

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ книги
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
1-й день															
Завтрак															
217	Каша рисовая	200/5	5,9	6,6	36,6	229,4	38,6	0,06	1,26	0,23	121,8	35,4	154	0,11	1
69	Бутерброд с маслом сливочным	20/15	1,6	11	10	146	60	0,02	0	0,4	7,6	2,8	17,5	0,25	1
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,16	1,69	0,02	163,15	39,49	149,75	0,82	2
Итого			12,35	22,64	79,33	571,11	98,63	0,24	2,95	0,65	292,55	77,69	321,25	1,18	
Обед															
69	Суп картофельный с тушеным консервированным мясом	250	6,72	7,21	21,28	174,98	0,2	0,15	11,5	1,35	17,45	34,43	115,3	1,68	2
372	Котлеты из птицы припущенные	105	16,2	10	9,3	192	61,3	0,07	0,9	0,6	41,5	19,8	103,2	1,45	1
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	7,9	46,6	299,9	1,6	1,4	0	4,1	111	924	1369	31	1
419	Соус томатный	30	0,33	1,98	1,37	15,7	6	0,04	0,47	0,06	2,6	2,3	5	0,12	1
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	1,31	61,6	0	0	2,8	0,01	16,54	10,6	54,5	1,29	1
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3	
Итого за обед			37,12	27,65	100,36	844,18	69,1	1,76	15,67	7,57	205,59	1019,6	1744	37,84	
Полдник															
82	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21	1
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	1
Итого			0,6	0,5	19,1	82	0	0,03	7	0,2	21,2	13,2	18,7	3,03	
Ужин - 1															
364	Жаркое по домашнему	200	17,4	18,3	12,5	284	0	0,09	4,5	1,9	27,6	38,2	215,6	3,01	1
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	1
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3	
Итого			21,7	19,05	53,2	470	0	0,21	8,5	3,55	58,1	74,7	326,6	8,11	
Ужин - 2															
470	Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	101	40,1	0,08	1,4	0	248	28,1	180,6	0,2	1
	Пирожок печеный с повидло	75	7,9	10,2	58,6	357	8,6	0,04	0	0,5	7,1	4,8	25,2	0,36	
Итого			13,7	15,2	66,6	458	48,7	0,12	1,4	0,5	255,1	32,9	205,8	0,56	
Итого за день			85,47	85,04	318,59	2425,29	216,43	2,36	35,52	12,47	832,54	1218,1	2616,35	50,72	
2-й день															
Завтрак															
526	Оладьи	150/10	12	19	60,6	462	64,2	0,17	0,6	5,4	117,1	28,5	165,4	1,3	1
466	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,6	3,2	19	115	15,2	0,02	0,2	0,08	105	11,6	70,7	0,07	1
Итого			14,6	22,2	79,6	577	79,4	0,19	0,8	5,48	222,1	40,1	236,1	1,37	
Обед															
66	Щи из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	250	6,32	7,51	10,49	131,53	0,21	0,05	18,78	1,37	57,93	24,2	88,58	1,27	2
1M	Бефстроганов из отварной свинины	130	25,9	29,4	0	282	0	0,87	0,8	0,5	31,6	27	165	1,9	
385	Рис отварной	180	4,52	6,5	46,6	263,2	32,4	0,04	0	0,34	8,6	31,9	98,01	0,03	1
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	0,03	1,22	1,68	11,4	5,34	7,04	1,2	2
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3	
Итого за обед			40,6	43,96	105,48	890,52	32,79	1,09	20,8	5,34	126,03	116,94	455,63	6,7	
Полдник															
82	Банан	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	

73	Бутерброды с джемом или повидлом	20/16/5	1,6	3,8	20,2	121	20	0,02	0,1	0,27	7,4	3,9	15,9	0,44	1
	Итого		2,2	4,3	39,3	203	20	0,05	7,1	0,47	28,6	17,1	34,6	3,47	
	Ужин - 1														
334	Запеканка картофельная с мясом	200	21	17	17	305	26,1	0,2	11	1,1	30	44	223	3,44	1
282	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,01	0,02	10	0,2	20,05	13,2	15,6	1,65	2
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3	
	Итого		24,46	17,55	52,49	465,64	26,11	0,32	21	2,75	66,55	85,7	335,6	7,39	
	Ужин - 2														
470	Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	101	40,1	0,08	1,4	0	248	28,1	180,6	0,2	1
	Булка нарезная	75	4	2,6	30,1	150	38,8	0,05	0	0,7	9,7	5,7	38	0,45	
	Итого		9,8	7,6	38,1	251	78,9	0,13	1,4	0,7	257,7	33,8	218,6	0,65	
	Итого за день		91,66	95,61	314,97	2387,16	237,2	1,78	51,1	14,74	700,98	293,64	1280,53	19,58	
	3-й день														
	Завтрак														
221	Каша пшеничная	200/5	8,4	6,6	37,8	245,4	38,2	1,6	1,24	0,94	136,6	43	216,2	2,28	1
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,2	0,1	0,1	0,63	0,21	0,65	1,8	
	Итого		12,4	7,1	71,7	400,4	38,2	1,8	1,34	1,04	142,33	47,41	224,55	4,9	
	Обед														
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,24	0,1	8,41	0,21	18,43	22,52	59,12	0,8	2
1Б	Котлета Пермская	100	16	15,5	12	253	0,14	0,14	0	0	50	23	170	2,75	
241	Картофельное пюре	180	3,8	4,3	28	192,5	0,05	0,16	6,7	0,23	48	33,4	105,7	1,2	2
419	Соус томатный	30	0,33	1,98	1,37	15,7	6	0,04	0,47	0,06	2,6	2,3	5	0,12	1
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,04	4	0,2	14	8	14	2,8	1
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3	
	Итого за обед		26,77	26,42	95,68	745,99	6,43	0,58	19,58	2,15	149,53	117,72	450,82	9,97	
	Полдник														
82	Груша	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21	1
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100,6	0,03	0	0,2	22,1	7,8	77,3	1,01	1
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3	
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	0,03	1,22	1,68	11,4	5,34	7,04	1,2	2
	Итого		9,36	5,55	58,49	320,79	100,78	0,19	8,22	3,53	66,1	50,64	192,34	6,72	
	Ужин - 1														
333	Голубцы ленивые	100	10	12	4,2	164	19	0,03	8,7	0,3	24	20	120	1,63	1
239	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28	0,04	0,2	8,32	0,28	19,98	38,76	106,06	1,54	2
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,2	0,1	0,1	0,63	0,21	0,65	1,8	
	Итого		18,18	21,88	74,38	562,28	19,04	0,43	17,12	0,68	49,71	63,17	234,41	5,79	
	Ужин - 2														
470	Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	101	40,1	0,08	1,4	0	248	28,1	180,6	0,2	1
	Пирожок печеный с вареной сгущенкой	55	3,9	3,3	38,1	199	51,9	0,05	0	0,7	20,7	7,1	46,1	0,64	
	Итого		9,7	8,3	46,1	300	92	0,13	1,4	0,7	268,7	35,2	226,7	0,84	
	Итого за день		76,41	69,25	346,35	2329,46	256,45	3,13	47,66	8,1	676,37	314,14	1328,82	28,22	
	4-й день														
	Завтрак														
214	Каша манная	200/5	7,4	6,6	35,4	230,6	39,6	0,09	1,3	0,7	127,4	21,4	126,2	0,55	1
466	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,6	3,2	19	115	15,2	0,02	0,2	0,08	105	11,6	70,7	0,07	1
	Итого		10	9,8	54,4	345,6	54,8	0,11	1,5	0,78	232,4	33	196,9	0,62	

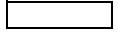
	Обед																
4Б	Солянка из птицы	250	14,8	13,2	4,9	199	20	0,05	1,88	0,38	56,5	37,3	8	1,08			
307	Котлеты рыбные	100	13,3	2,7	16	142,7	17,3	0,15	0	1,33	66,7	28	178,7	1			
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,5	35,5	228,4	41,2	0,07	0	1,01	16,54	10,6	54,5	1,29			
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,16	1,69	0,02	163,15	39,49	149,75	0,82			
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3			
	Итого за обед		42,95	21,99	109,63	865,81	78,53	0,53	3,57	4,19	319,39	143,89	487,95	6,49			
	Полдник																
82	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21			
268	Омлет натуральный	100	8,6	13,8	2,2	167,7	173,7	0,05	0,3	0,46	79,1	12,5	149,7	1,62			
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,04	4	0,2	14	8	14	2,8			
	Итого		10	14,4	32,2	297,7	173,7	0,12	11,3	0,86	109,2	29,5	174,7	6,63			
	Ужин - 1																
1Б	Котлета Пермская	100	16	15,5	12	253	0,14	0,14	0	0	50	23	170	2,75			
385	Рис отварной	180	4,52	6,5	46,6	263,2	32,4	0,04	0	0,34	8,6	31,9	98,01	0,03			
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	0,03	1,22	1,68	11,4	5,34	7,04	1,2			
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3			
	Итого		24,38	22,55	106,99	729,99	32,72	0,31	1,22	3,47	86,5	88,74	372,05	6,28			
	Ужин - 2																
470	Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	101	40,1	0,08	1,4	0	248	28,1	180,6	0,2			
	Пирожок печеный с повидло	75	7,9	10,2	58,6	357	8,6	0,04	0	0,5	7,1	4,8	25,2	0,36			
	Итого		13,7	15,2	66,6	458	48,7	0,12	1,4	0,5	255,1	32,9	205,8	0,56			
	Итого за день		101	83,94	369,82	2697,1	388,45	1,19	18,99	9,8	1002,6	328,03	1437,4	20,58			
	5-й день																
	Завтрак																
223	Каша пшенная	200/5	8,4	7,6	36,8	250	38,2	0,18	1,24	0,2	13	54	201,2	1,44			
69	Бутерброд с маслом сливочным	20/15	1,6	11	10	146	60	0,02	0	0,4	7,6	2,8	17,5	0,25			
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82			
	Итого		10,2	18,7	56,1	434	98,2	0,2	1,24	0,6	25,7	61	226,4	2,51			
	Обед																
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,71	18,39	170,98	0,21	7,8	1,54	56,25	41,5	137,91	1	42			
367	Птица в соусе с томатом	125	17	18	3	242	115,7	0,04	1	0,7	28	20	80	1,43			
385	Рис отварной	180	4,52	6,5	46,6	263,2	32,4	0,04	0	0,34	8,6	31,9	98,01	0,03			
483	Кисель из повидла	200	0,2	0	27,6	110	0	0	0,04	0	6,6	1,6	7,8	1,32			
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3			
	Итого за обед		31,24	33,76	116,09	886,18	148,31	7,98	2,58	58,74	101,2	219,91	283,81	47,08			
	Итого за день		41,44	52,46	172,19	1320,18	246,51	8,18	3,82	59,34	126,9	280,91	510,21	49,59			
	6-й день																
	Завтрак																
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,12	1,14	1,39	215,68	33,51	181,45	0,69			
73	Бутерброды с джемом или повидлом	20/16/5	1,6	3,8	20,2	121	20	0,02	0,1	0,27	7,4	3,9	15,9	0,44			
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82			
	Итого		8,78	11,55	54,16	354,1	20,05	0,14	1,24	1,66	228,18	41,61	205,05	1,95			
	Обед																
70	Суп картофельный с крупой и тушеным консервированным мясом	250	6,67	7,16	21,28	177,97	0,25	0,12	8,35	1,46	21,28	32,15	133,03	1,62			
2М	Котлета Школьная	100	16	15	13	226	0,3	0,15	0	1,42	49	22	136	2			
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,5	35,5	228,4	41,2	0,07	0	1,01	16,54	10,6	54,5	1,29			

419	Соус томатный	30	0,33	1,98	1,37	15,7	6	0,04	0,47	0,06	2,6	2,3	5	0,12	1
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	1,31	61,6	0	0	2,8	0,01	16,54	10,6	54,5	1,29	1
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3	
	Итого за обед		33,07	25,2	92,96	809,67	47,75	0,48	11,62	5,41	122,46	106,15	480,03	8,62	
	Полдник														
82	Банан	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21	1
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100,6	0,03	0	0,2	22,1	7,8	77,3	1,01	1
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3	
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	0,03	1,22	1,68	11,4	5,34	7,04	1,2	2
	Итого		9,36	5,55	58,49	320,79	100,78	0,19	8,22	3,53	66,1	50,64	192,34	6,72	
	Ужин - 1														
2Б	Тефтели мясные Ёжики	100	13,5	13,9	17,3	246,7	0	0	1,5	2,2	28,2	25,2	133,8	2	
385	Рис отварной	180	4,52	6,5	46,6	263,2	32,4	0,04	0	0,34	8,6	31,9	98,01	0,03	1
282	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,01	0,02	10	0,2	20,05	13,2	15,6	1,65	2
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3	
	Итого		21,48	20,95	99,39	670,54	32,41	0,16	11,5	4,19	73,35	98,8	344,41	5,98	
	Ужин - 2														
470	Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	101	40,1	0,08	1,4	0	248	28,1	180,6	0,2	1
	Булка нарезная	75	4	2,6	30,1	150	38,8	0,05	0	0,7	9,7	5,7	38	0,45	
	Итого		9,8	7,6	38,1	251	78,9	0,13	1,4	0,7	257,7	33,8	218,6	0,65	
	Итого за день		82,49	70,85	343,1	2406,1	279,89	1,1	33,98	15,49	747,79	331	1440,43	23,92	
	7-й день														
	Завтрак														
523	Блинчики	150/15	12,6	21,6	50,6	447	120,1	0,16	1	3,4	194,3	31,2	201,8	1,27	1
466	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,6	3,2	19	115	15,2	0,02	0,2	0,08	105	11,6	70,7	0,07	1
	Итого		15,2	24,8	69,6	562	135,3	0,18	1,2	3,48	299,3	42,8	272,5	1,34	
	Обед														
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,1	0,24	0,05	8,25	1,53	41,93	22,65	48,81	1,01	2
3М	Мясо (свинина) в кисло - сладком соусе	120	17	14	18	250	0	0,12	0	1,31	30	25	158	2,9	
241	Картофельное пюре	180	3,8	4,3	28	192,5	0,05	0,16	6,7	0,23	48	33,4	105,7	1,2	2
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,04	4	0,2	14	8	14	2,8	1
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3	
	Итого за обед		27,00	25,71	97,51	739,60	0,29	0,47	18,95	4,72	150,43	117,55	423,51	10,21	
	Полдник														
82	Груша	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21	1
241	Запеканка манная	200	6,80	2,80	47,30	242,00	38,10	0,09	0,00	0,80	27,50	11,50	72,10	1,02	1,00
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	1
	Итого		7,40	3,30	66,40	324,00	38,10	0,12	7,00	1,00	48,70	24,70	90,80	4,05	
	Ужин - 1														
364	Жаркое по домашнему	200	17,4	18,3	12,5	284	0	0,09	4,5	1,9	27,6	38,2	215,6	3,01	1
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	1
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3	
	Итого		21,7	19,05	53,2	470	0	0,21	8,5	3,55	58,1	74,7	326,6	8,11	
	Ужин - 2														
470	Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	101	40,1	0,08	1,4	0	248	28,1	180,6	0,2	1
	Булка нарезная	75	4	2,6	30,1	150	38,8	0,05	0	0,7	9,7	5,7	38	0,45	
	Итого		9,8	7,6	38,1	251	78,9	0,13	1,4	0,7	257,7	33,8	218,6	0,65	
	Итого за день		81,10	80,46	324,81	2346,60	252,59	1,11	37,05	13,45	814,23	293,55	1332,01	24,36	

	8-й день														
	Завтрак														
221	Каша пшеничная	200/5	8,4	6,6	37,8	245,4	38,2	1,6	1,24	0,94	136,6	43	216,2	2,28	1
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,16	1,69	0,02	163,15	39,49	149,75	0,82	2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,2	0,1	0,1	0,63	0,21	0,65	1,8	
	Итого		17,05	12,04	95,13	558,11	38,23	1,96	3,03	1,06	300,38	82,7	366,6	4,9	
	Обед														
68	Рассольник Ленинградский с тушенным консервированным мясом	250	6,86	8,13	18,81	174,43	0,21	0,12	7,78	1,4	29,45	32,7	116,55	1,59	2
372	Котлеты из птицы припущенные	105	16,2	10	9,3	192	61,3	0,07	0,9	0,6	41,5	19,8	103,2	1,45	1
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,5	35,5	228,4	41,2	0,07	0	1,01	16,54	10,6	54,5	1,29	1
419	Соус томатный	30	0,33	1,98	1,37	15,7	6	0,04	0,47	0,06	2,6	2,3	5	0,12	1
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0	0,02	7,8	0,11	11,4	5,34	7,04	1,2	2
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3	
	Итого за обед		33,64	21,41	110,83	814,6	108,71	0,42	16,95	4,63	117,99	99,24	383,29	7,95	
	Полдник														
82	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21	1
248	Пудинг рисовый	200	7,8	7,7	54,6	319	80,3	0,09	0,3	0,4	85,6	34,8	163,1	0,78	1
501	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1	0,2	20,2	86	0	0,04	4	0,2	14	8	14	2,8	1
	Итого		9,2	8,3	84,6	449	80,3	0,16	11,3	0,8	115,7	51,8	188,1	5,79	
	Ужин - 1														
347	Котлета Школьная	100	15	11	13	211	29	0,14	0	1,41	49	21	134	2	1
241	Картофельное пюре	180	3,8	4,3	28	192,5	0,05	0,16	6,7	0,23	48	33,4	105,7	1,2	2
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	1
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3	
	Итого		22,3	15,95	70,8	541,5	29,05	0,4	6,7	3,09	118,6	87,1	344,4	6,32	
	Ужин - 2														
470	Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	101	40,1	0,08	1,4	0	248	28,1	180,6	0,2	1
	Пирожок печеный с повидло	75	7,9	10,2	58,6	357	8,6	0,04	0	0,5	7,1	4,8	25,2	0,36	
	Итого		13,7	15,2	66,6	458	48,7	0,12	1,4	0,5	255,1	32,9	205,8	0,56	
	Итого за день		95,89	72,9	427,96	2821,21	304,99	3,06	39,38	10,08	907,77	353,74	1488,19	25,52	
	9-й день														
	Завтрак														
286	Сырники из творога запеченные	150	29,6	7,8	31,9	316	58,6	0,08	0,3	0,5	219,8	32,3	310	0,99	1
433	Сметана	30	0,71	4,5	0,97	47,25	28,5	0,007	0,06	0,09	23,8	2,43	15,6	0,05	1
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	1
	Итого		30,51	12,4	42,17	401,25	87,1	0,087	0,36	0,59	248,7	38,93	333,3	1,86	
	Обед														
51	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,21	0,06	10,35	2,39	35,5	22,05	58,4	0,66	2
4М	Гуляш из свинины	120	18,1	21,4	3	316	0	0,087	0	0,05	8	24	165	1,1	
385	Рис отварной	180	4,52	6,5	46,6	263,2	32,4	0,04	0	0,34	8,6	31,9	98,01	0,03	1
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	0,03	1,22	1,68	11,4	5,34	7,04	1,2	2
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3	
	Итого за обед		28,79	36,19	113,42	933,58	32,79	0,317	11,57	5,91	80	111,79	425,45	5,29	
	Полдник														
82	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21	1
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100,6	0,03	0	0,2	22,1	7,8	77,3	1,01	1
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	1

|

--	--



| |