

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					Вариант 1	Вариант 2	
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг			І, мкг
<b>День 1 (Понедельник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша "Дружба"	200	7,77	7,85	43,88	273,88	0,14	0,66	28,50	0,21	143,57	193,08	47,41	1,03	0,17	11,68	192	192
2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	16
3	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
4	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	420
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	<b>Итого:</b>		<b>21,56</b>	<b>20,26</b>	<b>113,58</b>	<b>721,80</b>	<b>0,27</b>	<b>1,33</b>	<b>73,50</b>	<b>2,69</b>	<b>317,51</b>	<b>450,68</b>	<b>97,71</b>	<b>3,68</b>	<b>0,37</b>	<b>20,68</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат витаминный с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	0,63	2,49	6,22	50,58	0,02	9,84	-	1,14	54,56	13,97	8,05	0,55	0,02	1,43	43	57
2	Суп вермишелевый на кур\б	200	2,01	3,53	12,52	90,08	0,04	1,20	12,00	0,33	8,16	23,72	6,72	0,38	0,02	1,24	156	156
3	Рагу из мяса птицы (курица)	240	26,72	24,64	30,05	435,05	0,25	17,03	73,01	2,56	56,02	272,85	59,59	3,24	0,28	13,68	334	334
4	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	638
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
	<b>Итого:</b>		<b>35,08</b>	<b>32,30</b>	<b>103,94</b>	<b>834,03</b>	<b>0,40</b>	<b>28,67</b>	<b>205,01</b>	<b>5,06</b>	<b>242,17</b>	<b>467,18</b>	<b>100,60</b>	<b>365,92</b>	<b>0,36</b>	<b>20,34</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>56,64</b>	<b>52,57</b>	<b>217,52</b>	<b>1555,83</b>	<b>0,67</b>	<b>30,00</b>	<b>278,51</b>	<b>7,75</b>	<b>559,69</b>	<b>917,86</b>	<b>198,31</b>	<b>369,60</b>	<b>0,73</b>	<b>41,02</b>		

День 2 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Вареники с творогом	200	17,04	11,78	47,64	360,40	0,14	-	49,00	1,07	103,02	172,08	37,73	1,07	0,26	0,45	508	508
2	Соус абрикосовый	50	0,39	0,02	33,80	137,10	0,01	0,30	-	0,41	12,90	10,95	7,88	0,33	0,02	-	335	335
3	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	16
4	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	8,11	33,28	0,00	1,60	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0,00	-	377	377
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
	<b>Итого:</b>		<b>22,79</b>	<b>15,91</b>	<b>110,11</b>	<b>671,98</b>	<b>0,19</b>	<b>1,97</b>	<b>75,00</b>	<b>2,22</b>	<b>152,63</b>	<b>277,27</b>	<b>54,79</b>	<b>2,03</b>	<b>0,32</b>	<b>0,45</b>		
Обед																		
1	Салат Мозайка	60	1,73	4,43	6,11	71,43	0,05	4,22	0,01	1,73	22,34	41,14	15,12	0,57	0,06	3,76	94	94
2	Суп крестьянский с крупой	200	2,07	4,11	10,99	89,39	0,05	11,92	6,00	1,53	107,49	58,58	17,23	0,63	0,04	2,86	137	137
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	240	24,78	14,54	30,86	354,67	0,25	12,16	66,48	3,87	449,81	700,32	68,49	1,85	0,28	136,84	249	249
4	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,90	0,01	3,00	-	0,06	5,40	3,30	2,70	0,72	0,01	0,60	451	451
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
	<b>Итого:</b>		<b>35,43</b>	<b>25,37</b>	<b>121,48</b>	<b>859,39</b>	<b>0,47</b>	<b>31,30</b>	<b>72,49</b>	<b>8,57</b>	<b>699,14</b>	<b>953,74</b>	<b>121,34</b>	<b>5,73</b>	<b>0,42</b>	<b>148,06</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>58,22</b>	<b>41,28</b>	<b>231,58</b>	<b>1531,37</b>	<b>0,67</b>	<b>33,27</b>	<b>147,49</b>	<b>10,79</b>	<b>851,77</b>	<b>1231,01</b>	<b>176,12</b>	<b>7,76</b>	<b>0,74</b>	<b>148,51</b>		

День 3 (Среда)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	180	3,99	4,35	21,85	142,67	0,10	0,31	13,19	0,33	74,13	112,24	32,80	0,80	0,09	5,97	196	196
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419	419
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
Итого:			15,93	15,66	65,88	471,80	0,21	11,17	83,19	1,31	288,91	374,04	70,80	3,82	0,34	18,77		
Обед																		
1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	-	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	0,02	1,80	37	36
2	Суп картофельный с горохом	200	4,36	7,10	15,71	144,40	0,19	5,20	24,00	0,28	31,47	86,70	30,57	1,60	0,07	4,16	132	132
3	Котлеты рубленые из птицы	90	23,68	24,07	14,41	355,73	0,09	1,78	77,40	1,48	19,76	181,27	19,81	1,77	0,16	7,62	318	318
4	Капуста тушеная	150	3,24	6,18	10,53	112,93	0,07	48,64	-	2,91	291,65	64,61	33,32	1,20	0,08	5,61	343	343
5	Кисель ягодный (смородина)	200	0,17	0,06	14,08	57,74	0,00	16,00	-	0,11	10,62	9,90	4,96	0,23	0,01	0,16	430	430
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
Итого:			37,17	39,08	96,55	876,79	0,45	77,62	101,40	5,88	476,70	501,27	112,26	6,88	0,36	23,35		
Итого за день			53,10	54,74	162,43	1348,59	0,65	88,79	184,59	7,19	765,60	875,31	183,06	10,70	0,70	42,12		

День 4 (Четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет	200	20,88	22,47	3,90	301,42	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	343,66	26,49	3,83	0,74	35,76	232	232
2	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
3	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	415
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	<b>Итого:</b>		<b>32,35</b>	<b>31,93</b>	<b>73,61</b>	<b>712,94</b>	<b>0,24</b>	<b>0,96</b>	<b>40,15</b>	<b>3,37</b>	<b>308,99</b>	<b>547,26</b>	<b>73,29</b>	<b>6,38</b>	<b>0,92</b>	<b>44,76</b>		
Обед																		
1	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	-	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	-	25	25
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,69	3,03	9,31	71,48	0,05	12,35	6,00	1,04	90,14	43,35	19,77	0,91	0,05	4,58	119	119
3	Гуляш	90	12,12	11,62	3,47	164,15	0,05	1,28	8,10	0,35	9,76	119,39	16,46	1,73	0,10	4,74	282	282
4	Каша гречневая	150	6,32	5,36	28,53	187,35	0,21	-	13,50	0,44	10,52	149,56	99,80	3,35	0,10	2,94	341	341
5	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	638
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
	<b>Итого:</b>		<b>25,08</b>	<b>23,89</b>	<b>90,80</b>	<b>675,70</b>	<b>0,40</b>	<b>20,00</b>	<b>147,60</b>	<b>3,80</b>	<b>248,36</b>	<b>470,14</b>	<b>167,47</b>	<b>367,98</b>	<b>0,31</b>	<b>16,26</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>57,43</b>	<b>55,82</b>	<b>164,41</b>	<b>1388,64</b>	<b>0,64</b>	<b>20,96</b>	<b>187,75</b>	<b>7,17</b>	<b>557,36</b>	<b>1017,40</b>	<b>240,76</b>	<b>374,36</b>	<b>1,23</b>	<b>61,02</b>		

День 5 (Пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша пшенная	200	5,90	8,50	27,75	211,44	0,14	0,48	30,00	0,15	107,21	144,14	36,19	0,93	0,12	9,09	199	199
2	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
4	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	122,90	2,42	0,72	18,00	-	165,38	133,04	32,80	1,74	0,16	18,80	418	418
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
Итого:			20,93	23,52	94,49	678,74	2,65	1,34	104,00	2,33	337,59	454,78	89,19	4,18	0,37	27,89		
Обед																		
1	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,10	0,00	2,07	-	0,97	7,65	8,93	4,55	0,29	0,01	1,45	82	82
2	Суп картофельный с фасолью	200	3,96	3,46	14,31	105,57	0,13	5,20	-	1,49	89,11	108,34	27,87	1,32	0,06	4,33	135	135
3	Пельмени с маслом сливочным	240	22,89	36,59	48,86	510,24	0,33	-	36,00	1,27	35,85	152,40	25,07	1,77	0,17	1,08	504	504
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484	484
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	-	-	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19	19
Итого:			31,77	43,23	105,35	834,71	0,52	11,27	36,00	4,46	201,30	350,47	73,08	7,03	0,27	8,86		
Итого за день			52,70	66,75	199,84	1513,45	3,17	12,61	140,00	6,79	538,90	805,25	162,27	11,22	0,64	36,75		
Итого среднее за 5 дней			55,62	54,23	195,16	1467,58	1,16	37,13	187,67	7,94	654,66	969,37	192,10	154,73	0,81	65,88		

День 6 (Понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	253,73	0,06	0,60	27,00	0,22	126,62	158,66	36,29	0,58	0,15	9,98	202	202
2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	6,20	3,71	21,50	144,04	0,07	0,14	9,01	0,98	50,20	126,08	9,42	0,49	0,08	2,08	559	599
3	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	16
4	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	8,11	33,28	0,00	1,60	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0,00	-	377	377
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
Итого:			19,20	15,34	103,81	624,65	0,20	2,41	62,01	2,27	218,22	395,79	57,49	1,93	0,28	12,06		
Обед																		
1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	-	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	0,02	1,80	37	36
2	Рассольник ленинградский	200	2,24	3,23	15,15	98,80	0,09	7,42	6,00	1,08	57,91	67,78	22,11	0,83	0,07	4,30	122	122
3	Биточки рубленые куриные	90	16,09	14,21	13,41	237,23	0,08	1,26	47,34	0,97	41,92	142,76	17,46	1,30	0,13	5,79	309	309
4	Рагу из овощей	150	2,60	7,73	17,17	148,31	0,12	11,60	0,00	3,53	26,77	70,89	32,63	1,08	0,09	5,57	184	184
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	-	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	-	450	450
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
Итого:			26,78	26,84	109,95	782,87	0,39	31,88	53,34	6,70	256,06	443,31	97,49	5,45	0,33	21,46		
Итого за день			45,97	42,19	213,76	1407,53	0,59	34,29	115,35	8,97	474,29	839,10	154,98	7,38	0,62	33,52		

День 7 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	200	4,43	4,84	24,28	158,52	0,11	0,34	14,66	0,37	82,36	124,71	36,45	0,89	0,10	6,63	196	196
2	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
3	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	16
4	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,94	0,02	0,48	12,00	-	100,45	78,57	11,20	0,10	0,10	7,20	421	421
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	<b>Итого:</b>		<b>16,65</b>	<b>16,01</b>	<b>94,64</b>	<b>590,86</b>	<b>0,23</b>	<b>0,89</b>	<b>56,66</b>	<b>2,84</b>	<b>230,51</b>	<b>343,68</b>	<b>66,95</b>	<b>2,65</b>	<b>0,27</b>	<b>13,83</b>		
Обед																		
1	Салат из капусты с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	1,08	2,46	3,72	41,97	0,02	18,00	-	1,12	113,27	18,74	9,63	0,37	0,02	1,80	56	57
2	Суп куриный	200	6,14	5,58	10,85	109,42	0,07	5,23	9,77	1,53	18,09	60,51	17,66	0,81	0,06	3,33	152	152
3	Печень по-строгановски	90	13,43	9,25	3,80	165,11	0,22	22,90	3 900,50	0,78	322,95	255,15	15,98	4,74	1,49	11,06	284	284
4	Изделия макаронные отварные	150	5,84	6,87	37,07	233,55	0,09	-	22,50	0,86	21,92	49,35	9,06	0,94	0,03	1,46	340	340
5	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	638
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
	<b>Итого:</b>		<b>30,70</b>	<b>25,20</b>	<b>100,31</b>	<b>755,97</b>	<b>0,46</b>	<b>46,73</b>	<b>4052,77</b>	<b>4,99</b>	<b>594,96</b>	<b>523,58</b>	<b>75,96</b>	<b>368,36</b>	<b>1,65</b>	<b>21,65</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>47,35</b>	<b>41,21</b>	<b>194,95</b>	<b>1346,83</b>	<b>0,69</b>	<b>47,62</b>	<b>4109,43</b>	<b>7,83</b>	<b>825,47</b>	<b>867,26</b>	<b>142,91</b>	<b>371,01</b>	<b>1,92</b>	<b>35,48</b>		

День 8 (Среда)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая молочная	180	6,42	8,51	22,83	193,95	0,11	0,78	32,94	0,20	162,80	178,07	57,82	1,49	0,21	13,08	191	191
2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	16
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419	419
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	<b>Итого:</b>		<b>17,54</b>	<b>17,45</b>	<b>77,13</b>	<b>539,08</b>	<b>0,24</b>	<b>11,57</b>	<b>76,94</b>	<b>1,47</b>	<b>360,28</b>	<b>402,67</b>	<b>94,92</b>	<b>4,65</b>	<b>0,44</b>	<b>25,88</b>		
Обед																		
1	Икра из кабачков	70	0,84	3,29	5,39	54,60	0,02	6,72	-	1,47	22,40	21,00	9,10	0,56	0,02	-	25	25
2	Борщ "Сибирский"	200	8,32	6,75	11,37	129,76	0,08	11,53	6,00	1,57	122,87	102,82	28,29	1,71	0,08	6,45	121	121
3	Котлета рыбная	100	20,68	4,70	16,59	191,48	0,12	1,16	21,50	1,37	403,26	595,31	37,24	0,86	0,11	151,35	256к	256к
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	190	4,87	5,67	39,38	228,44	0,29	24,13	17,10	0,30	38,28	141,32	55,58	2,19	0,20	12,58	346	346
5	Кисель вишневый	200	0,14	0,03	15,43	62,15	0,00	2,40	-	0,05	11,55	10,19	4,16	0,10	0,00	0,32	431	431
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
	<b>Итого:</b>		<b>41,58</b>	<b>22,62</b>	<b>138,75</b>	<b>916,43</b>	<b>0,63</b>	<b>45,94</b>	<b>44,61</b>	<b>6,14</b>	<b>712,46</b>	<b>1021,04</b>	<b>152,17</b>	<b>7,39</b>	<b>0,44</b>	<b>174,69</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>59,12</b>	<b>40,06</b>	<b>215,89</b>	<b>1455,50</b>	<b>0,86</b>	<b>57,51</b>	<b>121,55</b>	<b>7,61</b>	<b>1072,74</b>	<b>1423,71</b>	<b>247,10</b>	<b>12,04</b>	<b>0,88</b>	<b>200,57</b>		



День 9 (Четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет	200	20,88	22,47	3,90	301,42	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	343,66	26,49	3,83	0,74	35,76	232	232
2	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,43	3,77	26,53	157,70	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	52,39	8,54	0,60	0,06	2,85	551	551
3	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	420
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	<b>Итого:</b>		<b>29,81</b>	<b>27,98</b>	<b>67,27</b>	<b>640,26</b>	<b>0,25</b>	<b>0,44</b>	<b>31,25</b>	<b>2,56</b>	<b>202,69</b>	<b>452,22</b>	<b>42,83</b>	<b>5,17</b>	<b>0,82</b>	<b>38,61</b>		
Обед																		
1	Салат Мозайка	60	1,73	4,43	6,11	71,43	0,05	4,22	0,01	1,73	22,34	41,14	15,12	0,57	0,06	3,76	94	94
2	Уха ростовская	200	5,56	3,45	11,36	99,32	0,11	12,25	2,50	1,77	103,87	173,66	26,79	0,94	0,08	37,45	151	151
3	Плов куриный	240	19,28	24,10	46,92	463,92	0,12	6,22	47,60	5,21	30,70	216,37	50,70	2,05	0,15	5,84	331	331
4	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,48	-	-	-	-	0,36	-	-	0,04	-	-	476	476
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	-	-	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19	19
	<b>Итого:</b>		<b>29,20</b>	<b>32,81</b>	<b>97,38</b>	<b>784,95</b>	<b>0,33</b>	<b>22,69</b>	<b>50,11</b>	<b>9,23</b>	<b>211,97</b>	<b>497,97</b>	<b>100,21</b>	<b>4,45</b>	<b>0,30</b>	<b>49,05</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>59,01</b>	<b>60,79</b>	<b>164,65</b>	<b>1425,21</b>	<b>0,57</b>	<b>23,13</b>	<b>81,35</b>	<b>11,78</b>	<b>414,66</b>	<b>950,19</b>	<b>143,04</b>	<b>9,62</b>	<b>1,12</b>	<b>87,66</b>		

День 10 (Пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	200	4,43	4,84	24,28	158,52	0,11	0,34	14,66	0,37	82,36	124,71	36,45	0,89	0,10	6,63	196	196
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403
4	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	415
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
	<b>Итого:</b>		<b>16,44</b>	<b>16,10</b>	<b>63,75</b>	<b>470,64</b>	<b>0,22</b>	<b>11,08</b>	<b>81,66</b>	<b>1,36</b>	<b>278,00</b>	<b>394,51</b>	<b>88,65</b>	<b>4,76</b>	<b>0,33</b>	<b>17,63</b>		
Обед																		
1	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,10	0,00	2,07	-	0,97	7,65	8,93	4,55	0,29	0,01	1,45	82	82
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	157	157
3	Пельмени с маслом сливочным	240	22,89	36,59	48,86	510,24	0,33	-	36,00	1,27	35,85	152,40	25,07	1,77	0,17	1,08	504	504
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484	484
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	-	-	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19	19
	<b>Итого:</b>		<b>29,42</b>	<b>42,80</b>	<b>97,78</b>	<b>790,21</b>	<b>0,44</b>	<b>21,71</b>	<b>42,00</b>	<b>3,99</b>	<b>235,12</b>	<b>279,04</b>	<b>62,00</b>	<b>6,30</b>	<b>0,25</b>	<b>7,77</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>45,87</b>	<b>58,90</b>	<b>161,53</b>	<b>1260,85</b>	<b>0,66</b>	<b>32,79</b>	<b>123,66</b>	<b>5,35</b>	<b>513,13</b>	<b>673,55</b>	<b>150,65</b>	<b>11,06</b>	<b>0,58</b>	<b>25,40</b>		
	<b>Итого среднее за 5 дней</b>		<b>51,46</b>	<b>48,63</b>	<b>190,15</b>	<b>1379,18</b>	<b>0,67</b>	<b>39,07</b>	<b>910,27</b>	<b>8,31</b>	<b>660,06</b>	<b>950,76</b>	<b>167,73</b>	<b>82,22</b>	<b>1,02</b>	<b>76,53</b>		
	<b>Итого среднее за 10 дней</b>		<b>53,54</b>	<b>51,43</b>	<b>192,66</b>	<b>1423,38</b>	<b>0,92</b>	<b>38,10</b>	<b>548,97</b>	<b>8,12</b>	<b>657,36</b>	<b>960,06</b>	<b>179,92</b>	<b>118,47</b>	<b>0,92</b>	<b>71,20</b>		