

УТВЕРЖДАЮ: Директор ГОУ ЯО

ая школа-интернат» Л.В. Суходольская 01.09.2022г.

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных школ

Калорийность питания по норме для детей 12-18 лет

основании «Сборника технологических нормативов, рецептур, блюд и выпечных изделий для образовательных учреждений, для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, tu школ-интернатов» под ред. Мараухина Г.В., Яланузян И.Ю., Мозгот И.В. и др., изд. «Пионер», 2006 г., а также сборника «Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области. Методические рекомендации» - Ярославль: Ремдер, 20Юг

*.*

.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **рецептуры** | **Наименование** **блюд** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |  |
|  | **День первый** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак I** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 213 | \*ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 22,0 | 5,0 | 77,0 | 1,0 |  |
| 40 | \*КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/5 | 10,6 | 5,5 | 38,6 | 247,1 | 0,3 | 0,8 | 0,0 | 3,3 | 178,5 | 107,6 | 249,0 | 3,3 |  |
| 98 | \*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 200 | 4,7 | 3,7 | 23,6 | 146,6 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 159,9 | 22,9 | 120,7 | 0,5 |  |
|  | \*ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,2 | 2,8 | 21,9 | 122,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,8 | 9,0 | 25,2 | 0,4 |  |
|  |  |  | **22,6** | **16,6** | **84,4** | **578,8** | **0,4** | **1,6** | **0,1** | **3,5** | **368,2** | **144,5** | **471,9** | **5,2** |  |
|  | **Завтрак II** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0,0 | 0,0 | 11,5 | 46 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |  |
|  |  |  | **0,0** | **0,0** | **11,5** | **46,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,4 | 13,6 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,1 | 20,7 | 12,6 | 37,8 | 0,9 |  |
| 12 | \*СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ | 350/28 | 11,3 | 7,7 | 15,3 | 178,5 | 0,1 | 12,2 | 0,2 | 0,6 | 54,3 | 39,2 | 140,5 | 2,2 |  |
| 60 | \*ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 100/5 | 15,5 | 20,1 | 14,4 | 298,3 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 3,1 | 43,6 | 31,3 | 176,7 | 2,7 |  |
| 75 | \*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 220/5 | 6,5 | 0,8 | 41,8 | 200,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,3 | 33,0 | 12,6 | 49,4 | 1,2 |  |
| 588 | \*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 2,1 | 0,0 | 0,0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 150 | 9,9 | 1,8 | 60,3 | 297 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 43,5 | 70,5 | 225,0 | 5,8 |  |
|  |  |  | **43,2** | **30,5** | **153,6** | **1065,5** | **0,6** | **57,2** | **0,2** | **5,1** | **205** | **168,3** | **629,4** | **12,8** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 156 | ВАФЛИ | 50 | 1,4 | 1,6 | 37,5 | 171,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 4,5 | 16,2 | 0,7 |  |
| 429 | \*ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 200 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,1 | 5,9 | 7,4 | 0,7 |  |
|  |  |  | **1,6** | **1,6** | **37,9** | **174,1** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **20,3** | **10,4** | **23,6** | **1,4** |  |
|  | **Ужин I** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | \*СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100/5 | 1,5 | 7,9 | 8,4 | 110,1 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 3,5 | 34,6 | 19,7 | 39,0 | 1,3 |  |
| 48 | \*РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЁНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100/100 | 20,8 | 1,1 | 9,2 | 131,3 | 0,1 | 3,7 | 0,7 | 0,6 | 70,8 | 74,7 | 276,7 | 1,6 |  |
| 77 | \*КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/5 | 3,6 | 0,7 | 29,5 | 139,4 | 0,2 | 14,9 | 0,0 | 0,2 | 21,8 | 38,9 | 98,4 | 1,7 |  |
| 430 | \*ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,4 | 5,9 | 7,4 | 0,7 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 125 | 9,2 | 0,8 | 60,8 | 287,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 25,9 | 37,2 | 105,0 | 2,5 |  |
|  |  |  | **35,6** | **10,5** | **124,8** | **773,3** | **0,5** | **18,0** | **0,7** | **6,8** | **169,4** | **180,5** | **526,5** | **7,8** |  |
|  | **Ужин II** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | \*ОБЕРЕЖЕНКА | 200 | 2,9 | 4,0 | 11,0 | 92,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |  |
|  |  |  | **5,8** | **8,0** | **22,0** | **184,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |  |
|  | **Всего за день:** |  | **102,8** | **67,9** | **338,3** | **2821,7** | **1,5** | **134,3** | **1,0** | **15,0** | **732,9** | **483,2** | **1606,2** | **27,0** |  |
|  | **День второй** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак I** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | \*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 1,5 | 108,8 | 2,1 | 9,93 | 0,0 | 0,0 | 8,85 | 1,5 | 18,0 | 0,0 | 28,5 | 0,3 |  |
| 15 | \*СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 25 | 5,7 | 7,4 | 0,0 | 91,0 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 250,0 | 10,0 | 116,0 | 0,2 |  |
| 46 | \*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 250/30 | 46,4 | 25,4 | 64,4 | 683,6 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 0,6 | 459,0 | 66,4 | 539,0 | 1,7 |  |
| 433 | \*КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 5,3 | 4,3 | 22,9 | 151,8 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 160,6 | 32,7 | 131,6 | 1,0 |  |
|  | \*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 125 | 9,2 | 0,8 | 60,8 | 281,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 20,7 | 29,7 | 94,5 | 2,3 |  |
|  |  |  | **68,1** | **146,7** | **150,2** | **1217,3** | **0,4** | **1,7** | **9,05** | **4,7** | **908,3** | **138,8** | **909,6** | **5,5** |  |
|  | **Завтрак II** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | БАНАН | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 0,1 | 20,0 | 0,1 | 0,0 | 16,0 | 84,0 | 56,0 | 1,2 |  |
|  |  |  | **3,0** | **1,0** | **42,0** | **192,0** | **0,1** | **20,0** | **0,1** | **0,0** | **16,0** | **84,0** | **56,0** | **1,2** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ.) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,1 | 0,1 | 25,1 | 0,2 | 0,4 | 14,1 | 20,1 | 26,1 | 1,0 |  |
| 8 | \*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ | 350/28 | 11,1 | 7,5 | 22,0 | 200,3 | 0,1 | 8,9 | 0,3 | 0,8 | 45,4 | 42,2 | 156,4 | 2,4 |  |
| 59 | \*КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 100/5 | 16,1 | 21,5 | 16,5 | 323,4 | 0,1 | 0,5 | 0,0 | 3,3 | 35,4 | 32,2 | 172,6 | 2,6 |  |
| 78 | \*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/5 | 5,0 | 1,8 | 33,3 | 169,7 | 0,2 | 16,2 | 0,0 | 0,2 | 63,3 | 46,0 | 133,6 | 1,8 |  |
| 588 | \*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 2,1 | 0,0 | 0,0 |  |
|  | \*ХЛЕБ РЖАНОЙ | 150 | 9,9 | 1,8 | 59,4 | 297,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 43,5 | 70,5 | 225,0 | 5,9 |  |
|  |  |  | **43,2** | **32,8** | **154,4** | **1091,9** | **0,8** | **85,9** | **0,5** | **4,7** | **211,6** | **213,1** | **713,7** | **13,7** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 453 | \*ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ | 100 | 13,9 | 6,9 | 46,1 | 304,4 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 1,0 | 88,7 | 19,2 | 139,1 | 0,8 |  |
| 430 | \*ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,4 | 5,9 | 7,4 | 0,7 |  |
|  |  |  | **14,1** | **6,9** | **61,1** | **364,9** | **0,1** | **0,2** | **0,0** | **1,0** | **102,1** | **25,1** | **146,5** | **1,5** |  |
|  | **Ужин I** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПОРЦИОННАЯ (КОНС.) | 100 | 1,9 | 9,2 | 8,0 | 123,5 | 0,0 | 3,0 | 0,2 | 0,0 | 39,5 | 14,5 | 35,6 | 0,6 |  |
| 393 | \*СОСИСКИ ДЕТСКИЕ ОТВАРНЫЕ | 75 | 8,1 | 17,4 | 0,3 | 189,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,7 | 13,5 | 107,4 | 1,3 |  |
| 82 | \*КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 230 | 5,5 | 0,3 | 22,8 | 118,6 | 0,1 | 49,0 | 0,1 | 0,3 | 125,4 | 44,0 | 87,3 | 2,5 |  |
| 430 | \*ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,4 | 5,9 | 7,4 | 0,7 |  |
|  | \*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 125 | 9,2 | 0,8 | 60,8 | 287,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 25,9 | 37,5 | 94,2 | 2,3 |  |
|  |  |  | **24,9** | **27,7** | **106,9** | **779,6** | **0,4** | **52,0** | **0,3** | **2,8** | **227,9** | **115,4** | **331,9** | **7,4** |  |
|  | **Ужин II** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | \*СНЕЖОК | 200 | 5,0 | 4,3 | 30,3 | 179,1 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 115,1 | 28,3 | 93,4 | 1,5 |  |
|  |  |  | **5,0** | **4,3** | **30,3** | **179,1** | **0,1** | **0,4** | **0,1** | **0,0** | **115,1** | **28,3** | **93,4** | **1,5** |  |
|  | **Всего за день:** |  | **158,3** | **219,4** | **543,0** | **3828,1** | **1,9** | **160,2** | **10,05** | **13,2** | **1581,0** | **604,7** | **2251,1** | **30,8** |  |
|  | **День третий** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак I** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | \*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 1,5 | 108,8 | 2,1 | 9,93 | 0,0 | 0,0 | 8,85 | 1,5 | 18,0 | 0,0 | 28,5 | 0,3 |  |
| 15 | \*СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 25 | 5,7 | 7,4 | 0,0 | 91,0 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 250,0 | 10,0 | 116,0 | 0,2 |  |
| 31 | \*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/5 | 8,0 | 4,6 | 33,2 | 206,1 | 0,1 | 0,9 | 0,0 | 0,8 | 190,6 | 25,2 | 150,8 | 0,5 |  |
| 98 | \*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 200 | 4,7 | 3,7 | 23,6 | 146,6 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 159,9 | 22,9 | 120,7 | 0,5 |  |
|  | \*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 125 | 9,2 | 0,8 | 60,8 | 287,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 25,9 | 37,2 | 94,5 | 2,3 |  |
|  |  |  | **29,1** | **125,3** | **119,7** | **740,7** | **0,4** | **2,0** | **9,0** | **4,9** | **644,4** | **95,3** | **510,5** | **3,8** |  |
|  | **Завтрак II** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0,0 | 0,0 | 11,5 | 46,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |  |
|  |  |  | **0,0** | **0,0** | **11,5** | **46,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | \*МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100/5 | 1,9 | 9,9 | 6,1 | 120,8 | 0,0 | 2,7 | 1,0 | 5,0 | 33,4 | 26,0 | 49,4 | 0,8 |  |
| 13 | \*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ ПТИЦЫ | 350/28 | 12,2 | 8,0 | 21,5 | 207,0 | 0,0 | 1,5 | 0,3 | 0,8 | 39,5 | 21,6 | 100,6 | 1,1 |  |
| 408 | \*ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 100 | 15,0 | 4,6 | 5,7 | 145,9 | 0,1 | 11,4 | 5,0 | 1,0 | 20,0 | 15,4 | 217,8 | 4,7 |  |
| 74 | \*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 8,8 | 2,3 | 40,0 | 215,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 4,8 | 23,9 | 131,4 | 194,9 | 4,7 |  |
| 441 | \*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |  |
|  | \*ХЛЕБ РЖАНОЙ | 150 | 9,9 | 1,8 | 59,4 | 297,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 43,5 | 70,5 | 225,0 | 5,9 |  |
|  |  |  | **47,8** | **26,6** | **152,1** | **1063,7** | **0,6** | **54,6** | **6,3** | **11,6** | **168,8** | **266,7** | **787,7** | **17,4** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 107 | \*БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА» | 100 | 9,2 | 2,4 | 59,0 | 293,9 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 48,2 | 16,5 | 94,4 | 0,9 |  |
| 430 | \*ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,4 | 5,9 | 7,4 | 0,7 |  |
|  |  |  | **9,4** | **2,4** | **74,0** | **354,4** | **0,1** | **0,2** | **0,0** | **0,2** | **61,6** | **22,4** | **101,8** | **1,6** |  |
|  | **Ужин I** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,4 | 13,6 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,1 | 20,7 | 12,6 | 37,8 | 0,9 |  |
| 58 | \*ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ | 250 | 19,7 | 20,4 | 51,4 | 467,8 | 0,1 | 1,8 | 0,3 | 4,2 | 30,1 | 54,1 | 229,8 | 2,9 |  |
| 430 | \*ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,4 | 5,9 | 7,4 | 0,7 |  |
|  | \*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 125 | 9,2 | 0,8 | 60,8 | 287,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 25,9 | 37,2 | 94,5 | 2,3 |  |
|  |  |  | **29,9** | **21,3** | **129,6** | **829,0** | **0,3** | **5,8** | **0,3** | **6,8** | **90,1** | **109,8** | **369,5** | **6,8** |  |
|  | **Ужин II** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | \*ЙОГУРТ | 200 | 4,0 | 3,0 | 6,0 | 96,0 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 240,0 | 28,0 | 190,0 | 0,0 |  |
|  |  |  | **4,0** | **3,0** | **6,0** | **96,0** | **0,1** | **1,4** | **0,1** | **0,0** | **240,0** | **28,0** | **190,0** | **0,0** |  |
|  | **Всего за день:** |  | **120,2** | **178,6** | **492,9** | **3,129,8** | **1,5** | **64,0** | **15,7** | **23,5** | **1204,9** | **522,2** | **1959,5** | **29,6** |  |
|  | **День четвертый** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак I** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 433 | \*КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 5,3 | 4,3 | 22,9 | 151,8 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 160,6 | 32,7 | 131,6 | 1,0 |  |
| 43 | \*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 160 | 15,1 | 9,8 | 2,8 | 193,6 | 0,1 | 0,3 | 0,3 | 2,2 | 97,9 | 15,8 | 204,0 | 2,2 |  |
| 14 | \*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 1,5 | 108,8 | 2,1 | 9,93 | 0,0 | 0,0 | 8,85 | 1,5 | 18,0 | 0,0 | 28,5 | 0,3 |  |
|  | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 25 | 5,7 | 7,4 | 0,0 | 91,0 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 250,0 | 10,0 | 116,0 | 0,2 |  |
|  | \*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 125 | 9,2 | 0,8 | 60,8 | 287,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 25,9 | 37,2 | 94,5 | 2,3 |  |
| к/к | \*ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ | 50 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 19,4 | 0,1 | 2,0 | 0,0 | 0,6 | 9,0 | 9,5 | 27,9 | 0,4 |  |
|  |  |  | **38,4** | **131,2** | **91,8** | **752,8** | **0,5** | **3,4** | **9,3** | **6,6** | **561,4** | **105,2** | **602,5** | **6,4** |  |
|  | **Завтрак II** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 372 | ЯБЛОКИ | 150 | 0,5 | 0,5 | 11,5 | 55,4 | 0,0 | 4,9 | 0,0 | 0,8 | 17,5 | 8,7 | 12,1 | 2,4 |  |
|  |  |  | **0,5** | **0,5** | **11,5** | **55,4** | **0,0** | **4,9** | **0,0** | **0,8** | **17,5** | **8,7** | **12,1** | **2,4** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ.) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,1 | 0,1 | 25,1 | 0,2 | 0,4 | 14,1 | 20,1 | 26,1 | 1,0 |  |
| 9 | \*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И МЯСОМ ПТИЦЫ | 350/28 | 13,6 | 9,7 | 24,9 | 241,7 | 0,2 | 12,8 | 0,2 | 0,6 | 51,9 | 47,6 | 173,5 | 2,3 |  |
| 51 | \* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 100/5 | 17,1 | 7,1 | 16,2 | 196,9 | 0,1 | 1,1 | 0,0 | 3,1 | 59,0 | 57,2 | 234,5 | 1,8 |  |
| 73 | \*РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 220/5 | 5,5 | 0,8 | 58,9 | 264,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 33,1 | 41,7 | 112,2 | 0,8 |  |
| 588 | \*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 2,1 | 0,0 | 0,0 |  |
|  | \*ХЛЕБ РЖАНОЙ | 150 | 9,9 | 1,8 | 59,4 | 297,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 43,5 | 70,5 | 225,0 | 5,9 |  |
|  |  |  | **47,2** | **19,6** | **182,6** | **1101,9** | **0,8** | **76,7** | **0,4** | **4,5** | **210,1** | **238,9** | **771,3** | **11,8** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 57 | \*МАННИК | 100 | 5,9 | 3,0 | 47,6 | 242,3 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,9 | 95,3 | 16,0 | 95,0 | 0,9 |  |
| 430 | \*ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,4 | 5,9 | 7,4 | 0,7 |  |
|  |  |  | **6,1** | **3,0** | **62,6** | **302,8** | **0,0** | **0,3** | **0,0** | **0,9** | **108,7** | **21,9** | **102,4** | **1,6** |  |
|  | **Ужин I** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | \*САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 100/8 | 1,3 | 9,8 | 6,4 | 119,1 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 4,3 | 28,7 | 17,2 | 32,9 | 1,1 |  |
| 30 | \*ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С МЯСОМ | 250 | 23,8 | 16,6 | 36,0 | 393,2 | 0,2 | 18,0 | 0,8 | 1,6 | 81,7 | 74,8 | 296,3 | 4,9 |  |
| 430 | \*ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,4 | 5,9 | 7,4 | 0,7 |  |
|  | \*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 125 | 9,2 | 0,8 | 60,8 | 287,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 25,9 | 37,2 | 94,5 | 2,3 |  |
|  |  |  | **34,5** | **27,2** | **118,2** | **859,9** | **0,4** | **21,3** | **0,8** | **8,4** | **149,7** | **135,1** | **431,1** | **9,0** |  |
|  | **Ужин II** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | \*ЙОГУРТ | 200 | 4,0 | 3,0 | 6,0 | 96,0 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 240,0 | 28,0 | 190,0 | 0,0 |  |
|  |  |  | **4,0** | **3,0** | **6,0** | **96,0** | **0,1** | **1,4** | **0,1** | **0,0** | **240,0** | **28,0** | **190,0** | **0,0** |  |
|  | **Всего за день:** |  | **126,4** | **184,5** | **472,7** | **3168,8** | **1,8** | **108,0** | **10,6** | **21,2** | **1287,4** | **537,8** | **2109,4** | **31,2** |  |
|  | **День пятый** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак I** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 213 | \*ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 22,0 | 5,0 | 77,0 | 1,0 |  |
| 34 | \*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/5 | 8,6 | 6,1 | 30,6 | 213,5 | 0,2 | 0,9 | 0,0 | 1,0 | 200,5 | 56,3 | 219,2 | 1,3 |  |
|  | \*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 125 | 9,2 | 0,8 | 60,8 | 287,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 25,9 | 37,2 | 94,5 | 2,3 |  |
| 14 | \*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 1,5 | 108,8 | 2,1 | 9,93 | 0,0 | 0,0 | 8,85 | 1,5 | 18,0 | 0,0 | 28,5 | 0,3 |  |
| 98 | \*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 200 | 4,7 | 3,7 | 23,6 | 146,6 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 159,9 | 22,9 | 120,7 | 0,5 |  |
|  |  |  | **29,1** | **124,0** | **117,4** | **720,1** | **0,5** | **1,7** | **8,95** | **5,2** | **426,3** | **121,4** | **539,9** | **5,4** |  |
|  | **Завтрак II** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0,0 | 0,0 | 11,5 | 46,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |  |
|  |  |  | **0,0** | **0,0** | **11,5** | **46,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,4 | 13,6 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,1 | 20,7 | 12,6 | 37,8 | 0,9 |  |
| 193 | \*СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 350/24 | 11,0 | 7,3 | 20,9 | 193,8 | 0,1 | 9,2 | 0,3 | 0,6 | 59,8 | 46,7 | 146,8 | 2,9 |  |
| 72 | \*КОЛБАСКИ "СТУДЕНЧЕСКИЕ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 100/5 | 16,5 | 23,7 | 15,3 | 340,9 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 5,5 | 24,6 | 29,7 | 160,1 | 2,2 |  |
| 82 | \*КАПУСТА ТУШЁНАЯ | 230 | 5,5 | 0,3 | 22,8 | 118,6 | 0,1 | 49,0 | 0,1 | 0,3 | 125,4 | 44,0 | 87,3 | 2,5 |  |
| 588 | \*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 2,1 | 0,0 | 0,0 |  |
|  | \*ХЛЕБ РЖАНОЙ | 150 | 9,9 | 1,8 | 59,4 | 297,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 43,5 | 70,5 | 225,0 | 5,9 |  |
|  |  |  | **34,8** | **27,0** | **111,4** | **831,2** | **0,4** | **96,4** | **0,3** | **5,1** | **239,8** | **164,0** | **517,5** | **11,4** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ЗЕФИР | 50 | 0,4 | 0,1 | 38,7 | 158,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,3 | 2,7 | 5,4 | 0,6 |  |
| 429 | \*ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 200 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,1 | 5,9 | 7,4 | 0,7 |  |
|  |  |  | **0,6** | **0,1** | **39,1** | **160,5** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **24,4** | **8,6** | **12,8** | **1,3** |  |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 75 | ИКРА МОРКОВНАЯ | 100 | 1,6 | 6,3 | 5,3 | 99,0 | 0,1 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 29,0 | 4,0 | 5,0 | 0,8 |  |
| 373 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ | 280 | 23,3 | 22,3 | 25,0 | 394,0 | 0,2 | 8,8 | 10,0 | 22,0 | 135,0 | 9,0 | 2,0 | 8,8 |  |
| 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,4 | 5,9 | 7,4 | 0,7 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 125 | 9,2 | 0,8 | 60,8 | 287,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 18,0 | 0,0 | 28,5 | 0,3 |  |
|  |  |  | **34,3** | **29,4** | **106,1** | **840,6** | **0,5** | **12,0** | **10,0** | **24,5** | **195,4** | **18,9** | **42,9** | **10,6** |  |
|  | **Всего за день:** |  | **98,8** | **180,5** | **385,5** | **2598,4** | **1,4** | **110,1** | **19,25** | **34,8** | **885,9** | **312,9** | **1113,1** | **23,3** |  |
|  | **Всего за 5 дней:** |  | **606,5** | **807,7** | **2220,9** | **15546,7** | **8,1** | **576,6** | **56,6** | **108** | **6647,6** | **2460,8** | **9039,3** | **147,3** |  |
|  | **День шестой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак I** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | \*ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,2 | 2,8 | 21,9 | 122,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,8 | 9,0 | 25,2 | 0,4 |  |
| 433 | \*КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 5,3 | 4,3 | 22,9 | 151,8 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 160,6 | 32,7 | 131,6 | 1,0 |  |
| 213 | \*ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 22,0 | 5,0 | 77,0 | 1,0 |  |
| 32 | \*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/5 | 9,3 | 5,2 | 38,9 | 238,7 | 0,3 | 0,9 | 0,0 | 1,0 | 187,4 | 49,0 | 205,1 | 1,3 |  |
|  |  |  | **21,9** | **16,9** | **84,0** | **575,6** | **0,4** | **1,7** | **0,1** | **1,2** | **377,8** | **95,7** | **438,9** | **3,7** |  |
|  | **Завтрак II** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0,0 | 0,0 | 11,5 | 46,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |  |
|  |  |  | **0,0** | **0,0** | **11,5** | **46,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ) ПОРЦИОННАЯ ОТВАРНАЯ | 50 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 19,4 | 0,1 | 2,0 | 0,0 | 0,6 | 9,0 | 9,5 | 27,9 | 0,4 |  |
| 15 | \*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 350 | 9,9 | 0,9 | 20,5 | 129,9 | 0,2 | 10,5 | 0,3 | 0,3 | 52,1 | 53,9 | 167,4 | 1,8 |  |
| 287 | \*ГОЛУБЦЫ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" С СОУСОМ | 200/100 | 19,5 | 23,0 | 21,8 | 373,2 | 0,1 | 25,8 | 0,4 | 3,5 | 91,9 | 55,1 | 220,0 | 3,9 |  |
| 588 | \*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 2,1 | 0,0 | 0,0 |  |
|  | \*ХЛЕБ РЖАНОЙ | 150 | 9,9 | 1,8 | 59,4 | 297 | 0,3 | 00,0 | 0,0 | 0,0 | 43,5 | 70,5 | 225,0 | 5,9 |  |
|  |  |  | **40,9** | **25,8** | **124,3** | **896,9** | **0,7** | **76,8** | **0,7** | **4,4** | **206,4** | **191,1** | **640,3** | **12,0** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВАФЛИ | 52 | 1,5 | 1,7 | 40,2 | 184,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,3 | 5,2 | 18,7 | 0,8 |  |
| 429 | \*ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 200 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,1 | 5,9 | 7,4 | 0,7 |  |
|  |  |  | **1,7** | **1,7** | **40,6** | **186,5** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **21,4** | **11,1** | **26,1** | **1,5** |  |
|  | **Ужин I** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,4 | 13,6 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,1 | 20,7 | 12,6 | 37,8 | 0,9 |  |
| 49 | \*РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЁННАЯ | 100 | 19,0 | 7,0 | 4,1 | 155,0 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 2,8 | 44,8 | 53,6 | 234,5 | 0,9 |  |
| 78 | \*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/5 | 5,0 | 1,8 | 33,3 | 169,7 | 0,2 | 16,2 | 0,0 | 0,2 | 63,3 | 46,0 | 133,6 | 1,8 |  |
| 430 | \*ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,4 | 5,9 | 7,4 | 0,7 |  |
|  | \*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 125 | 9,2 | 0,8 | 60,8 | 287,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 25,9 | 37,2 | 94,5 | 2,3 |  |
|  |  |  | **34,2** | **9,7** | **115,6** | **685,9** | **0,5** | **17,6** | **0,0** | **5,6** | **168,1** | **155,3** | **507,8** | **6,6** |  |
|  | **Ужин II** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | \*ОБЕРЕЖЕНКА | 200 | 2,9 | 4,0 | 11,0 | 92,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |  |
|  |  |  | **5,8** | **8,0** | **22,0** | **184,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |  |
|  | **Всего за день:** |  | **98,7** | **54,1** | **364,5** | **2344,9** | **1,6** | **95,9** | **0,8** | **11,2** | **773,7** | **453,2** | **1613,1** | **23,8** |  |
|  | **День седьмой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак I** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 98 | \*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 200 | 4,7 | 3,7 | 23,6 | 146,6 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 159,9 | 22,9 | 120,7 | 0,5 |  |
| 14 | \*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 1,5 | 108,8 | 2,1 | 9,93 | 0,0 | 0,0 | 8,85 | 1,5 | 18,0 | 0,0 | 28,5 | 0,3 |  |
| 15 | \*СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 25 | 5,7 | 7,4 | 0,0 | 91,0 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 208,3 | 10,0 | 116,0 | 0,2 |  |
|  | \*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 125 | 9,2 | 0,8 | 60,8 | 287,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 25,9 | 37,2 | 94,5 | 2,3 |  |
| 46 | \*ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ | 250/30 | 40,5 | 22,1 | 74,8 | 671,3 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 0,7 | 397,8 | 65,6 | 489,2 | 2,4 |  |
|  |  |  | **61,6** | **142,8** | **161,3** | **1205,9** | **0,4** | **1,6** | **9,05** | **4,8** | **809,9** | **135,7** | **848,9** | **5,7** |  |
|  | **Завтрак II** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ЯБЛОКИ | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 0,1 | 8,0 | 0,0 | 1,3 | 28,8 | 14,4 | 19,8 | 4,0 |  |
|  |  |  | **0,8** | **0,8** | **19,0** | **91,2** | **0,1** | **8,0** | **0,0** | **1,3** | **28,8** | **14,4** | **19,8** | **4,0** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |  |
| 6 | \*БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И ГОВЯДИНОЙ | 350/24 | 10,5 | 7,2 | 17,5 | 176,9 | 0,0 | 11,1 | 0,3 | 0,5 | 66,8 | 40,7 | 130,5 | 2,8 |  |
| 393 | \*СОСИСКИ ДЕТСКИЕ ОТВАРНЫЕ | 75 | 8,1 | 17,4 | 0,3 | 189,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,7 | 13,5 | 107,4 | 1,3 |  |
| 76 | \*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 250/5 | 9,0 | 1,0 | 53,0 | 257,2 | 0,1 | 3,8 | 0,6 | 2,0 | 61,1 | 34,8 | 104,0 | 2,2 |  |
| 588 | \*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 2,1 | 0,0 | 0,0 |  |
|  | \*ХЛЕБ РЖАНОЙ | 150 | 9,9 | 1,8 | 59,4 | 297,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 43,5 | 70,5 | 225,0 | 5,9 |  |
|  |  |  | **38,3** | **27,5** | **152,1** | **1012,3** | **0,5** | **53,2** | **0,9** | **2,6** | **227,9** | **175,5** | **608,7** | **13,2** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 430 | \*ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,4 | 5,9 | 7,4 | 0,7 |  |
| 453 | \*ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ | 100 | 7,5 | 3,7 | 64,2 | 321,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 1,0 | 40,9 | 14,3 | 76,4 | 1,0 |  |
|  |  |  | **7,7** | **3,7** | **79,2** | **381,6** | **0,1** | **0,2** | **0,0** | **1,0** | **54,3** | **20,2** | **83,8** | **1,7** |  |
|  | **Ужин I** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 430 | \*ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,4 | 5,9 | 7,4 | 0,7 |  |
| 402 | \*АЗУ С ГОВЯДИНОЙ | 300 | 20,6 | 24,4 | 29,9 | 422,4 | 0,3 | 14,5 | 0,0 | 4,9 | 41,9 | 58,3 | 241,7 | 3,9 |  |
| 75 | \*ИКРА ОВОЩНАЯ | 100 | 1,5 | 7,3 | 9,2 | 109,5 | 0,0 | 3,8 | 0,7 | 3,6 | 34,8 | 24,4 | 44,8 | 1,2 |  |
|  | \*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 125 | 9,2 | 0,8 | 60,8 | 287,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 25,9 | 37,2 | 94,5 | 2,3 |  |
|  |  |  | **31,5** | **32,5** | **114,9** | **879,5** | **0,5** | **18,3** | **0,7** | **11,0** | **116,0** | **125,8** | **388,4** | **8,1** |  |
|  | **Ужин II** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | \*СНЕЖОК | 200 | 5,0 | 4,3 | 30,3 | 179,1 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 115,1 | 28,3 | 93,4 | 1,5 |  |
|  |  |  | **5,0** | **4,3** | **30,3** | **179,1** | **0,1** | **0,4** | **0,1** | **0,0** | **115,1** | **28,3** | **93,4** | **1,5** |  |
|  | **Всего за день:** |  | **144,9** | **211,6** | **556,5** | **3749,6** | **1,7** | **81,6** | **10,75** | **20,7** | **1352,0** | **499,9** | **2043,0** | **34,2** |  |
|  | **День восьмой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак I** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | \*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 1,5 | 108,8 | 2,1 | 9,93 | 0,0 | 0,0 | 8,85 | 1,5 | 18,0 | 0,0 | 28,5 | 0,3 |  |
| 15 | \*СЫР ( ПОРЦИЯМИ) | 25 | 5,7 | 7,4 | 0,0 | 91,0 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 250,0 | 10,0 | 116,0 | 0,2 |  |
| 35 | \*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/5 | 7,9 | 3,4 | 35,6 | 205,5 | 0,1 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 146,3 | 36,0 | 181,5 | 1,6 |  |
| 433 | \*КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 5,3 | 4,3 | 22,9 | 151,8 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 160,6 | 32,7 | 131,6 | 1,0 |  |
|  | \*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 125 | 9,2 | 0,8 | 60,8 | 287,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 25,9 | 37,2 | 94,5 | 2,3 |  |
|  |  |  | **29,6** | **124,7** | **121,4** | **745,3** | **0,4** | **1,7** | **9,0** | **4,1** | **600,8** | **115,9** | **552,1** | **5,4** |  |
|  | **Завтрак II** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0,0 | 0,0 | 11,5 | 46,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |  |
|  |  |  | **0,0** | **0,0** | **11,5** | **46,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |  |
| 13 | \*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ ПТИЦЫ | 350/28 | 12,2 | 8,0 | 21,5 | 207,0 | 0,0 | 1,5 | 0,3 | 0,8 | 39,5 | 21,6 | 100,6 | 1,3 |  |
| 62 | \*ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ | 100 | 19,4 | 14,7 | 7,9 | 261,9 | 0,2 | 12,8 | 6,2 | 5,8 | 25,2 | 21,6 | 274,8 | 5,7 |  |
| 82 | \*КАПУСТА ТУШЁНАЯ | 230 | 5,5 | 0,3 | 22,8 | 118,6 | 0,1 | 49,0 | 0,1 | 0,3 | 125,4 | 44,0 | 87,3 | 2,5 |  |
| 441 | \*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 50,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |  |
|  | \*ХЛЕБ РЖАНОЙ | 150 | 9,9 | 1,8 | 59,4 | 297,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 43,5 | 70,5 | 225,0 | 5,9 |  |
|  |  |  | **47,8** | **24,9** | **133,4** | **975,5** | **0,6** | **96,5** | **6,6** | **7,0** | **262,8** | **172,1** | **725,5** | **16,3** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 430 | \*ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,4 | 5,9 | 7,4 | 0,7 |  |
| 112 | \*ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ, ЛУКОМ | 100 | 6,7 | 2,0 | 38,2 | 197,1 | 0,1 | 3,6 | 0,0 | 0,2 | 30,7 | 18,0 | 81,5 | 1,1 |  |
|  |  |  | **6,9** | **2,0** | **53,2** | **257,6** | **0,1** | **3,6** | **0,0** | **0,2** | **44,1** | **23,9** | **88,9** | **1,8** |  |
|  | **Ужин I** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ.) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,1 | 0,1 | 25,1 | 0,2 | 0,4 | 14,1 | 20,1 | 26,1 | 1,0 |  |
| 259 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50/75 | 17,1 | 19,0 | 4,9 | 258,6 | 0,1 | 1,5 | 0,0 | 2,7 | 15,6 | 20,8 | 150,6 | 2,2 |  |
| 463, таб. 4 | ГРЕЧА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | 8,8 | 2,3 | 40,0 | 215,7 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 4,8 | 32,5 | 132,7 | 195,7 | 4,7 |  |
| 376 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,1 | 5,6 | 7,4 | 0,7 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 125 | 9,2 | 0,8 | 60,8 | 287,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 25,9 | 37,2 | 94,5 | 2,3 |  |
|  |  |  | **36,7** | **22,3** | **126,4** | **854,9** | **0,6** | **26,6** | **0,2** | **10,4** | **103,1** | **220,5** | **484,8** | **11,1** |  |
|  | **Ужин II** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | \*ЙОГУРТ | 200 | 4,0 | 3,0 | 6,0 | 96,0 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 240,0 | 28,0 | 190,0 | 0,0 |  |
|  |  |  | **4,0** | **3,0** | **6,0** | **96,0** | **0,1** | **1,4** | **0,1** | **0,0** | **240,0** | **28,0** | **190,0** | **0,0** |  |
| **Всего за день:** | **Всего за день:** |  | **125,0** | **176,9** | **451,9** | **2975,3** | **1,8** | **129,8** | **15,9** | **21,7** | **1250,8** | **560,4** | **2041,3** | **34,6** |  |
|  | **День девятый** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак I** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | \*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 1,5 | 108,8 | 2,0 | 9,93 | 0,0 | 0,0 | 8,9 | 1,5 | 18,0 | 0,0 | 28,5 | 0,3 |  |
| 15 | \*СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 25 | 5,7 | 7,4 | 0,0 | 91,0 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 208,3 | 10,0 | 116,0 | 0,2 |  |
| к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ | 50 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 19,4 | 0,1 | 2,0 | 0,0 | 0,6 | 9,0 | 9,5 | 27,9 | 0,4 |  |
| 43 | \*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 160 | 15,1 | 9,8 | 2,8 | 193,6 | 0,1 | 0,3 | 0,3 | 2,2 | 97,9 | 15,8 | 204,0 | 2,2 |  |
| 98 | \*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 200 | 4,7 | 3,7 | 23,6 | 146,6 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 159,9 | 22,9 | 120,7 | 0,5 |  |
|  | \*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 125 | 9,2 | 0,8 | 60,8 | 287,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 25,9 | 37,2 | 94,5 | 2,3 |  |
|  |  |  | **37,8** | **130,6** | **92,4** | **747,6** | **0,5** | **3,4** | **9,3** | **6,9** | **510,1** | **95,4** | **591,6** | **5,9** |  |
|  | **Завтрак II** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 372 | ЯБЛОКИ | 150 | 0,5 | 0,5 | 11,5 | 55,4 | 0,0 | 4,9 | 0,0 | 0,8 | 17,5 | 8,7 | 12,1 | 2,4 |  |
|  |  |  | **0,5** | **0,5** | **11,5** | **55,4** | **0,0** | **4,9** | **0,0** | **0,8** | **17,5** | **8,7** | **12,1** | **2,4** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | \*СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100/5 | 1,5 | 7,9 | 8,4 | 110,1 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 3,5 | 34,6 | 19,1 | 39,0 | 1,3 |  |
| 7 | \*ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ | 350/28 | 10,7 | 7,3 | 12,4 | 158,6 | 0,0 | 17,3 | 0,4 | 0,4 | 68,5 | 38,5 | 127,6 | 2,5 |  |
| 445 | \*КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 115 | 17,1 | 14,6 | 6,2 | 225,9 | 0,1 | 2,9 | 0,4 | 0,5 | 37,9 | 26,4 | 143,1 | 1,5 |  |
| 73 | \*РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 220/5 | 5,5 | 0,8 | 58,9 | 264,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 33,1 | 41,7 | 112,2 | 0,8 |  |
| 588 | \*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 2,1 | 0,0 | 0,0 |  |
|  | \*ХЛЕБ РЖАНОЙ | 150 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 198,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 29,0 | 47,0 | 150,0 | 3,9 |  |
|  |  |  | **44,7** | **32,4** | **164,7** | **1133,8** | **0,5** | **64,2** | **0,8** | **4,8** | **227,5** | **198,9** | **646,9** | **12,0** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | \*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 230/30 | 42,7 | 22,2 | 53,2 | 589,8 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 0,7 | 393,1 | 58,2 | 481,0 | 1,7 |  |
| 430 | \*ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,4 | 5,9 | 7,4 | 0,7 |  |
|  |  |  | **42,9** | **22,2** | **68,2** | **650,3** | **0,1** | **0,5** | **0,1** | **0,7** | **406,5** | **64,1** | **488,4** | **2,4** |  |
|  | **Ужин I** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,4 | 13,6 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,1 | 20,7 | 12,6 | 37,8 | 0,9 |  |
| 22 | \*КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250 | 5,5 | 0,9 | 38,8 | 186,9 | 0,2 | 20,6 | 0,6 | 0,7 | 51,6 | 61,9 | 147,4 | 2,9 |  |
| 47 | \*РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (ПРИПУЩЕННАЯ) | 100 | 19,0 | 1,1 | 0,4 | 87,7 | 0,1 | 1,0 | 0,1 | 0,3 | 46,9 | 55,6 | 239,5 | 0,8 |  |
|  | \*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 125 | 9,2 | 0,8 | 60,8 | 287,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 25,9 | 37,2 | 94,5 | 2,3 |  |
| 430 | \*ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,4 | 5,9 | 7,4 | 0,7 |  |
|  |  |  | **34,7** | **2,9** | **117,4** | **635,8** | **0,5** | **25,6** | **0,7** | **3,6** | **158,5** | **173,2** | **526,6** | **7,6** |  |
|  | **Ужин II** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ЙОГУРТ | 200 | 3,9 | 2,9 | 5,8 | 93,1 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 0,0 | 204,0 | 22,4 | 152,0 | 0,0 |  |
|  |  |  | **3,9** | **2,9** | **5,8** | **93,1** | **0,1** | **0,6** | **0,1** | **0,0** | **204,0** | **22,4** | **152,0** | **0,0** |  |
|  | **Всего за день:** |  | **164,5** | **191,5** | **460,0** | **3316,0** | **1,7** | **99,2** | **11,0** | **16,8** | **1524,1** | **562,7** | **2417,2** | **30,3** |  |
|  | **День десятый** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак I** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 433 | \*КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 5,3 | 4,3 | 22,9 | 151,8 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 160,6 | 32,7 | 131,6 | 1,0 |  |
| 213 | \*ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 22,3 | 5,0 | 77,0 | 1,0 |  |
|  | \*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 125 | 9,2 | 0,8 | 60,8 | 287,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 25,9 | 37,2 | 94,5 | 2,3 |  |
| 14 | \*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 1,5 | 108,8 | 2,1 | 9,93 | 0,0 | 0,0 | 8,85 | 1,5 | 18,0 | 0,0 | 28,5 | 0,3 |  |
| 33 | \*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/5 | 7,4 | 4,7 | 39,0 | 228,7 | 0,1 | 0,9 | 0,0 | 0,2 | 187,4 | 37,1 | 177,8 | 0,6 |  |
|  |  |  | **28,5** | **123,2** | **125,1** | **740,5** | **0,4** | **1,7** | **9,0** | **4,4** | **414,2** | **117,0** | **509,4** | **5,2** |  |
|  | **Завтрак II** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0,0 | 0,0 | 11,5 | 46,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |  |
|  |  |  | **0,0** | **0,0** | **11,5** | **46,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | \*ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ.) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,1 | 0,1 | 25,1 | 0,2 | 0,4 | 14,1 | 20,1 | 26,1 | 1,0 |  |
| 10 | \*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ И ГОВЯДИНОЙ | 350/28 | 16,1 | 7,8 | 25,7 | 236,5 | 0,3 | 6,1 | 0,3 | 3,1 | 63,9 | 53,5 | 176,1 | 3,7 |  |
| 75 | \*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 230/5 | 8,3 | 1,0 | 53,4 | 256,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,6 | 42,3 | 16,1 | 63,3 | 1,5 |  |
| 59 | \*КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 100/5 | 16,8 | 23,0 | 16,5 | 339,2 | 0,1 | 0,5 | 0,0 | 3,3 | 35,6 | 33,2 | 177,9 | 2,6 |  |
| 500 | \*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 2,1 | 0,0 | 0,0 |  |
|  | \*ХЛЕБ РЖАНОЙ | 150 | 9,9 | 1,8 | 59,4 | 297,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 43,5 | 70,5 | 225,0 | 5,9 |  |
|  |  |  | **52,2** | **33,8** | **178,2** | **1230,6** | **0,9** | **60,6** | **0,5** | **8,4** | **209,3** | **195,5** | **668,4** | **14,7** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | \*ЗЕФИР | 50 | 0,4 | 0,1 | 38,7 | 158,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,3 | 2,7 | 5,4 | 0,6 |  |
| 429 | \*ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 200 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,1 | 5,9 | 7,4 | 0,7 |  |
|  |  |  | **0,6** | **0,1** | **39,1** | **160,5** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **24,4** | **8,6** | **12,8** | **1,3** |  |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 62 | \*САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 2,1 | 5,1 | 11,0 | 101,0 | 0,0 | 51,4 | 0,0 | 22,0 | 59,0 | 3,0 | 7,0 | 0,8 |  |
| 78 | \*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/5 | 5,0 | 1,8 | 33,3 | 169,7 | 0,2 | 16,2 | 0,0 | 0,2 | 63,3 | 46,0 | 133,6 | 1,8 |  |
| 332 | \*ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ | 100 | 14,2 | 11,7 | 19,8 | 247,0 | 0,1 | 2,0 | 20,0 | 20,0 | 83,0 | 6,0 | 7,0 | 1,0 |  |
| 430 | \*ЧАЙ С САХАРОМ | 200/5 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 13,4 | 5,9 | 7,4 | 0,7 |  |
|  | \*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 125 | 9,2 | 0,8 | 60,8 | 287,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 25,9 | 37,2 | 94,5 | 2,3 |  |
|  |  |  | **30,7** | **19,4** | **139,9** | **865,3** | **0,5** | **69,8** | **20,0** | **44,7** | **244,6** | **98,1** | **249,5** | **6,6** |  |
|  | **Всего за день:** |  | **112,0** | **159,9** | **493,8** | **3042,9** | **1,8** | **132,1** | **29,5** | **57,5** | **892,5** | **419,2** | **1761,2** | **27,8** |  |
|  | **Всего за 5 дней:** |  | **645,1** | **791,2** | **2303,6** | **15429,0** | **8,6** | **549,6** | **68,0** | **127,** | **6040,4** | **2428,3** | **9546,6** | **149,3** |  |
|  | **Итого за весь период:** |  | **1251,6** | **1298,9** | **5332,2** | **30975,7** | **16,7** | **1126,2** | **124,6** | **235,** | **12688** | **4889,1** | **18586,** | **296,6** |  |
|  | **Среднее значение за период:** |  | **125,1** | **129,8** | **533,2** | **3097,5** | **1,7** | **112,6** | **12,5** | **23,5** | **1268,0** | **488,9** | **1858,6** | **29,6** |  |

.