



День 2		Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК	салат из свежей моркови	30	0,4	2,03	5,49	40,48	60	0,08	2,06	2,99	52,2	51	
ЗАВТРАК	каша геркулесовая	150	4,8	6,3	17,57	89	200	6,08	7,65	26,13	191,8	15	
ЗАВТРАК	30/5/15 батон с маслом и сыром	5,6	9,1	36,02	163,6	40/5/15	180	4,68	5,15	22,58	150,5	2	
ЗАВТРАК	какао	150	4,12	4,51	18,65	127,68	500	17,04	24,56	72,7	588,5		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>380</b>	<b>14,92</b>	<b>21,94</b>	<b>77,73</b>	<b>420,76</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>-</b>	<b>21,1</b>	<b>84,6</b>		
ЗАВТРАК	сок	150	0,5	-	17,60	70,50	180	0,9	-	21,1	84,6		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>17,6</b>	<b>70,5</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>21,1</b>	<b>84,6</b>	<b>21,1</b>	<b>84,6</b>	<b>49</b>	
ОБЕД	салат из сол. огурцов с зел. горошка	30	1,69	2,06	2,92	37,78	60	2,23	3,08	3,78	52,77	47	
ОБЕД	суп с рыбными фрикаделькам	150	8,11	2,63	14,47	112,3	250	10,83	3,61	19,66	152,3	24	
ОБЕД	плов с курицей	170	13	19	39	365	200	16	21	51	455	4	
ОБЕД	компот из св. яблок	150	0,1	0	14,92	56,78	180	0,14	0	18,92	72,2		
ОБЕД	хлеб ржаной	40	3,24	0,5	18,6	88	50	4,1	0,6	23,3	110		
<b>Итого за ужин</b>		<b>540</b>	<b>26,14</b>	<b>24,19</b>	<b>89,91</b>	<b>659,86</b>	<b>740</b>	<b>33,3</b>	<b>28,29</b>	<b>116,66</b>	<b>842,27</b>		
ПОЛДНИК	молоко	150	4,2	4,80	7,10	86,70	180	5	5,7	8,5	104	60	
ПОЛДНИК	булочка	70	4,6	5,46	31,65	186,58	80	5,94	7,61	44,63	259,42		
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>8,8</b>	<b>10,26</b>	<b>38,75</b>	<b>273,28</b>	<b>260</b>	<b>10,94</b>	<b>13,31</b>	<b>53,13</b>	<b>363,42</b>	<b>31</b>	
УЖИН	омлет	100	6	8	3	112	100	6	8	3	112	32	
УЖИН	винегрет	100	22	6	12	109	150	3,5	7	20	155		
УЖИН	батон	30	2,3	0,7	16	76,2	40	3,08	1	21	101,6	5	
УЖИН	чай	150	0,04	-	12	45	180	0,04	-	14,98	56,32		
УЖИН	фрукты	100	0,4	-	13,3	46	100	0,4	-	13,3	46		
<b>Итого за ужин</b>		<b>480</b>	<b>30,74</b>	<b>14,7</b>	<b>56,3</b>	<b>388,2</b>	<b>570</b>	<b>13,02</b>	<b>16</b>	<b>72,28</b>	<b>470,92</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>81,1</b>	<b>71,09</b>	<b>280,29</b>	<b>1812,60</b>	<b>74,8</b>	<b>82,16</b>	<b>335,87</b>	<b>2349,71</b>				

ДеньЗ		Б	Ж	У	К		Б	Ж	У	К		Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК	каша ячневая	150	5,57	18,48	137,3	200	8,25	9,63	32,33	241,6					
ЗАВТРАК	батон с маслом	30/5	4,8	16	113,6	40/5	3,1	5,2	21	139					
ЗАВТРАК	кофейный напиток	150	4,16	19,29	127,92	180	4,44	4,8	23,22	150,74					
<b>ИТОГО за ЗАВТРАК</b>		<b>335</b>	<b>14,53</b>	<b>53,77</b>	<b>378,82</b>	<b>425</b>	<b>15,79</b>	<b>19,63</b>	<b>76,55</b>	<b>531,34</b>					
ЗАВТРАК	фрукты	100	-	13,3	46	100	0,4	-	13,3	46					
<b>ИТОГО за ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>13,3</b>	<b>46</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>13,3</b>	<b>46</b>					
ОБЕД	салат из свежей капусты	30	0,84	2,84	32,3	60	1,17	3,01	3,98	47,09					
ОБЕД	свекольник со сметаной	150	4,52	17,2	123,11	250	5,77	6,17	21,18	158,99					
ОБЕД	домашнее жаркое	180	14,6	29	290	250	16	17	36	354					
ОБЕД	напиток из шиповника	150	0,6	19,46	74,88	180	0,45	0	24,49	94,3					
ОБЕД	хлеб ржаной	40	3,24	18,6	88	50	4,1	0,6	23,3	110					
<b>ИТОГО за ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>23,8</b>	<b>87,1</b>	<b>608,29</b>	<b>790</b>	<b>27,49</b>	<b>26,78</b>	<b>108,95</b>	<b>764,38</b>					
ПОЛДНИК	кефир	150	4,2	18,6	88	180	5	5,8	7,4	106,2					
ПОЛДНИК	сырники	70	11,2	14,4	180,13	80	12,8	9,8	16,5	205,8					
<b>ИТОГО за ПОЛДНИК</b>		<b>220</b>	<b>15,4</b>	<b>33</b>	<b>268,13</b>	<b>260</b>	<b>17,8</b>	<b>15,6</b>	<b>23,9</b>	<b>312</b>					
УЖИН	вареники ленивые	220	28,25	26,89	397	250	32	21,2	27	430					
УЖИН	сметанный соус	50	1,27	9,43	64	50	1,27	2,55	9,43	64					
УЖИН	чай с лимоном	150/6	0,04	11,99	45	180/6	0,04	0	15,08	56,32					
УЖИН	батон	30	2,3	16	76,2	40	3,08	1	21	101,6					
<b>ИТОГО за УЖИН</b>		<b>456</b>	<b>31,86</b>	<b>64,31</b>	<b>582,2</b>	<b>526</b>	<b>36,39</b>	<b>24,75</b>	<b>72,51</b>	<b>651,92</b>					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>82,04</b>	<b>251,48</b>	<b>1883,44</b>		<b>97,87</b>	<b>86,76</b>	<b>295,23</b>	<b>2305,6</b>					

День4		Б	Ж	У	К		Б	Ж	У	К		Б	Ж	У	К	
ЗАВТРАК	салат из свежей моркови	30	0,4	2,03	5,49	40,48	60	0,08	2,06	2,99	52,2	51				
ЗАВТРАК	каша пшеничная	150	4,74	5,53	18,38	137,7	200	8,75	9,58	32,08	242,3	9				
ЗАВТРАК	батон с маслом	30/5	2,3	4,8	16	113,6	40/5	3,1	5,2	21	139	2				
ЗАВТРАК	какао	150	4,12	4,51	18,65	127,68	180	4,68	5,15	22,58	150,5	2				
	<b>ИТОГО за ЗАВТРАК</b>	<b>365</b>	<b>11,56</b>	<b>16,87</b>	<b>58,52</b>	<b>419,46</b>	<b>485</b>	<b>16,61</b>	<b>21,99</b>	<b>78,65</b>	<b>584</b>					
ЗАВТРАК	сок	150	0,5	-	17,60	70,50	180	0,9	-	21,1	84,6					
	<b>ИТОГО за ЗАВТРАК</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>17,6</b>	<b>70,5</b>	<b>70,5</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>21,1</b>	<b>21,1</b>	<b>84,6</b>					
ОБЕД	борщ со сметаной	150	3,8	3,68	14,73	104,3	250	5,23	5,47	19,33	143,49	45				
ОБЕД	тефтели мясные	70	12	9	3,4	137	80	13	11	4,8	167	21				
ОБЕД	рис отварной	120	3,23	4,62	34,83	184,9	160	3,9	5,6	39	221	35				
ОБЕД	икра кабачковая	30	0,2	1,5	1,15	19	60	0,48	3	3,3	37,8					
ОБЕД	компот из сухофруктов	150	0,36	0	19,46	74,88	180	0,45	0	24,49	94,3	1				
ОБЕД	хлеб ржаной	40	3,24	0,5	18,6	88	50	4,1	0,6	23,3	110					
	<b>ИТОГО за ОБЕД</b>	<b>560</b>	<b>22,83</b>	<b>19,3</b>	<b>92,17</b>	<b>608,08</b>	<b>780</b>	<b>27,16</b>	<b>25,67</b>	<b>114,22</b>	<b>773,59</b>					
ПОЛДНИК	молоко	150	4,2	4,80	7,10	86,70	180	5	5,7	8,5	104					
ПОЛДНИК	хачапури	70	7,83	9,11	22,37	198,68	80	10,87	12,74	31,94	279,57	59				
	<b>ИТОГО за ПОЛДНИК</b>	<b>220</b>	<b>12,03</b>	<b>13,91</b>	<b>29,47</b>	<b>285,38</b>	<b>260</b>	<b>15,87</b>	<b>18,44</b>	<b>40,44</b>	<b>383,57</b>					
УЖИН	рагу овощное	200	3,6	7,8	24	173	250	5	9	29	213	33				
УЖИН	чай	150	0,04	-	12	45	180	0,04	-	14,98	56,32	5				
УЖИН	батон	30	2,3	0,7	16	76,2	40	3,08	1	21	101,6					
УЖИН	зефир	30	0,24	0,003	23,49	94,92	40	0,4	0,05	32,6	124					
	<b>ИТОГО за УЖИН</b>	<b>410</b>	<b>6,18</b>	<b>8,503</b>	<b>75,49</b>	<b>389,12</b>	<b>510</b>	<b>8,52</b>	<b>10,05</b>	<b>97,58</b>	<b>494,92</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53,5</b>	<b>51,61</b>	<b>278,74</b>	<b>1813,02</b>		<b>69,14</b>	<b>78,21</b>	<b>354,99</b>	<b>2372,9</b>					

День	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК молочная вермишель	150	4,34	19,02	138,8	200	9,53	33,23	244,1	8,25	9,53	33,23	244,1
ЗАВТРАК батон с маслом и сыром	30/5/15	5,6	36,02	163,6	40/5/15	9,7	21	194	6,2	9,7	21	194
ЗАВТРАК кофейный напиток	150	3,88	19,29	127,92	180	4,44	23,22	150,74	4,44	4,8	23,22	150,74
<b>ИТОГО за ЗАВТРАК</b>	<b>350</b>	<b>13,82</b>	<b>18,77</b>	<b>430,32</b>	<b>440</b>	<b>24,03</b>	<b>77,45</b>	<b>588,84</b>	<b>18,89</b>	<b>24,03</b>	<b>77,45</b>	<b>588,84</b>
ЗАВТРАК фрукты	100	0,4	13,3	46	100	0,4	13,3	46	0,4	-	13,3	46
<b>ИТОГО за ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>13,3</b>	<b>46</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>13,3</b>	<b>46</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>13,3</b>	<b>46</b>
обед салат из свеклы и сол. огурцов	30	0,36	1,95	37,2	60	6,24	3,9	74,4	0,72	6,24	3,9	74,4
ОБЕД ши со свежей капусты	150	4,2	14,5	114	250	5,23	18,19	146,89	5,23	6,32	18,19	146,89
ОБЕД запеканка картофельная с мяс	150	13,88	24,87	292,6	230	16,08	30,58	347,2	16,08	18,68	30,58	347,2
ОБЕД томатный соус	30	0,77	4,86	21,79	30	0,77	4,86	21,79	0,77	0,05	4,86	21,79
ОБЕД компот из сухофруктов	150	0,36	19,46	74,88	180	0,45	0	94,3	0,45	0	24,49	94,3
ОБЕД хлеб ржаной	40	3,24	18,6	88	50	4,1	23,3	110	4,1	0,6	23,3	110
<b>ИТОГО за ОБЕД</b>	<b>550</b>	<b>22,81</b>	<b>24,19</b>	<b>628,47</b>	<b>800</b>	<b>31,89</b>	<b>105,32</b>	<b>794,58</b>	<b>27,35</b>	<b>31,89</b>	<b>105,32</b>	<b>794,58</b>
ПОЛДНИЙ кисель, фруктовый	150	0,01	9,4	35,8	180	0,01	11,3	43	0,01	-	11,3	43
ПОЛДНИЙ печенье	50	3,1	11,8	166	70	4,3	16,5	232	4,3	1,4	16,5	232
<b>ИТОГО за ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>3,11</b>	<b>21,2</b>	<b>201,8</b>	<b>250</b>	<b>4,31</b>	<b>27,8</b>	<b>275</b>	<b>4,31</b>	<b>1,4</b>	<b>27,8</b>	<b>275</b>
УЖИН рыбная котлета	70	8	3	74	80	10	4	98	10	5	4	98
УЖИН рис отварной	120	3,23	34,83	184,9	140	3,6	36	175	3,6	4,62	36	175
УЖИН томатный соус	30	0,77	4,86	21,79	30	0,77	4,86	21,79	0,77	0,05	4,86	21,79
УЖИН батон	30	2,3	16	76,2	40	3,08	21	101,6	3,08	1	21	101,6
УЖИН чай с лимоном	150/6	0,04	11,99	45	180/6	0,04	15,08	56,32	0,04	0	15,08	56,32
<b>ИТОГО за УЖИН</b>	<b>406</b>	<b>14,34</b>	<b>8,37</b>	<b>401,89</b>	<b>476</b>	<b>17,49</b>	<b>80,94</b>	<b>452,71</b>	<b>17,49</b>	<b>10,67</b>	<b>80,94</b>	<b>452,71</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,48</b>	<b>52,33</b>	<b>1708,48</b>		<b>68,44</b>	<b>304,81</b>	<b>2157,13</b>	<b>68,44</b>	<b>67,99</b>	<b>304,81</b>	<b>2157,13</b>

День	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК каша пшеничная	150	4,64	18,12	139,13	200	10,03	31,76	244,6				
ЗАВТРАК батон с маслом и сыром	30/5/15	5,6	36,02	163,6	40/5/15	9,7	21	194				
ЗАВТРАК какао	150	4,12	18,65	127,68	180	5,15	22,58	150,5				
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>350</b>	<b>14,36</b>	<b>72,79</b>	<b>430,41</b>		<b>24,88</b>	<b>75,34</b>	<b>589,1</b>				
ЗАВТРАК сок	150	0,5	17,60	70,50	180	-	21,1	84,6				
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>17,60</b>	<b>70,50</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>21,1</b>	<b>84,6</b>				
обед бульон куриный с яйцом	150/40	0,9/5,1	0/0,3	52,2/62,8	250/40	0,25/4,6	0/0,3	72,5/62,8				
обед ленивые голубцы	130	12,66	14,57	199,6	160	11,79	18,78	239,1				
обед компот из св. яблок	150	0,1	14,92	56,78	180	0	18,92	72,2				
обед хлеб ржаной	40	3,24	18,6	88	50	0,6	23,3	110				
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>510</b>	<b>22</b>	<b>48,39</b>	<b>459,38</b>	<b>680</b>	<b>17,24</b>	<b>61,3</b>	<b>556,6</b>				
ПОЛДНИК молоко	150	4,2	7,10	86,70	180	5,7	8,5	104				
ПОЛДНИК пирожок с капустой	70	4,66	24,12	182,08	80	6,07	34,11	243,07				
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>220</b>	<b>8,86</b>	<b>31,22</b>	<b>268,78</b>	<b>260</b>	<b>11,07</b>	<b>42,61</b>	<b>347,07</b>				
УЖИН бифстроганов из печени	70	10,12	2,75	95,16	90	6,34	4,46	128,39				
УЖИН картофельное пюре	100	2,1	17	104	130	5	22	134				
УЖИН батон	30	2,3	16	76,2	40	3,08	21	101,6				
УЖИН кабачковая икра	40	0,8	3,4	48,8	60	1,2	5,2	73,2				
УЖИН зефир	30	0,24	23,49	94,92	50	0,4	32,6	124				
УЖИН чай	150	0,04	12	45	180	0,04	14,98	56,32				
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>420</b>	<b>15,6</b>	<b>74,64</b>	<b>464,08</b>	<b>550</b>	<b>17,79</b>	<b>100,24</b>	<b>617,51</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>60,52</b>	<b>225,4</b>	<b>1644,35</b>		<b>78,52</b>	<b>295,39</b>	<b>2121,68</b>				

День	У	Ж	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК каша молочная "Ассорти"	150	4,39	5,68	18,49	138,1	200	8,17	9,78	31,55	239,6
ЗАВТРАК батон с маслом и сыром	30/5/15	5,6	9,1	36,02	163,6	40/5/15	6,2	9,7	21	194
ЗАВТРАК кофейный напиток	150	3,88	4,16	19,29	127,92	180	4,44	4,8	23,22	150,74
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>13,87</b>	<b>18,94</b>	<b>73,8</b>	<b>429,62</b>	<b>440</b>	<b>18,81</b>	<b>24,28</b>	<b>75,77</b>	<b>584,34</b>
ЗАВТРАК фрукты	100	0,4	-	13,3	46	100	0,4	-	13,3	46
<b>Итого за завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>13,3</b>	<b>46</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>13,3</b>	<b>46</b>
ОБЕД салат витаминный	30	0,39	1,83	3,42	30,6	60	0,78	3,6	6,8	61
ОБЕД суп крестьянский	150	3,2	4,06	11,83	94,17	250	5,23	5,47	19,33	143,49
ОБЕД бифстроганов	70	11	10	5	154	90	12	12	5	178
ОБЕД картофельное пюре	120	3	5	20	126	160	4	7	26	171
ОБЕД компот из сухофруктов	150	0,36	0	19,46	74,88	180	0,45	0	24,49	94,3
ОБЕД хлеб ржаной	40	3,24	0,5	18,6	88	50	4,1	0,6	23,3	110
<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>21,19</b>	<b>21,39</b>	<b>78,31</b>	<b>567,65</b>	<b>790</b>	<b>26,56</b>	<b>28,67</b>	<b>104,92</b>	<b>757,79</b>
ПОЛДНИК молоко	150	4,2	4,80	7,10	86,70	180	5	5,7	8,5	104
ПОЛДНИК пирожок с повидлом	70	3,57	4,67	35,44	189,18	80	4,86	6,63	48,19	260,17
<b>Итого за полдник</b>	<b>220</b>	<b>7,77</b>	<b>9,47</b>	<b>42,54</b>	<b>275,88</b>	<b>260</b>	<b>9,86</b>	<b>12,33</b>	<b>56,69</b>	<b>364,17</b>
УЖИН оладьи печеночные	70	10,75	8,98	8,44	127,8	90	13,89	11,04	12,8	198,8
УЖИН макаронны отварные	130	6	5	43	225	150	6,79	5,65	48,96	262
УЖИН икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,4	48,8	60	1,2	5,4	5,2	73,2
УЖИН батон	30	2,3	0,7	16	76,2	40	3,08	1	21	101,6
УЖИН чай с лимоном	150/6	0,04	0	11,99	45	180/6	0,04	0	15,08	56,32
<b>Итого за ужин</b>	<b>426</b>	<b>19,89</b>	<b>18,28</b>	<b>82,83</b>	<b>522,8</b>	<b>526</b>	<b>25</b>	<b>23,09</b>	<b>103,04</b>	<b>691,92</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>63,12</b>	<b>68,08</b>	<b>290,78</b>	<b>1841,95</b>		<b>80,63</b>	<b>88,37</b>	<b>353,72</b>	<b>2444,22</b>

День	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК пудинг творожный	150	21,7	13,31	13,36	260,6	200	29,73	18,66	17,36	336,98	53	
ЗАВТРАК соус сметанный	50	1,27	2,55	9,43	64	50	1,27	2,55	9,43	64	62	
ЗАВТРАК батон с маслом	30/5	2,3	4,8	16	113,6	40/5	3,1	5,2	21	139		
ЗАВТРАК какао	150	4,12	4,51	18,65	127,68	180	4,68	5,15	22,58	150,5	2	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>29,39</b>	<b>25,17</b>	<b>57,44</b>	<b>565,88</b>	<b>475</b>	<b>38,78</b>	<b>31,56</b>	<b>70,37</b>	<b>690,48</b>		
ЗАВТРАК сок	150	0,5	-	17,60	70,50	180	0,9	-	21,1	84,6		
<b>Итого за завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>		<b>17,60</b>	<b>70,50</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>		<b>21,1</b>	<b>84,6</b>		
ОБЕД домашняя лапша	150	5,52	5,9	12,61	122,9	250	7,36	8,2	16,66	165,7	43	
ОБЕД тразы картофельные с мясом, соус	150/30	13,88	15,92	24,87	292,6	200/30	16,08	18,68	30,58	347,2	17	
ОБЕД капуста тушеная	30	1	2	4	36	60	1,5	3	5	54	28	
ОБЕД напиток из шиповника	150	0,6	0	19,46	74,88	180	0,45	0	24,49	94,3	69	
ОБЕД хлеб ржаной	40	3,24	0,5	18,6	88	50	4,1	0,6	23,3	110		
<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>24,24</b>	<b>24,32</b>	<b>79,54</b>	<b>614,38</b>	<b>770</b>	<b>29,49</b>	<b>30,48</b>	<b>100,03</b>	<b>771,2</b>		
ПОЛДНИК кефир	150	4,2	0,5	18,6	88	180	5	5,8	7,4	106,2		
ПОЛДНИК ватрушка с творогом	70	6,79	6,47	24,6	178,48	80	8,94	8,88	35,21	248,67	55	
<b>Итого за полдник</b>	<b>220</b>	<b>10,99</b>	<b>6,97</b>	<b>43,2</b>	<b>266,48</b>	<b>260</b>	<b>13,94</b>	<b>14,68</b>	<b>42,61</b>	<b>354,87</b>		
УЖИН каша молочная гречневая	200	8,8	9,95	31,43	242,6	250	9	10	31	243	10	
УЖИН батон	30	2,3	0,7	16	76,2	40	3,08	1	21	101,6		
УЖИН чай	150	0,04	-	12	45	180	0,04	-	14,98	56,32	5	
УЖИН фрукты	100	0,4	-	13,3	46	100	0,4	-	13,3	46	5	
<b>Итого за ужин</b>	<b>480</b>	<b>11,54</b>	<b>10,65</b>	<b>72,73</b>	<b>409,8</b>	<b>570</b>	<b>12,52</b>	<b>11</b>	<b>80,28</b>	<b>446,92</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>76,66</b>	<b>67,11</b>	<b>270,51</b>	<b>1927,04</b>		<b>95,72</b>	<b>87,72</b>	<b>314,4</b>	<b>2348,1</b>		



День 9		Б	Ж	У	К		Б	Ж	У	К		Б	Ж	У	К	
ЗАВТРАК	салат из свежей моркови	30	2,03	5,49	40,48	60	0,08	2,06	2,99	52,2	51					
ЗАВТРАК	каша манная	150	5,47	18,72	137,93	200	8,48	9,48	32,76	242,64	13					
ЗАВТРАК	батон с маслом	30/5	2,3	16	113,6	40/5	3,1	5,2	21	139						
ЗАВТРАК	какао	150	4,12	18,65	127,68	180	4,68	5,15	22,58	150,5	2					
	<b>итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>11,35</b>	<b>58,86</b>	<b>419,69</b>	<b>485</b>	<b>16,34</b>	<b>21,89</b>	<b>79,33</b>	<b>584,34</b>						
ЗАВТРАК	фрукты	100	0,4	13,3	46	100	0,4	-	13,3	46						
	<b>итого за завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>13,3</b>	<b>46</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>13,3</b>	<b>46</b>						
ОБЕД	рассольник со сметаной	150/7	3,81	15,93	109,97	250/10	5,29	5,55	20,94	151,09	41					
ОБЕД	мясные рулетки с яйцом	80	13,31	3,12	164,18	100	15,05	13,06	4,55	194,69	19					
ОБЕД	сложный гарнир	120	3,3	18,6	134,3	160	4,3	7,6	24,8	179						
ОБЕД	компот из сухофруктов	150	0,36	19,46	74,88	180	0,45	0	24,49	94,3	1					
ОБЕД	хлеб ржаной	40	3,24	18,6	88	50	4,1	0,6	23,3	110						
	<b>итого за обед</b>	<b>547</b>	<b>24,02</b>	<b>75,71</b>	<b>571,33</b>	<b>750</b>	<b>29,19</b>	<b>26,81</b>	<b>98,08</b>	<b>729,08</b>						
ПОЛДНИК	молоко	150	4,2	7,10	86,70	180	5	5,7	8,5	104						
ПОЛДНИК	пирожок с курагой	70	3,57	35,44	189,18	80	4,86	6,63	48,19	260,17	70					
	<b>итого за полдник</b>	<b>220</b>	<b>7,77</b>	<b>42,54</b>	<b>275,88</b>	<b>260</b>	<b>9,86</b>	<b>12,33</b>	<b>56,69</b>	<b>364,17</b>						
УЖИН	рыбный пудинг	70	8	3	74	80	10	5	4	98	30					
УЖИН	рис отварной	120	3,23	34,83	184,9	140	3,6	4,62	36	175	35					
УЖИН	томатный соус	30	0,77	4,86	21,79	30	0,77	0,05	4,86	21,79	63					
УЖИН	батон	30	2,3	16	76,2	40	3,08	1	21	101,6						
УЖИН	чай с лимоном	150/6	0,04	11,99	45	180/6	0,04	0	15,08	56,32	6					
	<b>итого за ужин</b>	<b>406</b>	<b>14,34</b>	<b>70,68</b>	<b>401,89</b>	<b>476</b>	<b>17,49</b>	<b>10,67</b>	<b>80,94</b>	<b>452,71</b>						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>57,88</b>	<b>261,09</b>	<b>1714,79</b>		<b>73,28</b>	<b>71,7</b>	<b>328</b>	<b>2176,3</b>						

День 10	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК Каша "Дружба"	150	5,68	18,49	138,1	200	8,17	9,78	31,55	239,6			66
ЗАВТРАК батон с маслом	30/5	2,3	16	113,6	40/5	3,1	5,2	21	139			
ЗАВТРАК кофейный напиток	150	3,88	19,29	127,92	180	4,44	4,8	23,22	150,74			3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>10,57</b>	<b>14,64</b>	<b>379,62</b>	<b>425</b>	<b>15,71</b>	<b>19,78</b>	<b>75,77</b>	<b>529,34</b>			
Завтрак фрукты	100	0,4	13,3	46	100	0,4	-	13,3	46			
<b>Итого за завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>13,3</b>	<b>46</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>13,3</b>	<b>46</b>	<b>46</b>			
ОБЕД салат из свеклы и сол. огурцов	30	1,69	2,92	37,78	60	2,23	3,08	3,76	52,77			49
ОБЕД суп с клецками	150	0,86	6,31	45,54	250	1,2	2,6	8,78	63,25			73
ОБЕД котлета куриная	70	9,93	11,61	156,88	80	11,79	14,27	4,85	194,09			18
ОБЕД картофельное пюре	120	3	20	126	160	4	7	26	171			27
ОБЕД компот из св. яблок	150	0,1	14,92	56,78	180	0,14	0	18,92	72,2			4
ОБЕД хлеб ржаной	40	3,24	0,5	88	50	4,1	0,6	23,3	110			
<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>18,82</b>	<b>21,07</b>	<b>510,98</b>	<b>780</b>	<b>23,46</b>	<b>27,55</b>	<b>85,61</b>	<b>663,31</b>			
ПОЛДНИК сок	150	0,5	17,60	70,50	180	0,9	-	21,1	84,6			
ПОЛДНИК прyanик	50	3,1	17,5	166	70	4,3	1,4	24,4	232,4			
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>3,6</b>	<b>1,00</b>	<b>35,10</b>	<b>250</b>	<b>5,2</b>	<b>1,4</b>	<b>45,5</b>	<b>317</b>			
УЖИН печенье тушеная	90	10,12	4,76	95,16	100	13,5	6,34	4,46	128,39			75
УЖИН макароны отварные	150	5,78	4,85	222,2	170	6,1	5,3	45	227			38
УЖИН батон	30	2,3	0,7	76,2	40	3,08	1	21	101,6			
УЖИН напиток из шиповника	150	0,6	0	74,88	180	0,45	0	24,49	94,3			69
<b>Итого за ужин</b>	<b>420</b>	<b>18,8</b>	<b>10,31</b>	<b>468,44</b>	<b>490</b>	<b>23,13</b>	<b>12,64</b>	<b>94,95</b>	<b>551,29</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>52,19</b>	<b>47,02</b>	<b>1641,54</b>		<b>67,9</b>	<b>61,37</b>	<b>315,13</b>	<b>2106,94</b>			
<b>Среднее значение за период</b>		<b>64,04</b>	<b>58,32</b>	<b>1770,94</b>		<b>78,22</b>	<b>75,39</b>	<b>325,59</b>	<b>2263,14</b>			

Руководство для применения: "Сборник рецепту на еду для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов" под ред. Могильного М.П. и Тутельян В.А., Москва Дели принт, 2011