,00	210110
	Итого:		0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10	0,01	1,00	
Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,21	3,62	0,66	36,06	0,01	2,64	0,00	1,61	6,35	11,22	3,71	0,16	0,01	0,79	100507
2	Суп из овощей	130	1,71	3,77	8,68	75,49	0,07	11,53	6,50	1,26	95,01	43,55	16,93	0,60	0,06	3,41	110305
3	Тефтели мясные с соусом собственного производства	70	5,89	5,84	7,99	108,28	0,04	1,70	1,05	0,93	19,44	69,15	10,87	0,94	0,06	2,75	120539
4	Изделия макаронные отварные	50	1,84	1,45	11,75	67,50	0,03	0,00	4,50	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	130401
5	Компот из плодов свежих (апельсин)	150	0,20	0,05	18,31	75,51	0,01	13,50	0,00	0,05	8,15	5,18	2,93	0,12	0,01	0,45	160212
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		12,77	15,55	65,58	454,83	0,20	29,37	12,05	4,63	188,83	211,03	44,81	2,96	0,15	9,78	
Полдник																	
1	Пудинг из творога запеченный	80	13,46	8,23	13,42	181,53	0,11	0,34	40,00	0,27	206,77	400,91	17,13	0,45	0,20	1,40	120318
2	Булочка Городская	30	2,45	2,11	14,79	87,82	0,03	0,05	5,63	0,33	14,78	27,71	4,21	0,30	0,03	1,61	190102
3	Биокефир	150	4,50	4,80	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230115
4	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	160105
	Итого:		20,41	15,13	41,70	378,78	0,21	1,44	75,63	0,60	404,37	567,95	42,34	0,93	0,49	16,52	
Ужин																	
1	Птица отварная	50	14,04	11,96	0,00	154,70	0,05	1,17	45,50	0,00	11,87	107,55	11,79	1,05	0,10	3,90	120603
2	Рис отварной с овощами	100	2,25	2,79	23,74	124,56	0,03	1,00	9,00	0,20	7,85	52,66	19,06	0,41	0,02	1,33	130312
3	Напиток из плодов сухих (изюм)	150	0,21	0,05	16,41	67,19	0,01	0,00	0,05	0,05	7,52	11,61	3,78	0,30	0,01	0,00	160242

4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		18,10	15,39	50,16	398,45	0,11	2,17	54,55	0,58	31,94	188,62	37,22	2,01	0,13	5,23	
Ужин 2																	
1	Напиток вишневый	150	0,07	0,02	12,94	52,56	0,00	1,35	0,00	0,03	3,69	2,70	2,34	0,08	0,00	0,18	160204 160231
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,53	3,60	31,36	139,96	0,02	1,35	2,00	0,73	9,49	20,70	6,34	0,50	0,01	0,18	
	Итого за день		72,46	63,08	236,33	1763,59	0,72	40,20	203,35	7,32	984,47	1544,96	181,89	8,96	1,15	40,75	
День 5 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	3,67	5,57	17,19	133,70	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	30,29	0,74	0,08	5,54	120224
2	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	7,58	30,95	0,00	1,20	0,00	0,01	4,02	4,99	0,36	0,04	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		5,38	14,43	34,85	291,45	0,12	1,47	47,73	0,78	76,35	126,71	33,25	1,04	0,10	6,44	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,30	0,03	0,00	210103
	Итого:		0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,30	0,03	0,00	
Обед																	
1	Икра из уваренных кабачков	30	0,36	1,41	2,31	23,40	0,01	2,88	0,00	0,63	9,60	9,00	3,90	0,24	0,01	0,00	100502 100518
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	130	1,37	3,32	7,21	64,31	0,03	8,14	3,90	1,28	72,51	38,53	11,42	0,42	0,03	1,90	110322
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	150	12,70	6,30	19,29	184,73	0,15	7,52	10,35	2,69	255,84	373,14	38,67	1,05	0,14	94,30	120409
4	Кисель абрикосовый	150	0,39	0,02	14,39	59,06	0,01	0,30	0,00	0,41	15,11	13,84	7,88	0,85	0,02	0,00	160219 160228
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		17,74	11,87	61,39	423,51	0,25	18,84	14,25	5,53	407,75	501,31	69,47	3,41	0,20	98,20	
Полдник																	
1	Оладьи	100	7,39	6,98	43,45	265,99	0,11	0,17	4,26	3,07	51,54	82,44	13,82	0,83	0,07	3,99	120702
2	Соус молочный сладкий с ванилью	5	0,12	0,26	0,88	6,31	0,00	0,02	1,01	0,01	3,43	2,84	0,44	0,01	0,00	0,27	140108
3	Кефир	150	4,50	4,80	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	0,26	13,50	2301031
4	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	160105
	Итого:		12,01	12,04	57,82	390,72	0,15	1,24	35,28	3,08	237,79	232,11	35,26	1,01	0,33	17,76	
Ужин																	
1	Вареники ленивые отварные	120	18,27	8,77	19,80	231,08	0,16	0,46	45,60	0,40	265,43	546,99	23,56	0,63	0,27	0,87	120315
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
3	Компот из плодов сухих	150	0,21	0,05	20,91	85,14	0,01	0,00	0,05	0,05	7,65	11,61	3,78	0,32	0,01	0,00	160209-2
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		20,16	17,66	50,79	443,02	0,20	0,46	75,65	0,89	278,98	577,30	29,94	1,21	0,29	1,77	
Ужин 2																	
1	Компот из плодов свежих	150	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	160209-1
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,50	3,62	34,43	152,19	0,02	1,05	2,00	0,72	7,93	19,16	4,95	0,70	0,01	0,21	
	Итого за день		57,54	59,86	249,79	1748,88	0,75	28,05	174,91	11,19	1012,81	1470,58	193,86	7,66	0,96	124,37	
	Итого за 5 дней		62,48	61,33	236,97	1726,62	1,06	52,93	672,86	8,36	963,31	1294,05	192,58	10,87	1,28	85,17	
День 6 (понедельник)																	

Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	80	8,35	8,99	1,56	120,57	0,05	0,14	8,46	0,38	62,97	137,49	10,60	1,53	0,30	14,30	120301
2	Чай с молоком с сахаром	150	0,90	0,96	8,90	47,93	0,01	0,18	4,50	0,00	39,12	31,63	4,20	0,05	0,04	2,70	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		10,93	18,80	20,54	295,29	0,07	0,32	42,96	0,82	107,99	187,82	17,40	1,85	0,35	17,90	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение 1)	50	0,20	0,15	5,15	23,50	0,01	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	1,15	0,02	0,50	210104
	Итого:		0,20	0,15	5,15	23,50	0,01	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	1,15	0,02	0,50	
Обед																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	30	0,49	3,03	2,89	41,05	0,01	7,70	0,00	1,36	48,45	9,57	5,18	0,18	0,01	0,91	100201
2	Суп с клецками	130	2,72	3,14	12,69	90,00	0,05	2,24	7,81	0,31	12,30	39,51	10,27	0,55	0,06	3,06	110332-1
3	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	70	7,47	8,49	8,42	139,98	0,04	0,07	3,89	1,30	21,89	82,83	10,66	1,05	0,07	3,38	120535
4	Каша гречневая рассыпчатая	50	2,11	1,79	9,52	62,50	0,07	0,00	4,50	0,15	3,97	50,00	33,33	2,67	0,03	0,98	130309
5	Кисель из смородины быстрозамороженной	150	0,08	0,03	18,34	73,60	0,00	7,50	0,00	0,05	7,15	6,52	2,33	0,14	0,00	0,08	160203
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		15,79	17,29	70,06	499,13	0,22	17,51	16,19	3,69	148,47	255,22	69,37	5,45	0,19	10,40	
Полдник																	
1	Лепешки картофельные	80	4,18	3,98	25,18	153,09	0,12	6,42	4,00	1,47	42,28	65,33	18,93	0,94	0,08	4,59	130107
2	Соус сметанный	5	0,17	0,66	0,49	8,40	0,00	0,01	3,75	0,02	19,67	2,32	0,35	0,01	0,00	0,24	140106
3	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
4	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,20	4,05	15,30	121,80	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230116
5	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	160105
	Итого:		10,01	12,28	66,89	400,61	0,18	7,33	24,75	2,19	256,57	232,47	45,78	1,54	0,32	18,33	
Ужин																	
1	Рагу из мяса птицы	150	12,67	11,66	17,17	216,12	0,14	10,77	31,50	1,55	31,90	137,11	34,19	1,71	0,14	7,53	120609
2	Напиток витаминный	150	0,34	0,11	21,83	93,75	0,01	39,00	0,03	0,26	8,85	8,76	3,54	0,41	0,02	0,00	160238
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		14,61	12,38	49,00	361,87	0,18	49,77	31,53	2,15	45,45	162,67	40,33	2,35	0,17	7,53	
Ужин2																	
1	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,09	0,01	16,80	69,41	0,00	4,20	0,00	0,02	4,70	2,31	1,26	0,11	0,00	0,00	160213
2	Ватрушка с повидлом	40	2,46	1,64	23,96	118,80	0,04	0,27	1,20	0,72	17,00	29,83	5,32	0,45	0,03	1,40	190301-1
	Итого:		2,56	1,65	40,76	188,21	0,04	4,47	1,20	0,74	21,69	32,14	6,58	0,57	0,03	1,40	
	Итого за день		54,11	62,55	252,41	1768,62	0,70	81,90	116,64	9,78	589,67	878,32	185,47	12,91	1,08	56,06	
День 7 (вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Суфле творожное запеченное	80	12,19	7,86	12,33	168,86	0,10	0,38	35,21	0,26	185,44	359,99	17,02	0,53	0,21	3,27	120319
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,84	2,55	14,61	95,15	1,82	0,45	11,25	0,00	105,98	86,13	22,50	1,30	0,10	12,75	160103
	Итого:		17,36	11,86	42,49	348,81	1,95	0,93	50,66	0,62	327,82	484,82	45,52	2,09	0,35	16,92	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение 1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10	0,01	1,00	210110
	Итого:		0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10	0,01	1,00	
Обед																	
1	Салат из сборных овощей	30	0,42	3,03	1,42	34,89	0,01	5,48	0,00	1,38	31,74	10,79	6,36	0,18	0,01	0,98	100509

2	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	130	2,44	2,62	6,54	54,05	0,03	7,73	10,40	0,12	50,34	27,41	12,41	0,58	0,03	3,12	110109
3	Азу из мяса отварного	70	11,66	11,25	3,07	157,68	0,05	1,79	0,00	1,23	10,89	115,89	15,55	1,70	0,09	4,36	120532
4	Изделия макаронные отварные	50	1,84	1,45	11,75	67,50	0,03	0,00	4,50	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	130401
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	150	0,21	0,05	16,41	67,19	0,01	0,00	0,05	0,05	7,52	11,61	3,78	0,30	0,01	0,00	160242
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		19,49	19,21	57,39	473,30	0,17	15,00	14,95	3,57	160,37	247,65	48,48	3,91	0,17	10,84	
Полдник																	
1	Пудинг манный	80	3,62	3,77	21,24	133,49	0,04	0,13	12,60	0,36	47,37	46,52	7,22	0,35	0,06	3,37	120229
2	Булочка Любимая	30	2,74	1,74	15,24	87,49	0,04	0,06	4,14	0,35	17,71	31,63	4,83	0,33	0,04	1,84	190107
3	Биокефир	150	4,50	4,80	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230115
4	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	160105
	Итого:		10,86	10,31	49,97	330,40	0,13	1,24	46,75	0,71	247,90	217,48	33,05	0,85	0,35	18,70	
Ужин																	
1	Каша пшеничная молочная	150	5,84	5,48	30,19	193,70	0,16	0,34	17,55	0,14	80,74	135,96	37,71	1,05	0,09	7,01	120201
2	Кисель яблочный	150	0,11	0,10	21,79	88,27	0,01	2,55	0,00	0,05	8,57	6,85	2,30	0,61	0,01	0,51	160224 160218
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		7,55	6,18	61,98	333,96	0,19	2,89	17,55	0,53	94,01	159,61	42,61	1,90	0,10	7,52	
Ужин2																	
1	Молоко ультрапастеризованное	150	4,50	4,80	7,05	90,00	0,03	0,90	22,50	0,00	181,50	136,50	21,00	0,15	0,20	13,50	230105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		5,96	8,38	25,47	177,40	0,05	0,90	24,50	0,70	187,30	154,50	25,00	0,57	0,21	13,50	
	Итого за день		61,41	56,15	242,19	1687,38	2,50	25,95	154,40	6,23	1025,40	1269,55	199,15	10,42	1,18	68,48	
День 8 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	3,67	5,57	17,19	133,70	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	30,29	0,74	0,08	5,54	120224
2	Какао на молоке	150	2,75	2,61	10,97	79,10	0,02	0,41	10,13	0,01	85,74	81,08	22,20	0,75	0,09	6,08	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		8,10	17,03	38,24	339,60	0,13	0,68	57,86	0,78	158,07	202,79	55,09	1,75	0,19	12,51	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,30	0,03	0,00	210103
	Итого:		0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,30	0,03	0,00	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,37	2,13	1,95	28,75	0,02	1,41	0,00	1,04	7,61	15,55	10,72	0,20	0,02	1,41	100301
2	Суп-пюре из гороха	120	3,75	2,36	12,07	84,55	0,13	0,72	7,20	0,24	21,77	58,63	18,93	1,14	0,03	1,41	110409
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,43	7,15	37,18	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601
4	Биточки рубленые куриные	70	11,65	10,74	9,41	174,78	0,05	0,90	33,95	0,91	29,62	102,81	12,50	0,96	0,09	3,99	120611
5	Рагу из овощей	50	0,87	2,58	5,85	49,93	0,04	3,87	0,00	1,18	9,02	23,65	10,88	0,36	0,03	1,86	130203
6	Напиток вишневый	150	0,07	0,02	12,94	52,56	0,00	1,35	0,00	0,03	3,69	2,70	2,34	0,08	0,00	0,18	160204 160231
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		20,77	19,07	67,56	519,75	0,30	8,25	41,15	4,16	129,78	282,15	64,83	3,77	0,19	10,85	
Полдник																	
1	Сырники по-киевски	100	14,49	8,26	37,00	278,81	0,13	0,54	36,01	0,50	180,46	381,42	18,71	0,81	0,20	2,60	120320
2	Кефир	150	4,50	4,80	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	0,26	13,50	2301031

3	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	160105
	Итого:		18,99	13,06	50,49	397,24	0,17	1,59	66,01	0,50	363,28	528,24	39,71	0,98	0,45	16,10	
Ужин																	
1	Кнели рыбные отварные собственного производства	50	6,84	0,99	4,21	52,99	0,04	0,44	5,75	0,40	143,57	200,48	13,70	0,31	0,05	54,33	120406
2	Рис отварной	100	2,47	2,83	27,32	138,99	0,03	0,00	9,00	0,17	4,08	53,26	17,56	0,36	0,02	0,76	130301
3	Кисель абрикосовый	150	0,39	0,02	14,39	59,06	0,01	0,30	0,00	0,41	15,11	13,84	7,88	0,85	0,02	0,00	160219 160228
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		11,31	4,43	55,93	303,04	0,10	0,74	14,75	1,32	167,46	284,37	41,73	1,76	0,09	55,09	
Ужин2																	
1	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	160105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,46	3,58	25,91	117,33	0,02	0,00	2,00	0,70	8,62	22,33	4,00	0,44	0,01	0,00	
	Итого за день		61,38	57,43	248,64	1724,95	0,75	16,26	181,77	7,66	831,22	1333,89	226,35	9,00	0,96	94,54	
День 9 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	120	4,28	5,68	15,22	129,30	0,07	0,52	21,96	0,14	108,76	118,76	38,56	2,22	0,14	8,72	120221
2	Чай с молоком с сахаром	150	0,90	0,96	8,90	47,93	0,01	0,18	4,50	0,00	39,12	31,63	4,20	0,05	0,04	2,70	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		6,86	15,49	34,20	304,03	0,10	0,70	56,46	0,58	153,78	169,08	45,36	2,54	0,20	12,32	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	50	0,20	0,15	5,15	23,50	0,01	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	1,15	0,02	0,50	210104
	Итого:		0,20	0,15	5,15	23,50	0,01	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	1,15	0,02	0,50	
Обед																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	30	0,49	3,03	2,89	41,05	0,01	7,70	0,00	1,36	48,45	9,57	5,18	0,18	0,01	0,91	100201
2	Суп из овощей	130	1,71	3,77	8,68	75,49	0,07	11,53	6,50	1,26	95,01	43,55	16,93	0,60	0,06	3,41	110305
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	150	12,70	6,30	19,29	184,73	0,15	7,52	10,35	2,69	255,84	373,14	38,67	1,05	0,14	94,30	120409
4	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,09	0,01	16,80	69,41	0,00	4,20	0,00	0,02	4,70	2,31	1,26	0,11	0,00	0,00	160213
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		17,91	13,92	65,85	462,68	0,28	30,95	16,85	5,85	458,69	495,37	69,65	2,79	0,22	100,61	
Полдник																	
1	Лапшевники с творогом	50	4,59	2,97	12,13	93,32	0,05	0,09	11,48	0,67	57,65	111,25	6,11	0,34	0,06	0,42	120237
2	Булочка с изюмом	30	2,41	1,94	13,67	81,80	0,03	0,06	5,19	0,31	19,26	31,03	5,02	0,32	0,04	1,83	190104
3	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,20	4,05	15,30	121,80	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230116
4	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	160105
	Итого:		11,20	8,96	48,59	326,84	0,13	1,05	31,66	0,98	265,74	289,10	33,63	0,84	0,32	15,75	
Ужин																	
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	7,98	6,38	6,25	114,25	0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06	2,63	120540
2	Свекла тушеная	100	1,76	3,33	9,34	73,93	0,02	10,35	14,00	0,15	72,00	48,23	23,23	1,47	0,05	7,85	130209
3	Кисель из смородины быстрозамороженной	150	0,08	0,03	18,34	73,60	0,00	7,50	0,00	0,05	7,15	6,52	2,33	0,14	0,00	0,08	160203
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		11,41	10,33	43,93	313,77	0,08	17,85	14,00	0,90	91,08	152,73	38,09	3,02	0,12	10,55	
Ужин2																	
1	Компот из плодов свежих	150	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	160209-1
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	

	Итого:		1,50	3,62	34,43	152,19	0,02	1,05	2,00	0,72	7,93	19,16	4,95	0,70	0,01	0,21	
	Итого за день		49,09	52,47	232,16	1583,01	0,62	54,10	120,97	9,22	986,72	1133,44	197,67	11,03	0,88	139,94	
День 10 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Запеканка из творога	80	14,37	9,14	16,11	204,18	0,12	0,37	44,80	0,31	219,71	431,39	18,48	0,46	0,21	1,06	120305
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	2,93	2,88	13,25	90,37	0,02	0,54	13,50	0,00	109,13	81,90	12,60	0,11	0,12	8,10	160104
	Итого:		19,61	13,47	44,91	379,34	0,17	1,01	62,50	0,67	365,24	551,99	37,08	0,83	0,37	10,06	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10	0,01	1,00	210110
	Итого:		0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10	0,01	1,00	
Обед																	
1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	30	0,53	2,20	4,02	38,02	0,03	2,93	0,00	0,96	5,72	15,79	6,56	0,25	0,02	1,41	100544
2	Щи из свежей капусты	130	1,04	1,97	4,38	39,70	0,03	10,17	3,90	0,66	79,91	23,99	10,91	0,38	0,03	2,11	110105
3	Печень по-строгановски	70	10,45	7,24	2,92	128,68	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	7,89	1,16	8,62	120536
4	Изделия макаронные отварные	50	1,84	1,45	11,75	67,50	0,03	0,00	4,50	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	130401
5	Компот из плодов сухих	150	0,21	0,05	20,91	85,14	0,01	0,00	0,05	0,05	7,65	11,61	3,78	0,32	0,01	0,00	160209-2
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		16,99	13,73	62,17	451,04	0,32	30,91	2524,42	3,06	407,30	332,20	44,16	9,98	1,24	14,52	
Полдник																	
1	Блины	100	6,87	8,10	35,43	241,99	0,09	0,24	15,01	2,05	62,57	89,12	13,65	0,77	0,10	5,88	120701
2	Соус молочный сладкий с ванилью	5	0,12	0,26	0,88	6,31	0,00	0,02	1,01	0,01	3,43	2,84	0,44	0,01	0,00	0,27	140108
3	Биокефир	150	4,50	4,80	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230115
4	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	160105
	Итого:		11,49	13,16	49,80	357,72	0,15	1,31	46,02	2,06	248,82	231,29	35,09	0,95	0,36	19,65	
Ужин																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	150	5,46	5,97	25,62	178,52	0,05	0,61	24,30	0,38	129,92	113,31	18,52	0,36	0,14	9,45	120205
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
3	Напиток яблочный	150	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	160217 160230
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		7,19	14,86	51,72	370,10	0,08	1,66	54,30	0,84	137,95	133,16	22,07	0,90	0,16	10,56	
Ужин2																	
1	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	7,58	30,95	0,00	1,20	0,00	0,01	4,02	4,99	0,36	0,04	0,00	0,00	160106
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,49	3,58	26,00	118,35	0,02	1,20	2,00	0,71	9,82	22,99	4,36	0,46	0,01	0,00	
	Итого за день		56,96	59,01	239,50	1700,05	0,74	41,08	2689,24	7,43	1177,12	1277,12	147,25	14,21	2,16	55,79	
	Итого за 5 дней		56,59	57,52	242,98	1692,80	1,06	43,86	652,60	8,07	922,03	1178,47	191,18	11,51	1,25	82,96	
День 11 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Каша пшеничная молочная	120	4,67	4,38	24,15	154,96	0,13	0,27	14,04	0,11	64,59	108,77	30,17	0,84	0,07	5,61	120201
2	Какао на молоке	150	2,75	2,61	10,97	79,10	0,02	0,41	10,13	0,01	85,74	81,08	22,20	0,75	0,09	6,08	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102

	Итого:		9,11	15,84	45,20	360,85	0,17	0,68	54,17	0,56	156,23	208,54	54,97	1,85	0,18	12,58	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,30	0,03	0,00	210103
	Итого:		0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,30	0,03	0,00	
Обед																	
1	Салат Мозаика	30	0,86	2,21	3,04	35,67	0,03	2,10	0,00	0,87	11,09	20,54	7,57	0,28	0,03	1,88	100515-1
2	Уха ростовская	130	3,61	2,89	7,38	70,40	0,07	7,96	1,63	1,43	67,52	112,89	17,41	0,61	0,05	26,78	110316
3	Рагу из мяса птицы	150	12,67	11,66	17,17	216,12	0,14	10,77	31,50	1,55	31,90	137,11	34,19	1,71	0,14	7,53	120609
4	Кисель абрикосовый	150	0,39	0,02	14,39	59,06	0,01	0,30	0,00	0,41	15,11	13,84	7,88	0,85	0,02	0,00	160219 160228
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		20,46	17,61	60,19	473,26	0,30	21,14	33,13	4,78	180,31	351,18	74,64	4,31	0,25	38,19	
Полдник																	
1	Лапшевник	80	3,39	6,08	21,44	153,60	0,04	0,00	16,14	1,23	9,55	33,62	4,59	0,62	0,04	1,62	120238
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
3	Кефир	150	4,50	4,80	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	0,26	13,50	2301031
4	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	160105
	Итого:		9,35	14,46	53,35	359,42	0,10	1,05	48,14	1,93	198,18	198,45	29,59	1,21	0,30	15,12	
Ужин																	
1	Голубцы ленивые	150	9,94	11,92	14,86	205,54	0,07	33,09	3,00	2,64	233,80	126,29	32,95	1,87	0,11	6,24	120542
2	Компот из плодов свежих (апельсин)	150	0,20	0,05	18,31	75,51	0,01	13,50	0,00	0,05	8,15	5,18	2,93	0,12	0,01	0,45	160212
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		11,55	12,52	44,91	337,14	0,09	33,52	3,00	3,12	243,73	149,21	37,17	2,20	0,12	6,24	
Ужин 2																	
1	Молоко ультрапастеризованное	150	4,50	4,80	7,05	90,00	0,03	0,90	22,50	0,00	181,50	136,50	21,00	0,15	0,20	13,50	230105
2	Булочка Домашняя	30	2,12	2,73	18,89	108,42	0,03	0,00	9,00	0,32	5,13	17,74	3,18	0,26	0,01	0,56	190113
	Итого:		6,62	7,53	25,94	198,42	0,06	0,90	31,50	0,32	186,63	154,24	24,18	0,41	0,21	14,06	
	Итого за день		57,84	68,21	240,09	1777,08	0,74	62,28	169,93	10,91	969,08	1075,63	241,54	10,28	1,09	86,20	
День 12 (вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	80	8,35	8,99	1,56	120,57	0,05	0,14	8,46	0,38	62,97	137,49	10,60	1,53	0,30	14,30	120301
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,84	2,55	14,61	95,15	1,82	0,45	11,25	0,00	105,98	86,13	22,50	1,30	0,10	12,75	160103
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		12,88	20,39	26,25	342,51	1,88	0,59	49,71	0,82	174,84	242,32	35,70	3,09	0,41	27,95	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	50	0,45	0,10	4,05	21,50	0,02	30,00	0,00	0,10	17,00	11,50	6,50	0,15	0,02	1,00	210102
	Итого:		0,45	0,10	4,05	21,50	0,02	30,00	0,00	0,10	17,00	11,50	6,50	0,15	0,02	1,00	
Обед																	
1	Винегрет	30	0,48	3,06	2,73	40,46	0,02	2,50	0,00	1,36	11,46	14,20	6,22	0,27	0,01	1,43	100501
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	120	3,71	2,70	9,39	72,31	0,11	3,12	0,00	1,18	17,87	51,07	18,31	0,94	0,04	2,06	110327-1
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,43	7,15	37,18	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601
4	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	11,63	11,05	5,98	169,74	0,05	0,13	3,16	0,99	41,04	138,10	15,90	1,70	0,16	7,98	120537
5	Пюре картофельное	50	1,11	1,28	7,20	44,84	0,05	4,20	4,35	0,05	18,16	32,64	10,86	0,39	0,05	2,98	130101
6	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,09	0,01	16,80	69,41	0,00	4,20	0,00	0,02	4,70	2,31	1,26	0,11	0,00	0,00	160213
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102

8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		21,08	19,35	67,44	525,93	0,30	14,15	7,51	4,36	151,27	317,13	62,02	4,45	0,28	16,45	
Полдник																	
1	Пудинг из творога запеченный	80	13,46	8,23	13,42	181,53	0,11	0,34	40,00	0,27	206,77	400,91	17,13	0,45	0,20	1,40	120318
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
3	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,20	4,05	15,30	121,80	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230116
4	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	160105
	Итого:		19,12	15,86	54,63	420,66	0,17	1,24	57,00	0,97	401,39	565,74	43,63	1,05	0,44	14,90	
Ужин																	
1	Капуста, тушенная с мясом	150	4,39	6,31	10,38	117,46	0,05	37,46	0,00	2,21	228,83	66,44	26,24	1,19	0,07	4,79	120517-1
2	Напиток витаминный	150	0,34	0,11	21,83	93,75	0,01	39,00	0,03	0,26	8,85	8,76	3,54	0,41	0,02	0,00	160238
3	Мармелад	30	0,03	0,03	28,80	117,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,30	0,60	0,12	0,00	30,00	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		6,36	7,06	71,02	380,21	0,09	76,46	0,03	2,81	243,58	92,30	32,98	1,96	0,10	34,79	
Ужин 2																	
1	Компот из плодов свежих	150	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	160209-1
2	Булочка Городская	30	2,45	2,11	14,79	87,82	0,03	0,05	5,63	0,33	14,78	27,71	4,21	0,30	0,03	1,61	190102
	Итого:		2,49	2,15	30,80	152,61	0,04	1,10	5,63	0,35	16,91	28,86	5,16	0,57	0,03	1,82	
	Итого за день		62,38	64,90	254,18	1843,42	2,50	123,54	119,89	9,41	1005,00	1257,86	185,99	11,27	1,28	96,92	
День 13 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	3,67	5,57	17,19	133,70	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	30,29	0,74	0,08	5,54	120224
2	Чай с молоком с сахаром	150	0,90	0,96	8,90	47,93	0,01	0,18	4,50	0,00	39,12	31,63	4,20	0,05	0,04	2,70	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		6,25	15,38	36,17	308,43	0,12	0,45	52,23	0,77	111,45	153,35	37,09	1,05	0,14	9,14	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	50	0,20	0,15	5,15	23,50	0,01	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	1,15	0,02	0,50	210104
	Итого:		0,20	0,15	5,15	23,50	0,01	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	1,15	0,02	0,50	
Обед																	
1	Сельдь с луком	30	3,68	3,00	0,66	44,56	0,01	0,81	4,20	0,78	34,01	126,52	9,53	0,30	0,03	17,04	100612-1
2	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне	130	2,52	3,03	3,78	45,52	0,01	6,32	2,60	1,22	47,11	19,16	9,49	0,45	0,02	2,29	110110
3	Говядина тушенная с картофелем	150	9,26	11,42	14,52	195,73	0,13	10,09	0,00	2,58	21,95	123,94	29,38	1,87	0,13	6,94	120511
4	Кисель из смородины быстрозамороженной	150	0,08	0,03	18,34	73,60	0,00	7,50	0,00	0,05	7,15	6,52	2,33	0,14	0,00	0,08	160203
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		18,46	18,30	55,50	451,41	0,20	24,71	6,80	5,15	164,92	342,93	58,34	3,61	0,19	28,35	
Полдник																	
1	Сырники по-киевски	100	14,49	8,26	37,00	278,81	0,13	0,54	36,01	0,50	180,46	381,42	18,71	0,81	0,20	2,60	120320
2	Биокефир	150	4,50	4,80	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230115
3	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	160105
	Итого:		18,99	13,06	50,49	388,24	0,19	1,59	66,01	0,50	363,28	520,74	39,71	0,98	0,45	16,10	
Ужин																	
1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,19	6,25	36,72	236,59	0,09	0,07	36,30	0,86	118,56	103,23	12,20	0,97	0,06	1,05	120213
2	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
3	Напиток из плодов сухих (изюм)	150	0,21	0,05	16,41	67,19	0,01	0,00	0,05	0,05	7,52	11,61	3,78	0,30	0,01	0,00	160242
	Итого:		9,99	6,89	63,13	355,77	0,13	0,07	36,35	1,25	130,78	131,64	18,58	1,51	0,07	1,05	
Ужин 2																	

1	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	160105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,46	3,58	25,91	117,33	0,02	0,00	2,00	0,70	8,62	22,33	4,00	0,44	0,01	0,00	
	Итого за день		55,35	57,37	236,36	1644,67	0,66	29,33	163,38	8,57	788,56	1178,99	163,71	8,75	0,87	55,14	
День 14 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	120	4,37	4,78	20,50	142,81	0,04	0,49	19,44	0,30	103,93	90,65	14,82	0,29	0,12	7,56	120205
2	Какао на молоке	150	2,75	2,61	10,97	79,10	0,02	0,41	10,13	0,01	85,74	81,08	22,20	0,75	0,09	6,08	160101
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		11,04	10,94	41,47	310,31	0,08	0,96	55,57	0,70	294,37	242,52	43,12	1,38	0,25	13,64	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10	0,01	1,00	210110
	Итого:		0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10	0,01	1,00	
Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,21	3,62	0,66	36,06	0,01	2,64	0,00	1,61	6,35	11,22	3,71	0,16	0,01	0,79	100507
2	Суп с клецками на мясном бульоне	130	4,81	1,00	12,67	70,55	0,05	2,24	0,01	0,29	11,99	39,02	10,27	0,55	0,05	2,82	110332-2
3	Запеканка картофельная с мясом отварным	150	14,67	14,13	26,53	292,34	0,21	15,00	13,50	0,45	36,36	204,03	46,68	3,01	0,21	12,53	120534
4	Напиток вишневый	150	0,07	0,02	12,94	52,56	0,00	1,35	0,00	0,03	3,69	2,70	2,34	0,08	0,00	0,18	160204 160231
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		22,68	19,58	71,01	543,51	0,31	21,23	13,51	2,89	113,09	323,76	70,61	4,66	0,28	18,32	
Полдник																	
1	Запеканка из творога	80	14,37	9,14	16,11	204,18	0,12	0,37	44,80	0,31	219,71	431,39	18,48	0,46	0,21	1,06	120305
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
3	Кефир	150	4,50	4,80	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	0,26	13,50	2301031
4	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	160105
	Итого:		20,33	17,52	48,02	410,00	0,18	1,42	76,80	1,01	408,34	596,22	43,48	1,05	0,48	14,56	
Ужин																	
1	Птица отварная	50	14,04	11,96	0,00	154,70	0,05	1,17	45,50	0,00	11,87	107,55	11,79	1,05	0,10	3,90	120603
2	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,22	3,57	19,04	125,00	0,14	0,00	9,00	0,30	7,94	99,99	66,66	5,34	0,07	1,96	130309
3	Кисель абрикосовый	150	0,39	0,02	14,39	59,06	0,01	0,30	0,00	0,41	15,11	13,84	7,88	0,85	0,02	0,00	160219 160228
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		20,25	16,16	43,43	390,77	0,22	1,47	54,50	1,05	39,62	238,18	88,92	7,48	0,19	5,86	
Ужин2																	
1	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	7,58	30,95	0,00	1,20	0,00	0,01	4,02	4,99	0,36	0,04	0,00	0,00	160106
2	Булочка Домашняя	30	2,12	2,73	18,89	108,42	0,03	0,00	9,00	0,32	5,13	17,74	3,18	0,26	0,01	0,56	190113
	Итого:		2,15	2,73	26,47	139,36	0,03	1,20	9,00	0,33	9,15	22,73	3,54	0,30	0,01	0,56	
	Итого за день		76,65	67,13	235,30	1817,44	0,85	31,28	209,37	6,07	872,58	1428,90	254,16	15,97	1,22	53,95	
День 15 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	80	8,35	8,99	1,56	120,57	0,05	0,14	8,46	0,38	62,97	137,49	10,60	1,53	0,30	14,30	120301
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	2,93	2,88	13,25	90,37	0,02	0,54	13,50	0,00	109,13	81,90	12,60	0,11	0,12	8,10	160104
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102

	Итого:		12,96	20,72	24,89	337,73	0,09	0,68	51,96	0,82	177,99	238,09	25,80	1,91	0,43	23,30	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,30	0,03	0,00	210103
	Итого:		0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,30	0,03	0,00	
Обед																	
1	Салат картофельный с растительным маслом	30	0,51	2,20	3,94	37,71	0,03	2,67	0,00	0,95	5,47	15,50	6,01	0,25	0,02	1,30	100541
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	130	2,64	3,12	7,15	62,21	0,03	8,14	2,60	1,28	64,06	37,74	11,30	0,41	0,03	1,81	110331
3	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	11,63	11,05	5,98	169,74	0,05	0,13	3,16	0,99	41,04	138,10	15,90	1,70	0,16	7,98	120537
4	Свекла тушеная	50	0,88	1,66	4,67	36,96	0,01	5,18	7,00	0,07	36,00	24,11	11,62	0,73	0,02	3,93	130209
5	Напиток яблочный	150	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	160217 160230
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		18,62	18,90	55,95	463,40	0,17	17,16	12,76	3,83	203,39	283,42	53,38	4,23	0,25	17,22	
Полдник																	
1	Лапшевники с творогом	80	7,34	4,75	19,41	149,32	0,07	0,14	18,36	1,07	92,24	178,00	9,77	0,55	0,09	0,67	120237
2	Булочка Любимая	30	2,74	1,74	15,24	87,49	0,04	0,06	4,14	0,35	17,71	31,63	4,83	0,33	0,04	1,84	190107
3	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,20	4,05	15,30	121,80	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230116
4	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	160105
	Итого:		14,29	10,53	57,45	388,53	0,16	1,10	37,51	1,42	298,77	356,45	37,10	1,05	0,35	16,01	
Ужин																	
1	Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным	50	6,13	5,64	5,82	95,69	0,03	0,47	22,11	0,18	33,06	61,82	7,49	0,50	0,06	2,56	120619
2	Рис отварной с овощами	100	2,25	2,79	23,74	124,56	0,03	1,00	9,00	0,20	7,85	52,66	19,06	0,41	0,02	1,33	130312
3	Компот из плодов сухих	150	0,21	0,05	20,91	85,14	0,01	0,00	0,05	0,05	7,65	11,61	3,78	0,32	0,01	0,00	160209-2
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		10,19	9,07	60,47	357,39	0,10	1,47	31,15	0,76	53,26	142,89	32,92	1,47	0,09	3,88	
Ужин 2																	
1	Молоко ультрапастеризованное	150	4,50	4,80	7,05	90,00	0,03	0,90	22,50	0,00	181,50	136,50	21,00	0,15	0,20	13,50	230105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		5,96	8,38	25,47	177,40	0,05	0,90	24,50	0,70	187,30	154,50	25,00	0,57	0,21	13,50	
	Итого за день		62,77	67,85	234,72	1772,45	0,58	26,32	157,88	7,73	924,71	1189,36	195,21	9,53	1,35	73,91	
	Итого за 5 дней		63,00	65,09	240,13	1771,01	1,07	54,55	164,09	8,54	911,98	1226,15	208,12	11,16	1,16	73,22	
День 16 (Понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Каша пшеничная молочная	120	4,67	4,38	24,15	154,96	0,13	0,27	14,04	0,11	64,59	108,77	30,17	0,84	0,07	5,61	120201
2	Чай с молоком с сахаром	150	0,90	0,96	8,90	47,93	0,01	0,18	4,50	0,00	39,12	31,63	4,20	0,05	0,04	2,70	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		7,25	14,19	43,13	329,68	0,16	0,45	48,54	0,55	109,61	159,09	36,97	1,15	0,13	9,21	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	50	0,20	0,15	5,15	23,50	0,01	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	1,15	0,02	0,50	210104
	Итого:		0,20	0,15	5,15	23,50	0,01	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	1,15	0,02	0,50	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,37	2,13	1,95	28,75	0,02	1,41	0,00	1,04	7,61	15,55	10,72	0,20	0,02	1,41	100301
2	Суп из овощей	130	1,71	3,77	8,68	75,49	0,07	11,53	6,50	1,26	95,01	43,55	16,93	0,60	0,06	3,41	110305

3	Рыба (филе) запеченная	70	13,67	3,35	2,94	96,19	0,08	0,83	8,26	2,04	291,14	425,19	25,53	0,47	0,06	123,96	120408
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	50	1,14	1,46	9,20	54,61	0,07	5,64	4,50	0,07	9,09	33,06	12,99	0,51	0,05	2,95	130105
5	Кисель из смородины быстрозамороженной	150	0,08	0,03	18,34	73,60	0,00	7,50	0,00	0,05	7,15	6,52	2,33	0,14	0,00	0,08	160203
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		19,88	11,56	59,30	420,64	0,29	26,90	19,26	4,98	464,71	590,67	76,09	2,78	0,20	133,81	
Полдник																	
1	Оладьи	100	7,39	6,98	43,45	265,99	0,11	0,17	4,26	3,07	51,54	82,44	13,82	0,83	0,07	3,99	120702
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Биокефир	150	4,50	4,80	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230115
4	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	160105
	Итого:		12,61	12,63	62,49	408,21	0,17	1,32	38,46	3,09	266,06	243,67	38,22	1,02	0,37	18,39	
Ужин																	
1	Печень по-строгановски	50	7,46	5,17	2,09	91,92	0,12	12,73	1797,13	0,43	181,53	142,05	8,96	5,64	0,83	6,16	120536
2	Изделия макаронные отварные	100	3,69	2,91	23,50	134,99	0,06	0,00	9,00	0,53	10,37	30,29	5,55	0,57	0,02	0,77	130401
3	Напиток из цитрусовых	150	0,09	0,02	17,00	69,59	0,01	4,11	0,00	0,02	4,47	2,09	1,22	0,09	0,00	0,00	160234
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		12,84	8,69	52,59	348,50	0,20	16,84	1806,13	1,32	201,06	191,22	18,32	6,54	0,86	6,92	
Ужин 2																	
1	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	160105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,46	3,58	25,91	117,33	0,02	0,00	2,00	0,70	8,62	22,33	4,00	0,44	0,01	0,00	
	Итого за день		54,24	50,80	248,58	1647,86	0,85	48,01	1914,39	10,84	1059,57	1214,98	179,59	13,08	1,57	168,83	
День 17 (Вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Суфле творожное запеченное	80	12,19	7,86	12,33	168,86	0,10	0,38	35,21	0,26	185,44	359,99	17,02	0,53	0,21	3,27	120319
2	Какао на молоке	150	2,75	2,61	10,97	79,10	0,02	0,41	10,13	0,01	85,74	81,08	22,20	0,75	0,09	6,08	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		16,63	19,32	33,38	374,76	0,14	0,78	75,33	0,71	277,08	459,77	41,82	1,54	0,32	10,24	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Флоды и ягоды свежие (см.приложение 1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10	0,01	1,00	210110
	Итого:		0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10	0,01	1,00	
Обед																	
1	Винегрет	30	0,48	3,06	2,73	40,46	0,02	2,50	0,00	1,36	11,46	14,20	6,22	0,27	0,01	1,43	100501
2	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	130	2,62	2,74	8,94	65,78	0,06	4,82	10,40	0,14	28,53	39,44	13,70	0,52	0,04	2,94	110208
3	Бефстроганов из мяса отварного	70	11,49	11,23	2,68	157,26	0,04	0,25	10,48	0,29	58,65	128,02	16,60	1,61	0,11	6,02	120548
4	Каша гречневая рассыпчатая	50	2,11	1,79	9,52	62,50	0,07	0,00	4,50	0,15	3,97	50,00	33,33	2,67	0,03	0,98	130309
5	Напиток вишневый	150	0,07	0,02	12,94	52,56	0,00	1,35	0,00	0,03	3,69	2,70	2,34	0,08	0,00	0,18	160204 160231
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		19,69	19,65	55,01	470,57	0,24	8,92	25,38	2,49	161,00	301,15	79,80	6,01	0,22	13,55	
Полдник																	
1	Лапшевник	80	3,39	6,08	21,44	153,60	0,04	0,00	16,14	1,23	9,55	33,62	4,59	0,62	0,04	1,62	120238
2	Булочка с изюмом	30	2,41	1,94	13,67	81,80	0,03	0,06	5,19	0,31	19,26	31,03	5,02	0,32	0,04	1,83	190104
3	Йогурт питьевой ягодный	150	4,20	4,05	15,30	121,80	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230117
4	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	160105

	Итого:		10,01	12,07	57,90	387,12	0,12	0,96	36,32	1,54	217,64	211,48	32,11	1,11	0,30	16,96	
Ужин																	
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	7,98	6,38	6,25	114,25	0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06	2,63	120540
2	Рагу из овощей	100	1,73	5,15	11,69	99,87	0,08	7,73	0,00	2,35	18,04	47,30	21,77	0,72	0,06	3,71	130203
3	Компот из плодов свежих	150	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	160209-1
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		11,35	12,17	43,96	330,90	0,14	8,78	0,00	3,07	32,10	146,44	35,24	2,41	0,13	6,55	
Ужин2																	
1	Кисель абрикосовый	150	0,39	0,02	14,39	59,06	0,01	0,30	0,00	0,41	15,11	13,84	7,88	0,85	0,02	0,00	160219 160228
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,85	3,60	32,81	146,46	0,02	0,30	2,00	1,11	20,91	31,84	11,88	1,27	0,03	0,00	
	Итого за день		59,73	67,02	227,96	1733,31	0,68	24,74	139,04	9,02	716,74	1156,18	205,34	13,44	1,00	48,30	
День 18 (Среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	120	4,37	4,78	20,50	142,81	0,04	0,49	19,44	0,30	103,93	90,65	14,82	0,29	0,12	7,56	120205
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,84	2,55	14,61	95,15	1,82	0,45	11,25	0,00	105,98	86,13	22,50	1,30	0,10	12,75	160103
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		11,13	10,88	45,10	326,36	1,88	1,01	56,69	0,69	314,61	247,58	43,42	1,93	0,25	20,31	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,30	0,03	0,00	210103
	Итого:		0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,30	0,03	0,00	
Обед																	
1	Салат из зеленого горошка	30	1,29	5,22	1,39	57,72	0,02	1,95	0,01	2,06	28,65	23,63	4,53	0,30	0,03	2,09	100543
2	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	130	3,00	2,38	8,09	65,64	0,02	0,78	9,57	0,21	6,30	17,49	4,50	0,31	0,02	0,65	110333
3	Суфле из отварной птицы (цыпленка)	70	10,38	9,83	5,60	146,99	0,05	0,78	29,06	0,76	29,50	96,02	10,93	0,90	0,11	5,08	120620
4	Свекла тушеная	50	0,88	1,66	4,67	36,96	0,01	5,18	7,00	0,07	36,00	24,11	11,62	0,73	0,02	3,93	130209
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	150	0,21	0,05	16,41	67,19	0,01	0,00	0,05	0,05	7,52	11,61	3,78	0,30	0,01	0,00	160242
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		18,68	19,96	54,36	466,49	0,16	8,68	45,68	3,67	162,66	239,66	42,96	3,40	0,20	13,74	
Полдник																	
1	Блины	100	6,87	8,10	35,43	241,99	0,09	0,24	15,01	2,05	62,57	89,12	13,65	0,77	0,10	5,88	120701
2	Соус молочный сладкий с ванилью	5	0,12	0,26	0,88	6,31	0,00	0,02	1,01	0,01	3,43	2,84	0,44	0,01	0,00	0,27	140108
3	Кефир	150	4,50	4,80	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	0,26	13,50	2301031
4	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	160105
	Итого:		11,49	13,16	49,80	366,72	0,14	1,31	46,02	2,06	248,82	238,79	35,09	0,95	0,36	19,65	
Ужин																	
1	Вареники ленивые отварные	120	18,27	8,77	19,80	231,08	0,16	0,46	45,60	0,40	265,43	546,99	23,56	0,63	0,27	0,87	120315
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,09	0,01	16,80	69,41	0,00	4,20	0,00	0,02	4,70	2,31	1,26	0,11	0,00	0,00	160213
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		20,68	10,23	52,15	385,28	0,19	4,76	49,80	0,78	306,52	588,00	30,82	1,01	0,31	1,77	
Ужин 2																	
1	Кисель яблочный	150	0,11	0,10	21,79	88,27	0,01	2,55	0,00	0,05	8,57	6,85	2,30	0,61	0,01	0,51	160224 160218
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	

	Итого:		1,57	3,68	40,21	175,67	0,02	2,55	2,00	0,75	14,37	24,85	6,30	1,03	0,02	0,51	
	Итого за день		64,30	58,15	252,12	1768,53	2,42	23,30	200,19	8,15	1050,98	1352,87	179,58	8,60	1,17	55,98	
День 19 (Четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	3,67	5,57	17,19	133,70	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	30,29	0,74	0,08	5,54	120224
2	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	7,58	30,95	0,00	1,20	0,00	0,01	4,02	4,99	0,36	0,04	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		5,38	14,43	34,85	291,45	0,12	1,47	47,73	0,78	76,35	126,71	33,25	1,04	0,10	6,44	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение 1)	50	0,20	0,15	5,15	23,50	0,01	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	1,15	0,02	0,50	210104
	Итого:		0,20	0,15	5,15	23,50	0,01	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	1,15	0,02	0,50	
Обед																	
1	Салат из помидоров свежих и яблок	30	0,17	3,09	2,11	37,59	0,01	4,05	0,00	1,42	4,47	4,45	3,44	0,48	0,01	0,54	100526-1
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	130	2,03	2,85	8,08	66,72	0,07	3,38	0,00	1,24	43,24	56,29	15,41	0,70	0,04	2,50	110329
3	Рыба (филе) припущенная	70	13,68	0,52	0,11	59,50	0,08	0,99	8,54	0,77	300,62	436,61	25,89	0,45	0,06	128,14	120405
4	Рис отварной	50	1,24	1,41	13,66	69,50	0,01	0,00	4,50	0,09	2,04	26,63	8,78	0,18	0,01	0,38	130301
5	Напиток витаминный	150	0,34	0,11	21,83	93,75	0,01	39,00	0,03	0,26	8,85	8,76	3,54	0,41	0,02	0,00	160238
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		20,38	8,80	63,99	419,05	0,23	47,42	13,07	4,29	413,92	599,54	64,66	3,07	0,15	133,56	
Полдник																	
1	Омлет натуральный, запеченный	80	8,35	8,99	1,56	120,57	0,05	0,14	8,46	0,38	62,97	137,49	10,60	1,53	0,30	14,30	120301
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
3	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,20	4,05	15,30	121,80	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230116
4	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	160105
	Итого:		14,01	16,62	42,77	359,69	0,11	1,04	25,46	1,08	257,59	302,32	37,10	2,13	0,53	27,80	
Ужин																	
1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,19	6,25	36,72	236,59	0,09	0,07	36,30	0,86	118,56	103,23	12,20	0,97	0,06	1,05	120213
2	Компот из плодов свежих (апельсин)	150	0,20	0,05	18,31	75,51	0,01	13,50	0,00	0,05	8,15	5,18	2,93	0,12	0,01	0,45	160212
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		9,99	6,89	65,03	364,10	0,12	13,57	36,30	1,25	131,41	125,20	17,73	1,33	0,07	1,50	
Ужин2																	
1	Молоко ультрапастеризованное	150	4,50	4,80	7,05	90,00	0,03	0,90	22,50	0,00	181,50	136,50	21,00	0,15	0,20	13,50	230105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		5,96	8,38	25,47	177,40	0,05	0,90	24,50	0,70	187,30	154,50	25,00	0,57	0,21	13,50	
	Итого за день		55,92	55,27	237,26	1635,19	0,63	66,92	147,06	8,30	1076,07	1316,27	183,74	9,29	1,07	183,31	
День 20 (Пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Пудинг из творога запеченный	80	13,46	8,23	13,42	181,53	0,11	0,34	40,00	0,27	206,77	400,91	17,13	0,45	0,20	1,40	120318
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Какао на молоке	150	2,75	2,61	10,97	79,10	0,02	0,41	10,13	0,01	85,74	81,08	22,20	0,75	0,09	6,08	160101
	Итого:		18,53	12,29	39,94	345,43	0,16	0,85	54,33	0,64	328,91	520,69	45,33	1,46	0,34	8,38	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение 1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10	0,01	1,00	210110
	Итого:		0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10	0,01	1,00	
Обед																	

1	Икра из уваренных кабачков	30	0,36	1,41	2,31	23,40	0,01	2,88	0,00	0,63	9,60	9,00	3,90	0,24	0,01	0,00	100502 100518
2	Щи из свежей капусты	130	1,04	1,97	4,38	39,70	0,03	10,17	3,90	0,66	79,91	23,99	10,91	0,38	0,03	2,11	110105
3	Суфле из печени	70	11,61	5,25	8,35	138,72	0,18	17,45	2523,15	1,58	135,77	218,97	14,58	8,12	1,20	9,63	120538
4	Пюре картофельное	50	1,11	1,28	7,20	44,84	0,05	4,20	4,35	0,05	18,16	32,64	10,86	0,39	0,05	2,98	130101
5	Напиток яблочный	150	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	160217 160230
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		17,08	10,78	56,45	403,44	0,32	35,75	2531,40	3,46	300,26	352,55	48,80	10,27	1,30	16,92	
Полдник																	
1	Оладьи	100	7,39	6,98	43,45	265,99	0,11	0,17	4,26	3,07	51,54	82,44	13,82	0,83	0,07	3,99	120702
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	15,00	0,05	0,60	0,95	0,00	0,01	0,01	0,45	140110 140112 140113
3	Биокефир	150	4,50	4,80	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230115
4	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	160105
	Итого:		11,93	15,90	56,98	412,81	0,17	1,22	49,26	3,12	234,96	222,72	34,82	1,01	0,33	17,94	
Ужин																	
1	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	50	5,33	6,06	6,02	99,99	0,03	0,05	2,78	0,93	15,64	59,16	7,61	0,75	0,05	2,41	120535
2	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,22	3,57	19,04	125,00	0,14	0,00	9,00	0,30	7,94	99,99	66,66	5,34	0,07	1,96	130309
3	Компот из плодов сухих	150	0,21	0,05	20,91	85,14	0,01	0,00	0,05	0,05	7,65	11,61	3,78	0,32	0,01	0,00	160209-2
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		11,36	10,28	55,96	362,13	0,21	0,05	11,82	1,61	35,93	187,57	80,65	6,65	0,13	4,38	
Ужин2																	
1	Чай с молоком с сахаром	150	0,90	0,96	8,90	47,93	0,01	0,18	4,50	0,00	39,12	31,63	4,20	0,05	0,04	2,70	160108
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		2,36	4,54	27,32	135,33	0,02	0,18	6,50	0,70	44,92	49,63	8,20	0,47	0,05	2,70	
	Итого за день		61,46	53,99	241,56	1682,63	0,89	43,05	2653,32	9,64	952,99	1338,65	222,29	20,96	2,16	51,31	
	Итого за 5 дней		59,13	57,04	241,49	1693,50	1,09	41,20	1010,80	9,19	971,27	1275,79	194,11	13,07	1,39	101,55	

Меню для детей в возрасте 3-7 лет, посещающих дошкольные общеобразовательных учреждений с ужинами

№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					I, мкг	№ ТК (Вариант 1)
							B 1	C	A	E мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2		
День 1 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Каша пшеничная молочная	180	7,01	6,57	36,23	232,44	0,19	0,41	21,06	0,16	96,89	163,15	45,25	1,26	0,11	8,41	120201
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	17,66	120,49	0,02	0,72	18,00	0,00	145,50	109,20	16,80	0,15	0,16	10,80	160104
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		14,83	13,97	63,89	441,32	0,24	1,20	65,06	0,55	347,09	343,15	68,15	1,75	0,30	19,21	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92	0,04	4,99	0,00	2,73	22,91	28,40	12,44	0,54	0,03	2,86	100501
2	Суп картофельный на мясном бульоне	200	4,45	2,38	15,88	93,36	0,12	10,20	0,00	1,02	19,61	61,58	24,95	0,94	0,08	5,14	110330
3	Гуляш из отварного мяса	70	11,35	10,44	2,08	145,70	0,04	0,78	4,83	0,30	9,97	112,85	14,78	1,64	0,09	4,36	120549
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,99	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	70,08	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204 160231
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		24,19	23,26	87,07	644,06	0,31	17,77	15,63	5,23	124,56	309,58	69,54	4,77	0,23	15,52	
Полдник																	
1	Блины	100	6,87	8,10	35,43	241,99	0,09	0,24	15,01	2,05	62,57	89,12	13,65	0,77	0,10	5,88	120701
2	Соус молочный сладкий с ванилью	5	0,12	0,26	0,88	6,31	0,00	0,02	1,01	0,01	3,43	2,84	0,44	0,01	0,00	0,27	140108
3	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20	0,32	18,00	230101
4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
	Итого:		12,79	14,76	53,89	406,20	0,17	1,86	56,02	2,06	309,76	293,73	44,09	1,01	0,43	24,15	
Ужин																	
1	Биточки рубленые куриные	50	8,32	7,67	6,72	124,84	0,04	0,65	24,25	0,65	21,16	73,43	8,93	0,69	0,07	2,85	120611
2	Капуста тушеная	150	3,21	6,18	11,14	115,16	0,06	48,30	0,00	2,90	291,80	64,15	32,96	1,19	0,08	5,61	130201
3	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,58	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		13,40	14,52	49,74	381,58	0,14	48,95	24,31	3,96	327,67	169,86	49,53	2,51	0,16	8,46	
Ужин 2																	
1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,46	3,58	28,41	127,30	0,02	0,00	2,00	0,70	9,57	23,77	4,00	0,45	0,01	0,00	
	Итого за день		67,87	70,49	299,80	2077,26	0,92	77,77	163,02	12,83	1125,04	1162,49	268,92	10,97	1,17	67,34	
День 2 (вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	2,42	0,60	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	17,00	160103
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		15,91	23,49	31,51	404,37	2,50	0,78	55,58	0,91	225,91	305,41	45,86	3,91	0,52	35,78	

Завтрак 2																		
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	210102	
	Итого:		0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60		
Обед																		
1	Сельдь с луком	60	7,37	6,00	1,33	89,12	0,02	1,62	8,40	1,55	68,02	253,04	19,07	0,59	0,06	34,09	100612-1	
2	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	200	4,62	3,66	12,44	100,98	0,04	1,20	14,72	0,33	9,70	26,91	6,92	0,47	0,02	1,00	110333	
3	Суфле из отварной птицы (цыплята)	70	10,38	9,83	5,60	146,99	0,05	0,78	29,06	0,76	29,50	96,02	10,93	0,90	0,11	5,08	120620	
4	Рагу из овощей	120	2,08	6,18	14,03	119,84	0,09	9,28	0,00	2,82	21,65	56,76	26,12	0,87	0,07	4,45	130203	
5	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219 160228	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	
	Итого:		27,90	26,52	70,79	627,68	0,25	13,27	52,18	6,53	203,71	517,98	81,14	4,82	0,29	46,62		
Полдник																		
1	Сырники по-киевски	100	14,49	8,26	37,00	278,81	0,13	0,54	36,01	0,50	180,46	381,42	18,71	0,81	0,20	2,60	120320	
2	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103	
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	
	Итого:		20,29	14,66	54,99	436,71	0,19	1,94	76,01	0,50	424,23	577,19	46,71	1,04	0,54	20,60		
Ужин																		
1	Котлеты рубленые из фарша рыбного	50	7,58	2,00	7,62	79,03	0,04	0,41	4,55	0,92	142,28	209,28	13,25	0,32	0,04	58,45	120401	
2	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	150	3,42	4,39	27,59	163,83	0,20	16,91	13,50	0,21	27,28	99,19	38,96	1,54	0,14	8,86	130105	
3	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	
	Итого:		13,06	7,14	74,32	419,86	0,29	69,32	18,09	1,81	186,06	336,94	59,53	2,64	0,22	67,31		
Ужин2																		
1	Компот из плодов свежих	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160209-1	
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00		
	Итого:		1,52	3,64	39,77	173,78	0,02	1,40	2,00	0,73	8,64	19,54	5,26	0,79	0,01	0,28		
	Итого за день		79,39	75,60	277,86	2096,79	3,27	134,71	203,85	10,64	1075,75	1775,45	248,89	13,43	1,60	172,18		
День 3 (среда)																		
Завтрак 1																		
1	Каша жидкая на молоке (манная)	180	6,56	7,16	30,75	214,22	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34	120205	
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,90	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108	
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	
	Итого:		9,44	17,29	52,70	404,92	0,09	0,97	65,16	0,89	213,96	196,84	30,42	0,77	0,24	15,84		
Завтрак 2																		
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104	
	Итого:		0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80		
Обед																		
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,03	2,82	0,00	2,07	15,23	31,10	21,43	0,39	0,04	2,82	100301	
2	Рассольник домашний на мясном бульоне	190	3,68	3,98	11,55	89,98	0,08	11,99	15,20	0,18	70,15	52,31	21,48	0,81	0,07	4,86	110207	
3	Говядина отварная	10	2,88	2,48	0,00	33,79	0,01	0,00	0,00	0,06	1,58	29,18	3,42	0,42	0,02	1,09	120509	
4	Печень по-строгановски	70	10,45	7,24	2,92	128,68	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	7,89	1,16	8,62	120536	
5	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,29	22,85	150,00	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	6,41	0,08	2,36	130309	
6	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213	

7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		25,85	23,07	81,81	644,50	0,52	38,22	2541,98	3,82	411,58	501,32	148,14	16,94	1,39	21,74	
Полдник																	
1	Пудинг манный	100	4,52	4,72	26,55	166,87	0,05	0,16	15,76	0,45	59,21	58,15	9,03	0,44	0,07	4,21	120229
2	Булочка Домашняя	30	2,12	2,73	18,89	108,42	0,03	0,00	9,00	0,32	5,13	17,74	3,18	0,26	0,01	0,56	190113
3	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
	Итого:		14,44	12,45	63,82	423,18	0,08	0,76	64,76	0,77	316,11	265,66	40,21	0,93	0,34	4,77	
Ужин																	
1	Шницель рубленый куриный	50	11,21	10,86	4,01	152,69	0,04	0,86	32,63	0,69	20,13	93,43	9,82	0,86	0,10	5,18	120615
2	Свекла тушеная	150	2,64	4,99	14,02	110,89	0,03	15,53	21,00	0,22	108,00	72,34	34,85	2,20	0,07	11,78	130209
3	Кисель из смородины быстрозамороженной	200	0,11	0,04	24,45	98,13	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00	0,10	160203
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		15,55	16,50	52,48	413,70	0,09	26,38	53,63	1,32	142,36	191,26	50,36	3,49	0,18	17,05	
Ужин2																	
1	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		7,46	9,98	27,82	207,40	0,06	1,20	32,00	0,70	247,80	200,00	32,00	0,62	0,27	18,00	
	Итого за день		73,05	79,53	286,87	2131,31	0,86	71,54	2757,52	7,83	1347,02	1367,88	310,73	24,58	2,45	78,21	
День 4 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Запеканка из творога	100	17,96	11,43	20,14	255,22	0,15	0,46	56,00	0,38	274,64	539,24	23,10	0,57	0,27	1,33	120305
2	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
3	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
4	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
	Итого:		23,95	16,36	50,32	445,48	0,20	1,10	73,70	0,76	425,36	686,04	58,70	1,83	0,43	10,33	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,12	0,02	5,28	0,00	3,22	12,70	22,43	7,43	0,32	0,02	1,58	100507
2	Суп из овощей	200	2,63	5,80	13,36	116,14	0,11	17,74	10,00	1,94	146,17	67,00	26,05	0,92	0,09	5,24	110305
3	Тефтели мясные с соусом собственного производства	70	5,89	5,84	7,99	108,28	0,04	1,70	1,05	0,93	19,44	69,15	10,87	0,94	0,06	2,75	120539
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,99	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,27	0,06	24,41	100,68	0,01	18,00	0,00	0,06	10,86	6,90	3,90	0,16	0,01	0,60	160212
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		16,55	23,26	93,47	651,21	0,29	42,72	21,85	7,31	256,30	268,63	62,50	3,87	0,21	13,10	
Полдник																	
1	Пудинг из творога запеченный	100	16,82	10,29	16,77	226,92	0,14	0,43	50,01	0,34	258,46	501,14	21,41	0,57	0,25	1,76	120318
2	Булочка Городская	30	2,45	2,11	14,79	87,82	0,03	0,05	5,63	0,33	14,78	27,71	4,21	0,30	0,03	1,61	190102
3	Бийогурт фруктовый питьевой	200	5,60	6,00	20,80	160,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
	Итого:		24,87	18,39	62,35	514,64	0,23	1,67	75,63	0,67	525,00	724,62	55,62	1,10	0,58	21,37	
Ужин																	
1	Птица отварная	50	14,04	11,96	0,00	154,70	0,05	1,17	45,50	0,00	11,87	107,55	11,79	1,05	0,10	3,90	120603
2	Рис отварной с овощами	150	3,38	4,18	35,62	186,84	0,05	1,50	13,50	0,29	11,78	78,99	28,58	0,62	0,03	1,99	130312
3	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,58	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242

4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		19,30	16,80	67,50	483,12	0,13	2,67	59,06	0,69	38,37	218,82	48,01	2,31	0,15	5,89	
Ужин 2																	
1	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	70,08	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204 160231
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,56	3,60	35,68	157,48	0,02	1,80	2,00	0,74	10,72	21,60	7,12	0,53	0,01	0,24	
	Итого за день		86,55	78,73	317,15	2289,53	0,90	57,96	232,25	10,33	1268,55	1928,50	239,15	11,40	1,40	52,53	
День 5 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	5,50	8,36	25,78	200,55	0,14	0,41	26,60	0,50	99,64	154,53	45,43	1,11	0,12	8,31	120224
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,11	41,26	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		7,22	17,22	45,97	368,61	0,16	2,01	56,60	0,95	110,91	179,88	48,51	1,42	0,14	9,21	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Икра из уваренных кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	0,00	100502 100518
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	2,10	5,11	11,09	98,94	0,05	12,52	6,00	1,97	111,55	59,28	17,57	0,64	0,05	2,92	110322
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	180	15,24	7,55	23,14	221,68	0,18	9,02	12,42	3,22	307,00	447,77	46,41	1,26	0,16	113,16	120409
4	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219 160228
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		21,51	16,33	76,24	538,17	0,31	27,70	18,42	7,52	512,60	610,30	89,87	4,37	0,26	118,08	
Полдник																	
1	Оладьи	100	7,39	6,98	43,45	265,99	0,11	0,17	4,26	3,07	51,54	82,44	13,82	0,83	0,07	3,99	120702
2	Соус молочный сладкий с ванилью	5	0,12	0,26	0,88	6,31	0,00	0,02	1,01	0,01	3,43	2,84	0,44	0,01	0,00	0,27	140108
3	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
	Итого:		13,31	13,64	62,32	430,20	0,17	1,59	45,28	3,08	298,73	281,05	42,26	1,07	0,42	22,26	
Ужин																	
1	Вареники ленивые отварные	150	22,84	10,96	24,76	288,85	0,20	0,57	57,00	0,50	331,79	683,74	29,45	0,79	0,33	1,09	120315
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
3	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,52	0,02	0,00	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42	0,01	0,00	160209-2
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		24,79	19,87	62,71	529,17	0,24	0,57	87,06	1,00	347,89	717,92	37,09	1,47	0,36	1,99	
Ужин 2																	
1	Компот из плодов свежих	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160209-1
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,52	3,64	39,77	173,78	0,02	1,40	2,00	0,73	8,64	19,54	5,26	0,79	0,01	0,28	
	Итого за день		69,55	71,09	303,81	2116,73	0,93	41,27	209,36	13,60	1285,17	1831,08	256,59	9,60	1,23	151,81	
	Итого за 5 дней		75,28	75,09	297,10	2142,32	1,38	76,65	713,20	11,04	1220,31	1613,08	264,86	14,00	1,57	104,41	
День 6 (понедельник)																	

Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,90	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		13,32	21,37	23,90	341,41	0,09	0,42	46,58	0,91	136,78	232,74	21,46	2,25	0,44	22,38	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	Итого:		0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,98	6,05	5,78	82,11	0,02	15,40	0,00	2,71	96,90	19,14	10,37	0,36	0,02	1,81	100201
2	Суп с клецками	200	4,19	4,83	19,53	138,46	0,08	3,44	12,01	0,48	18,93	60,79	15,81	0,85	0,09	4,70	110332-1
3	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	70	7,47	8,49	8,42	139,98	0,04	0,07	3,89	1,30	21,89	82,83	10,66	1,05	0,07	3,38	120535
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,29	22,85	150,00	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	6,41	0,08	2,36	130309
5	Кисель из смородины быстрозамороженной	200	0,11	0,04	24,45	98,13	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00	0,10	160203
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		20,73	24,52	99,23	700,68	0,36	28,91	26,70	5,44	211,48	358,23	127,52	9,71	0,28	14,35	
Полдник																	
1	Лепешки картофельные	100	5,23	4,98	31,48	191,36	0,15	8,02	5,01	1,84	52,85	81,66	23,67	1,17	0,10	5,74	130107
2	Соус сметанный	5	0,17	0,66	0,49	8,40	0,00	0,01	3,75	0,02	19,67	2,32	0,35	0,01	0,00	0,24	140106
3	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
4	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
5	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
	Итого:		14,66	14,22	68,78	435,06	0,16	8,63	50,76	2,55	330,08	291,74	56,02	1,84	0,37	5,98	
Ужин																	
1	Рагу из мяса птицы	180	15,21	14,00	20,61	259,35	0,17	12,92	37,80	1,86	38,28	164,53	41,03	2,05	0,17	9,04	120609
2	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		17,26	14,75	59,71	436,35	0,21	64,92	37,84	2,55	54,78	193,01	48,35	2,83	0,21	9,04	
Ужин2																	
1	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
2	Ватрушка с повидлом	40	2,46	1,64	23,96	118,80	0,04	0,27	1,20	0,72	17,00	29,83	5,32	0,45	0,03	1,40	190301-1
	Итого:		2,59	1,66	46,36	211,34	0,04	5,87	1,20	0,74	23,26	32,91	7,00	0,60	0,03	1,40	
	Итого за день		68,88	76,76	306,22	2162,44	0,88	112,76	163,07	12,51	771,57	1121,43	269,94	19,07	1,36	53,94	
День 7 (вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Суфле творожное запеченное	100	15,24	9,83	15,41	211,08	0,13	0,47	44,01	0,33	231,80	449,99	21,28	0,66	0,26	4,09	120319
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	2,42	0,60	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	17,00	160103
	Итого:		21,35	14,68	50,44	422,74	2,58	1,17	63,21	0,69	409,50	603,53	57,28	2,65	0,44	21,99	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Салат из сборных овощей	60	0,83	6,05	2,84	69,78	0,02	10,95	0,00	2,77	63,47	21,59	12,73	0,36	0,03	1,95	100509

2	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,76	4,04	10,05	83,15	0,04	11,90	16,00	0,19	77,45	42,17	19,09	0,90	0,05	4,80	110109
3	Азу из мяса отварного	70	11,66	11,25	3,07	157,68	0,05	1,79	0,00	1,23	10,89	115,89	15,55	1,70	0,09	4,36	120532
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,99	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,58	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		23,87	25,70	84,25	654,18	0,24	24,64	26,86	5,40	228,98	298,28	66,67	4,90	0,21	14,03	
Полдник																	
1	Пудинг манный	100	4,52	4,72	26,55	166,87	0,05	0,16	15,76	0,45	59,21	58,15	9,03	0,44	0,07	4,21	120229
2	Булочка Любимая	30	2,74	1,74	15,24	87,49	0,04	0,06	4,14	0,35	17,71	31,63	4,83	0,33	0,04	1,84	190107
3	Биойогурт фруктовый питьевой	200	5,60	6,00	20,80	160,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
	Итого:		12,86	12,45	72,58	454,25	0,14	1,42	39,90	0,80	328,69	285,55	43,86	1,00	0,41	24,05	
Ужин																	
1	Каша пшеничная молочная	180	7,01	6,57	36,23	232,44	0,19	0,41	21,06	0,16	96,89	163,15	45,25	1,26	0,11	8,41	120201
2	Кисель яблочный	200	0,14	0,14	29,05	117,69	0,01	3,40	0,00	0,07	11,43	9,13	3,06	0,81	0,01	0,68	160224 160218
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		8,75	7,31	75,28	402,13	0,23	3,81	21,06	0,57	113,02	189,08	50,91	2,31	0,12	9,09	
Ужин2																	
1	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		7,46	9,98	27,82	207,40	0,06	1,20	32,00	0,70	247,80	200,00	32,00	0,62	0,27	18,00	
	Итого за день		74,62	70,44	318,20	2178,30	3,27	40,24	183,03	8,32	1340,78	1585,23	257,91	13,24	1,46	88,75	
День 8 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	5,50	8,36	25,78	200,55	0,14	0,41	26,60	0,50	99,64	154,53	45,43	1,11	0,12	8,31	120224
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		10,86	20,69	50,49	432,81	0,18	0,95	70,10	0,95	219,86	281,33	77,63	2,37	0,26	17,31	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,03	2,82	0,00	2,07	15,23	31,10	21,43	0,39	0,04	2,82	100301
2	Суп-пюре из гороха	190	5,94	3,74	19,10	133,87	0,21	1,14	11,40	0,39	34,47	92,83	29,97	1,80	0,05	2,23	110409
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,43	7,15	37,18	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601
4	Биточки рубленые куриные	70	11,65	10,74	9,41	174,78	0,05	0,90	33,95	0,91	29,62	102,81	12,50	0,96	0,09	3,99	120611
5	Рагу из овощей	120	2,08	6,18	14,03	119,84	0,09	9,28	0,00	2,82	21,65	56,76	26,12	0,87	0,07	4,45	130203
6	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	70,08	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204 160231
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		24,56	26,19	89,04	685,25	0,45	15,94	45,35	6,99	163,95	365,91	102,60	5,16	0,27	15,74	
Полдник																	
1	Сырники по-киевски	100	14,49	8,26	37,00	278,81	0,13	0,54	36,01	0,50	180,46	381,42	18,71	0,81	0,20	2,60	120320
2	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103

3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
	Итого:		20,29	14,66	54,99	436,71	0,19	1,94	76,01	0,50	424,23	577,19	46,71	1,04	0,54	20,60	
Ужин																	
1	Кнели рыбные отварные собственного производства	50	6,84	0,99	4,21	52,99	0,04	0,44	5,75	0,40	143,57	200,48	13,70	0,31	0,05	54,33	120406
2	Рис отварной	150	3,71	4,24	40,99	208,49	0,04	0,00	13,50	0,26	6,12	79,89	26,33	0,54	0,03	1,14	130301
3	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219 160228
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		12,68	5,85	74,39	392,23	0,12	0,84	19,25	1,55	174,54	315,61	53,13	2,22	0,11	55,47	
Ужин2																	
1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,46	3,58	28,41	127,30	0,02	0,00	2,00	0,70	9,57	23,77	4,00	0,45	0,01	0,00	
	Итого за день		71,04	71,37	314,13	2151,10	0,99	27,67	212,71	11,01	998,54	1586,21	317,67	11,72	1,23	109,11	
День 9 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	180	6,42	8,51	22,83	193,95	0,11	0,78	32,94	0,20	163,13	178,13	57,84	3,34	0,21	13,08	120221
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,90	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		9,30	18,64	44,78	384,65	0,14	1,02	68,94	0,64	221,20	239,00	66,04	3,67	0,28	17,58	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	Итого:		0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,98	6,05	5,78	82,11	0,02	15,40	0,00	2,71	96,90	19,14	10,37	0,36	0,02	1,81	100201
2	Суп из овощей	200	2,63	5,80	13,36	116,14	0,11	17,74	10,00	1,94	146,17	67,00	26,05	0,92	0,09	5,24	110305
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	180	15,24	7,55	23,14	221,68	0,18	9,02	12,42	3,22	307,00	447,77	46,41	1,26	0,16	113,16	120409
4	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		21,90	20,24	82,87	604,46	0,36	47,76	22,42	8,43	611,03	603,79	92,10	3,54	0,29	122,21	
Полдник																	
1	Лапшевники с творогом	100	9,18	5,93	24,26	186,64	0,09	0,17	22,96	1,33	115,30	222,50	12,22	0,69	0,11	0,84	120237
2	Булочка с изюмом	30	2,41	1,94	13,67	81,80	0,03	0,06	5,19	0,31	19,26	31,03	5,02	0,32	0,04	1,83	190104
3	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
	Итого:		19,39	12,88	56,32	416,34	0,13	0,84	68,14	1,64	386,33	443,29	45,24	1,24	0,41	2,67	
Ужин																	
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	7,98	6,38	6,25	114,25	0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06	2,63	120540
2	Свекла тушеная	150	2,64	4,99	14,02	110,89	0,03	15,53	21,00	0,22	108,00	72,34	34,85	2,20	0,07	11,78	130209
3	Кисель из смородины быстрозамороженной	200	0,11	0,04	24,45	98,13	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00	0,10	160203
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		12,32	12,01	54,72	375,27	0,09	25,53	21,00	0,99	129,46	179,02	50,48	3,80	0,14	14,50	
Ужин2																	
1	Компот из плодов свежих	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160209-1
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	

	Итого:		1,52	3,64	39,77	173,78	0,02	1,40	2,00	0,73	8,64	19,54	5,26	0,79	0,01	0,28	
	Итого за день		64,74	67,64	286,70	1992,10	0,76	80,54	182,50	12,76	1371,86	1497,44	268,72	14,87	1,16	158,04	
День 10 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Запеканка из творога	100	17,96	11,43	20,14	255,22	0,15	0,46	56,00	0,38	274,64	539,24	23,10	0,57	0,27	1,33	120305
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	17,66	120,49	0,02	0,72	18,00	0,00	145,50	109,20	16,80	0,15	0,16	10,80	160104
	Итого:		24,18	16,72	53,35	460,51	0,20	1,28	78,20	0,74	456,54	687,14	45,90	0,98	0,47	13,03	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	60	1,05	4,40	8,03	76,04	0,06	5,85	0,00	1,92	11,44	31,58	13,11	0,49	0,04	2,82	100544
2	Щи из свежей капусты	200	1,60	3,04	6,74	61,07	0,05	15,64	6,00	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	0,05	3,24	110105
3	Печень по-строгановски	70	10,45	7,24	2,92	128,68	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	7,89	1,16	8,62	120536
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,99	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,52	0,02	0,00	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42	0,01	0,00	160209-2
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		20,72	19,04	91,97	633,31	0,41	39,31	2532,84	4,77	465,85	385,98	61,74	10,93	1,30	17,60	
Полдник																	
1	Блины	100	6,87	8,10	35,43	241,99	0,09	0,24	15,01	2,05	62,57	89,12	13,65	0,77	0,10	5,88	120701
2	Соус молочный сладкий с ванилью	5	0,12	0,26	0,88	6,31	0,00	0,02	1,01	0,01	3,43	2,84	0,44	0,01	0,00	0,27	140108
3	Биоогурт фруктовый питьевой	200	5,60	6,00	20,80	160,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
	Итого:		12,59	14,36	67,09	448,20	0,15	1,46	36,02	2,06	317,76	287,73	44,09	1,01	0,41	24,15	
Ужин																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	180	6,56	7,16	30,75	214,22	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34	120205
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
3	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217 160230
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		8,29	16,07	62,18	427,40	0,09	2,13	59,16	0,92	164,64	156,21	26,08	1,06	0,19	12,52	
Ужин2																	
1	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,11	41,26	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,50	3,58	28,53	128,66	0,02	1,60	2,00	0,71	11,17	24,65	4,48	0,47	0,01	0,00	
	Итого за день		67,60	70,10	310,96	2135,68	0,89	53,78	2708,22	9,36	1428,76	1550,50	189,49	16,21	2,39	68,90	
	Итого за 5 дней		69,38	71,26	307,24	2123,92	1,36	63,00	689,91	10,79	1182,30	1468,16	260,74	15,02	1,52	95,75	
День 11 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Каша пшеничная молочная	180	7,01	6,57	36,23	232,44	0,19	0,41	21,06	0,16	96,89	163,15	45,25	1,26	0,11	8,41	120201
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102

	Итого:		12,36	18,90	60,94	464,70	0,24	0,95	64,56	0,62	217,11	289,95	77,45	2,52	0,25	17,41	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Салат Мозаика	60	1,72	4,42	6,09	71,34	0,05	4,21	0,01	1,73	22,17	41,08	15,13	0,57	0,06	3,76	100515-1
2	Уха ростовская	200	5,56	4,45	11,36	108,31	0,11	12,25	2,50	2,21	103,87	173,68	26,79	0,94	0,08	41,20	110316
3	Рагу из мяса птицы	180	15,21	14,00	20,61	259,35	0,17	12,92	37,80	1,86	38,28	164,53	41,03	2,05	0,17	9,04	120609
4	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219 160228
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		25,94	23,72	75,44	609,74	0,39	29,78	40,31	6,87	239,17	464,55	101,05	5,54	0,34	56,00	
Полдник																	
1	Лапшевник	100	4,24	7,60	26,80	192,00	0,05	0,00	20,17	1,53	11,94	42,03	5,73	0,77	0,05	2,03	120238
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
3	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
	Итого:		11,50	17,58	63,21	437,30	0,13	1,40	62,17	2,23	261,51	255,80	37,73	1,42	0,40	20,03	
Ужин																	
1	Голубцы ленивые	180	11,93	14,31	17,83	246,65	0,08	39,70	3,60	3,17	280,56	151,54	39,54	2,25	0,13	7,49	120542
2	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,27	0,06	24,41	100,68	0,01	18,00	0,00	0,06	10,86	6,90	3,90	0,16	0,01	0,60	160212
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		13,80	14,97	52,24	399,33	0,12	57,70	3,60	3,57	296,12	175,24	46,04	2,64	0,15	8,09	
Ужин 2																	
1	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
2	Булочка Домашняя	30	2,12	2,73	18,89	108,42	0,03	0,00	9,00	0,32	5,13	17,74	3,18	0,26	0,01	0,56	190113
	Итого:		8,12	9,13	28,29	228,42	0,07	1,20	39,00	0,32	247,13	199,74	31,18	0,46	0,27	18,56	
	Итого за день		72,92	84,70	296,91	2216,28	0,98	99,04	209,64	13,93	1267,43	1407,68	327,05	13,07	1,45	120,09	
День 12 (вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	2,42	0,60	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	17,00	160103
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		15,91	23,49	31,51	404,37	2,50	0,78	55,58	0,91	225,91	305,41	45,86	3,91	0,52	35,78	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	210102
	Итого:		0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	
Обед																	
1	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92	0,04	4,99	0,00	2,73	22,91	28,40	12,44	0,54	0,03	2,86	100501
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	190	5,88	4,28	14,87	114,49	0,18	4,94	0,00	1,86	28,29	80,85	29,00	1,50	0,06	3,27	110327-1
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,43	7,15	37,18	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601
4	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	11,63	11,05	5,98	169,74	0,05	0,13	3,16	0,99	41,04	138,10	15,90	1,70	0,16	7,98	120537
5	Пюре картофельное	120	2,66	3,07	17,27	107,60	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	7,14	130101
6	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102

8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		25,31	25,77	91,32	694,48	0,46	25,75	13,60	6,49	200,13	407,58	94,55	5,86	0,38	23,25	
Полдник																	
1	Пудинг из творога запеченный	100	16,82	10,29	16,77	226,92	0,14	0,43	50,01	0,34	258,46	501,14	21,41	0,57	0,25	1,76	120318
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
3	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
	Итого:		26,08	18,87	53,58	462,22	0,16	1,03	92,01	1,04	516,03	708,91	53,41	1,22	0,52	1,76	
Ужин																	
1	Капуста, тушенная с мясом	180	5,26	7,58	12,46	140,95	0,06	44,96	0,00	2,65	274,60	79,73	31,49	1,43	0,09	5,74	120517-1
2	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
3	Мармелад	36	0,04	0,04	34,56	140,40	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,36	0,72	0,14	0,00	36,00	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		7,35	8,36	86,13	458,35	0,10	96,96	0,04	3,34	292,54	108,57	39,53	2,35	0,12	41,74	
Ужин 2																	
1	Компот из плодов свежих	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160209-1
2	Булочка Городская	30	2,45	2,11	14,79	87,82	0,03	0,05	5,63	0,33	14,78	27,71	4,21	0,30	0,03	1,61	190102
	Итого:		2,51	2,16	36,14	174,20	0,04	1,45	5,63	0,36	17,62	29,25	5,47	0,67	0,03	1,89	
	Итого за день		77,89	78,81	305,16	2228,02	3,29	173,95	166,85	12,30	1279,42	1578,12	249,21	14,24	1,60	106,02	
День 13 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	5,50	8,36	25,78	200,55	0,14	0,41	26,60	0,50	99,64	154,53	45,43	1,11	0,12	8,31	120224
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,90	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		8,38	18,49	47,73	391,25	0,17	0,65	62,60	0,94	157,71	215,40	53,63	1,44	0,19	12,81	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	Итого:		0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Сельдь с луком	60	7,37	6,00	1,33	89,12	0,02	1,62	8,40	1,55	68,02	253,04	19,07	0,59	0,06	34,09	100612-1
2	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне	200	3,87	4,66	5,81	70,03	0,02	9,72	4,00	1,88	72,48	29,47	14,60	0,69	0,03	3,52	110110
3	Говядина тушенная с картофелем	180	11,11	13,71	17,42	234,88	0,15	12,11	0,00	3,09	26,34	148,73	35,26	2,24	0,15	8,33	120511
4	Кисель из смородины быстрозамороженной	200	0,11	0,04	24,45	98,13	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00	0,10	160203
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		25,38	25,23	67,22	584,16	0,24	33,44	12,40	7,11	231,07	506,73	79,63	4,57	0,26	48,04	
Полдник																	
1	Сырники по-киевски	100	14,49	8,26	37,00	278,81	0,13	0,54	36,01	0,50	180,46	381,42	18,71	0,81	0,20	2,60	120320
2	Биоюгurt фруктовый питьевой	200	5,60	6,00	20,80	160,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
	Итого:		20,09	14,26	67,79	478,71	0,19	1,74	56,01	0,50	432,23	577,19	48,71	1,04	0,50	20,60	
Ужин																	
1	Макароны, запеченные с сыром	180	9,82	7,50	44,06	283,91	0,11	0,09	43,56	1,04	142,27	123,87	14,64	1,16	0,07	1,26	120213
2	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
3	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,58	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242
	Итого:		11,70	8,16	75,95	425,49	0,15	0,09	43,62	1,44	156,99	156,15	22,28	1,81	0,08	1,26	
Ужин 2																	

1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,46	3,58	28,41	127,30	0,02	0,00	2,00	0,70	9,57	23,77	4,00	0,45	0,01	0,00	
	Итого за день		67,33	69,96	295,34	2044,51	0,78	39,92	176,62	11,01	1002,76	1492,03	217,85	11,15	1,06	83,50	
День 14 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	180	6,56	7,16	30,75	214,22	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34	120205
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		14,15	14,19	55,37	408,08	0,11	1,34	68,66	0,85	374,92	314,87	57,92	1,78	0,33	19,44	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,12	0,02	5,28	0,00	3,22	12,70	22,43	7,43	0,32	0,02	1,58	100507
2	Суп с клецками на мясном бульоне	200	7,40	1,53	19,50	108,54	0,08	3,44	0,01	0,44	18,45	60,03	15,81	0,84	0,08	4,34	110332-2
3	Запеканка картофельная с мясом отварным	180	17,60	16,95	31,84	350,80	0,25	18,00	16,20	0,54	43,63	244,84	56,02	3,61	0,25	15,03	120534
4	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	70,08	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204 160231
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		28,44	26,58	88,11	693,54	0,39	28,52	16,21	4,76	134,40	397,69	89,97	5,74	0,37	23,19	
Полдник																	
1	Запеканка из творога	100	17,96	11,43	20,14	255,22	0,15	0,46	56,00	0,38	274,64	539,24	23,10	0,57	0,27	1,33	120305
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
3	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
	Итого:		25,22	21,41	56,55	500,52	0,23	1,86	98,00	1,08	524,21	753,01	55,10	1,22	0,62	19,33	
Ужин																	
1	Птица отварная	50	14,04	11,96	0,00	154,70	0,05	1,17	45,50	0,00	11,87	107,55	11,79	1,05	0,10	3,90	120603
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,36	28,56	187,51	0,21	0,00	13,50	0,44	11,91	149,99	99,98	8,01	0,10	2,95	130309
3	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219 160228
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		22,49	17,95	57,75	472,96	0,29	1,57	59,00	1,33	48,63	292,79	124,87	10,43	0,23	6,85	
Ужин2																	
1	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,11	41,26	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106
2	Булочка Домашняя	30	2,12	2,73	18,89	108,42	0,03	0,00	9,00	0,32	5,13	17,74	3,18	0,26	0,01	0,56	190113
	Итого:		2,15	2,73	29,00	149,68	0,04	1,60	9,00	0,33	10,49	24,39	3,66	0,32	0,01	0,56	
	Итого за день		92,77	83,18	294,62	2262,37	1,08	42,89	250,87	8,52	1105,45	1791,54	338,72	21,25	1,57	70,98	
День 15 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	17,66	120,49	0,02	0,72	18,00	0,00	145,50	109,20	16,80	0,15	0,16	10,80	160104
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102

	Итого:		16,02	23,93	29,69	398,00	0,10	0,90	58,58	0,91	230,11	299,77	32,66	2,33	0,54	29,58	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Салат картофельный с растительным маслом	60	1,02	4,39	7,88	75,42	0,06	5,35	0,00	1,91	10,94	31,01	12,03	0,49	0,04	2,60	100541
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	200	4,06	4,81	10,99	95,70	0,05	12,52	4,00	1,96	98,55	58,06	17,39	0,64	0,04	2,78	110331
3	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	11,63	11,05	5,98	169,74	0,05	0,13	3,16	0,99	41,04	138,10	15,90	1,70	0,16	7,98	120537
4	Свекла тушеная	120	2,11	3,99	11,21	88,71	0,03	12,42	16,80	0,18	86,40	57,87	27,88	1,76	0,06	9,42	130209
5	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217 160230
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		21,79	25,12	75,62	607,94	0,24	31,81	23,96	5,59	294,46	353,38	82,06	5,82	0,32	25,06	
Полдник																	
1	Лапшевники с творогом	100	9,18	5,93	24,26	186,64	0,09	0,17	22,96	1,33	115,30	222,50	12,22	0,69	0,11	0,84	120237
2	Булочка Любимая	30	2,74	1,74	15,24	87,49	0,04	0,06	4,14	0,35	17,71	31,63	4,83	0,33	0,04	1,84	190107
3	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
	Итого:		19,72	12,67	57,90	422,03	0,13	0,83	67,10	1,68	384,77	443,90	45,05	1,24	0,41	2,68	
Ужин																	
1	Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным	50	6,13	5,64	5,82	95,69	0,03	0,47	22,11	0,18	33,06	61,82	7,49	0,50	0,06	2,56	120619
2	Рис отварной с овощами	150	3,38	4,18	35,62	186,84	0,05	1,50	13,50	0,29	11,78	78,99	28,58	0,62	0,03	1,99	130312
3	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,52	0,02	0,00	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42	0,01	0,00	160209-2
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		11,39	10,48	79,31	448,05	0,12	1,97	35,67	0,88	59,73	173,09	43,71	1,78	0,11	4,55	
Ужин 2																	
1	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		7,46	9,98	27,82	207,40	0,06	1,20	32,00	0,70	247,80	200,00	32,00	0,62	0,27	18,00	
	Итого за день		77,59	82,57	287,14	2160,22	0,68	44,71	217,30	10,08	1223,28	1492,54	269,07	12,28	1,68	79,86	
	Итого за 5 дней		77,70	79,84	295,83	2182,28	1,36	80,10	204,26	11,16	1175,67	1552,38	280,38	14,40	1,47	92,09	
День 16 (Понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Каша пшеничная молочная	180	7,01	6,57	36,23	232,44	0,19	0,41	21,06	0,16	96,89	163,15	45,25	1,26	0,11	8,41	120201
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,90	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		9,89	16,70	58,18	423,14	0,22	0,65	57,06	0,60	154,95	224,02	53,45	1,59	0,18	12,91	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	Итого:		0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,03	2,82	0,00	2,07	15,23	31,10	21,43	0,39	0,04	2,82	100301
2	Суп из овощей	200	2,63	5,80	13,36	116,14	0,11	17,74	10,00	1,94	146,17	67,00	26,05	0,92	0,09	5,24	110305

3	Рыба (филе) запеченная	70	13,67	3,35	2,94	96,19	0,08	0,83	8,26	2,04	291,14	425,19	25,53	0,47	0,06	123,96	120408
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	120	2,73	3,51	22,07	131,06	0,16	13,52	10,80	0,17	21,82	79,35	31,17	1,23	0,11	7,09	130105
5	Кисель из смородины быстрозамороженной	200	0,11	0,04	24,45	98,13	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00	0,10	160203
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		22,79	17,77	84,91	591,02	0,44	44,91	29,06	6,81	538,59	678,13	114,88	4,06	0,32	141,21	
Полдник																	
1	Оладьи	100	7,39	6,98	43,45	265,99	0,11	0,17	4,26	3,07	51,54	82,44	13,82	0,83	0,07	3,99	120702
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Биоюгурт фруктовый питьевой	200	5,60	6,00	20,80	160,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
	Итого:		13,71	13,83	79,79	498,69	0,17	1,47	28,46	3,09	335,01	300,11	47,22	1,08	0,41	22,89	
Ужин																	
1	Печень по-строгановски	50	7,46	5,17	2,09	91,92	0,12	12,73	1797,13	0,43	181,53	142,05	8,96	5,64	0,83	6,16	120536
2	Изделия макаронные отварные	150	5,53	4,36	35,25	202,49	0,08	0,00	13,50	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85	0,02	1,15	130401
3	Напиток из цитрусовых	200	0,12	0,02	22,67	92,78	0,01	5,48	0,00	0,03	5,96	2,78	1,62	0,12	0,00	0,00	160234
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		14,71	10,15	70,01	439,19	0,23	18,21	1810,63	1,59	207,74	207,06	21,50	6,85	0,86	7,31	
Ужин 2																	
1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,46	3,58	28,41	127,30	0,02	0,00	2,00	0,70	9,57	23,77	4,00	0,45	0,01	0,00	
	Итого за день		62,88	62,27	329,53	2116,93	1,10	69,24	1927,21	13,12	1261,05	1445,89	250,64	15,87	1,80	185,12	
День 17 (Вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Суфле творожное запеченное	100	15,24	9,83	15,41	211,08	0,13	0,47	44,01	0,33	231,80	449,99	21,28	0,66	0,26	4,09	120319
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		20,59	22,16	40,12	443,34	0,17	1,01	87,51	0,78	352,02	576,79	53,48	1,92	0,40	13,09	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Флоды и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92	0,04	4,99	0,00	2,73	22,91	28,40	12,44	0,54	0,03	2,86	100501
2	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	4,03	4,21	13,76	101,20	0,09	7,42	16,00	0,21	43,90	60,67	21,08	0,79	0,07	4,52	110208
3	Бефстроганов из мяса отварного	70	11,49	11,23	2,68	157,26	0,04	0,25	10,48	0,29	58,65	128,02	16,60	1,61	0,11	6,02	120548
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,29	22,85	150,00	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	6,41	0,08	2,36	130309
5	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	70,08	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204 160231
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		24,56	26,69	80,19	651,47	0,39	14,46	37,28	4,14	194,61	407,48	140,83	10,32	0,31	18,00	
Полдник																	
1	Лапшевник	100	4,24	7,60	26,80	192,00	0,05	0,00	20,17	1,53	11,94	42,03	5,73	0,77	0,05	2,03	120238
2	Булочка с изюмом	30	2,41	1,94	13,67	81,80	0,03	0,06	5,19	0,31	19,26	31,03	5,02	0,32	0,04	1,83	190104
3	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20	0,32	18,00	230101
4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105

	Итого:		12,46	15,94	58,05	431,69	0,17	1,66	65,36	1,84	274,97	274,83	40,76	1,32	0,40	21,86	
Ужин																	
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	7,98	6,38	6,25	114,25	0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06	2,63	120540
2	Рагу из овощей	150	2,60	7,73	17,54	149,80	0,12	11,60	0,00	3,53	27,06	70,95	32,65	1,08	0,09	5,57	130203
3	Компот из плодов свежих	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160209-1
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		12,23	14,76	55,14	402,43	0,18	13,00	0,00	4,26	41,83	170,47	46,44	2,86	0,16	8,47	
Ужин2																	
1	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219 160228
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,99	3,61	37,61	166,15	0,03	0,40	2,00	1,25	25,95	36,45	14,50	1,55	0,03	0,00	
	Итого за день		72,14	83,48	278,96	2132,69	0,96	38,53	192,15	12,43	902,18	1474,82	303,21	19,74	1,32	63,02	
День 18 (Среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	180	6,56	7,16	30,75	214,22	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34	120205
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	2,42	0,60	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	17,00	160103
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		14,27	14,11	60,22	429,48	2,51	1,40	70,16	0,84	401,90	321,61	58,32	2,51	0,34	28,34	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Салат из зеленого горошка	60	2,58	10,45	2,77	115,44	0,05	3,90	0,01	4,11	57,29	47,27	9,07	0,59	0,07	4,17	100543
2	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	200	4,62	3,66	12,44	100,98	0,04	1,20	14,72	0,33	9,70	26,91	6,92	0,47	0,02	1,00	110333
3	Суфле из отварной птицы (цыплята)	70	10,38	9,83	5,60	146,99	0,05	0,78	29,06	0,76	29,50	96,02	10,93	0,90	0,11	5,08	120620
4	Свекла тушеная	120	2,11	3,99	11,21	88,71	0,03	12,42	16,80	0,18	86,40	57,87	27,88	1,76	0,06	9,42	130209
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,58	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		22,89	28,81	72,11	633,70	0,22	18,30	60,65	5,96	247,61	310,34	67,43	4,98	0,28	21,67	
Полдник																	
1	Блины	100	6,87	8,10	35,43	241,99	0,09	0,24	15,01	2,05	62,57	89,12	13,65	0,77	0,10	5,88	120701
2	Соус молочный сладкий с ванилью	5	0,12	0,26	0,88	6,31	0,00	0,02	1,01	0,01	3,43	2,84	0,44	0,01	0,00	0,27	140108
3	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
	Итого:		12,79	14,76	54,29	406,20	0,15	1,66	56,02	2,06	309,76	287,73	42,09	1,01	0,45	24,15	
Ужин																	
1	Вареники ленивые отварные	150	22,84	10,96	24,76	288,85	0,20	0,57	57,00	0,50	331,79	683,74	29,45	0,79	0,33	1,09	120315
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		25,28	12,42	62,70	466,19	0,24	6,27	61,20	0,89	374,45	725,52	37,13	1,20	0,38	1,99	
Ужин 2																	
1	Кисель яблочный	200	0,14	0,14	29,05	117,69	0,01	3,40	0,00	0,07	11,43	9,13	3,06	0,81	0,01	0,68	160224 160218
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	

	Итого:		1,60	3,72	47,47	205,09	0,03	3,40	2,00	0,77	17,23	27,13	7,06	1,23	0,02	0,68	
	Итого за день		78,03	74,22	313,60	2217,46	3,17	39,03	250,03	10,84	1357,34	1694,73	245,64	11,41	1,51	76,83	
День 19 (Четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	5,50	8,36	25,78	200,55	0,14	0,41	26,60	0,50	99,64	154,53	45,43	1,11	0,12	8,31	120224
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,11	41,26	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		7,22	17,22	45,97	368,61	0,16	2,01	56,60	0,95	110,91	179,88	48,51	1,42	0,14	9,21	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	Итого:		0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из помидоров свежих и яблок	60	0,34	6,17	4,21	75,18	0,02	8,10	0,00	2,84	8,94	8,90	6,88	0,96	0,01	1,08	100526-1
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	3,12	4,38	12,43	102,64	0,11	5,20	0,00	1,91	66,52	86,60	23,71	1,08	0,06	3,85	110329
3	Рыба (филе) припущенная	70	13,68	0,52	0,11	59,50	0,08	0,99	8,54	0,77	300,62	436,61	25,89	0,45	0,06	128,14	120405
4	Рис отварной	120	2,97	3,39	32,79	166,79	0,03	0,00	10,80	0,20	4,90	63,91	21,07	0,44	0,02	0,91	130301
5	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		23,49	15,43	96,85	621,11	0,30	66,29	19,38	6,59	447,48	674,50	89,87	4,32	0,19	135,98	
Полдник																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
3	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
	Итого:		19,70	19,82	38,76	386,01	0,07	0,78	52,58	1,17	336,28	379,64	45,26	2,57	0,64	17,88	
Ужин																	
1	Макароны, запеченные с сыром	180	9,82	7,50	44,06	283,91	0,11	0,09	43,56	1,04	142,27	123,87	14,64	1,16	0,07	1,26	120213
2	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,27	0,06	24,41	100,68	0,01	18,00	0,00	0,06	10,86	6,90	3,90	0,16	0,01	0,60	160212
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		11,69	8,16	78,47	436,59	0,15	18,09	43,56	1,44	157,83	147,57	21,14	1,56	0,08	1,86	
Ужин2																	
1	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		7,46	9,98	27,82	207,40	0,06	1,20	32,00	0,70	247,80	200,00	32,00	0,62	0,27	18,00	
	Итого за день		69,88	70,84	296,12	2057,32	0,75	92,37	204,11	11,16	1315,50	1594,39	246,38	12,33	1,35	183,73	
День 20 (Пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Пудинг из творога запеченный	100	16,82	10,29	16,77	226,92	0,14	0,43	50,01	0,34	258,46	501,14	21,41	0,57	0,25	1,76	120318
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
	Итого:		22,81	15,22	46,95	417,18	0,19	1,07	67,71	0,72	409,18	647,94	57,01	1,83	0,42	10,76	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	

1	Икра из уваренных кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	0,00	100502 100518
2	Щи из свежей капусты	200	1,60	3,04	6,74	61,07	0,05	15,64	6,00	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	0,05	3,24	110105
3	Суфле из печени	70	11,61	5,25	8,35	138,72	0,18	17,45	2523,15	1,58	135,77	218,97	14,58	8,12	1,20	9,63	120538
4	Пюре картофельное	120	2,66	3,07	17,27	107,60	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	7,14	130101
5	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217 160230
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		19,57	15,05	76,53	532,58	0,42	50,34	2539,59	4,53	379,01	420,55	74,09	11,35	1,39	22,29	
Полдник																	
1	Оладьи	100	7,39	6,98	43,45	265,99	0,11	0,17	4,26	3,07	51,54	82,44	13,82	0,83	0,07	3,99	120702
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	15,00	0,05	0,60	0,95	0,00	0,01	0,01	0,45	140110 140112 140113
3	Биойогурт фруктовый питьевой	200	5,60	6,00	20,80	160,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
	Итого:		13,03	17,10	74,28	503,29	0,17	1,37	39,26	3,12	303,91	279,16	43,82	1,07	0,38	22,44	
Ужин																	
1	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	50	5,33	6,06	6,02	99,99	0,03	0,05	2,78	0,93	15,64	59,16	7,61	0,75	0,05	2,41	120535
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,36	28,56	187,51	0,21	0,00	13,50	0,44	11,91	149,99	99,98	8,01	0,10	2,95	130309
3	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,52	0,02	0,00	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42	0,01	0,00	160209-2
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		13,54	12,08	72,45	453,01	0,28	0,05	16,34	1,77	42,45	241,43	115,23	9,42	0,17	5,36	
Ужин2																	
1	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,90	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		2,66	4,86	30,29	151,30	0,02	0,24	8,00	0,70	57,97	60,17	9,60	0,49	0,06	3,60	
	Итого за день		71,93	64,64	308,34	2094,95	1,11	61,07	2670,90	11,00	1205,31	1658,05	306,96	25,92	2,44	66,04	
	Итого за 5 дней		70,97	71,09	305,31	2123,87	1,42	60,05	1048,88	11,71	1208,28	1573,57	270,57	17,05	1,68	114,95	
	Итого за 20 дней		73,33	74,32	301,37	2143,10	1,38	69,95	664,06	11,18	1196,64	1551,80	269,14	15,12	1,56	101,80	