



# МЕНЮ

Н.Серги № 6 ДОВЗ 11 и старше

СанПин 2.3./2.4.3590-20

№	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Са	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
1 день																
Завтрак																
19/4	250	6,38	3,75	8,14	0,64	30,87	226,1645	143,91	47,85	162,4	1,13	30,3	56,45	0,25	0,66	
25/12	65	5,49	1,3	2,23	0,97	29,66	164,1016	14,61	6,49	45,91	0,64	16,89	29,43	0,85	0	
32/10	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37136	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,52	
-	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>18,32</b>	<b>7,89</b>	<b>14,02</b>	<b>2,12</b>	<b>95,6</b>	<b>592,48</b>	<b>282,21</b>	<b>77,04</b>	<b>323,6</b>	<b>2,68</b>	<b>67,19</b>	<b>108,08</b>	<b>1,38</b>	<b>0,21</b>	<b>1,19</b>
Обед																
18/2	250	3,21	0	2,45	2,45	21,69	127,3927	18,29	22,93	59,69	1	0	242,1	1,24	0,1	6,12
6/9	250	16,56	12,05	12,66	1,48	43,17	348,93	36,53	53,63	191,19	2,88	34,75	279,03	1,19	0,19	14,03
54-3соус-2020	20	0,29	0,00	0,45	0,00	1,83	12,37	2,45	2,67	4,79	0,11	2,12	47,73	0,05	0	0,72
4/13	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
6/10	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>31,64</b>	<b>16</b>	<b>20,48</b>	<b>4,86</b>	<b>131,25</b>	<b>840,5766</b>	<b>252,6</b>	<b>126,23</b>	<b>436,03</b>	<b>6,31</b>	<b>68,37</b>	<b>721,56</b>	<b>4,2</b>	<b>0,38</b>	<b>21,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>49,96</b>	<b>23,89</b>	<b>34,5</b>	<b>6,98</b>	<b>226,85</b>	<b>1433,057</b>	<b>534,81</b>	<b>203,27</b>	<b>759,63</b>	<b>8,99</b>	<b>135,56</b>	<b>829,64</b>	<b>5,58</b>	<b>0,59</b>	<b>22,49</b>

2 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	250	11,12	3,34	7,8	1	46,31	309,7986	127,59	16,4	123,05	1,14	30,75	57,88	1,33	0,07	0,04
1/13	Бутерброд с маслом	60	3,2	0,16	14,86	0,36	18,94	224,144	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,65984	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>17,74</b>	<b>3,5</b>	<b>23,12</b>	<b>1,82</b>	<b>95,64</b>	<b>678,45</b>	<b>141,57</b>	<b>26,36</b>	<b>161,64</b>	<b>2,01</b>	<b>110,75</b>	<b>148,17</b>	<b>1,82</b>	<b>0,11</b>	<b>0,82</b>

Обед

12/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	100	1,44	0,00	5,99	5,99	9,52	93,66	40,53	14,77	27,35	0,72	0	102,78	2,76	0,03	34,74
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164,0704	33,18	36,43	88,33	2,09	0	252,28	2,43	0,23	5,65
2	Жаркое по-домашнему с курицей	250	18,9	16,1	19,64	0,67	29,95	368,4371	45,78	61,78	235,81	2,93	55,01	869,2	0,9	0,2	14,89
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	77,832	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>33,88</b>	<b>16,10</b>	<b>32,17</b>	<b>13,02</b>	<b>119,54</b>	<b>915,69</b>	<b>146,09</b>	<b>138,98</b>	<b>427,29</b>	<b>9,82</b>	<b>55,01</b>	<b>1224,66</b>	<b>6,83</b>	<b>0,55</b>	<b>58,88</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,62</b>	<b>19,60</b>	<b>55,29</b>	<b>14,84</b>	<b>215,18</b>	<b>1594,14</b>	<b>287,66</b>	<b>165,34</b>	<b>588,93</b>	<b>11,83</b>	<b>165,76</b>	<b>1372,83</b>	<b>8,65</b>	<b>0,66</b>	<b>59,70</b>

3 ДЕНЬ

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	2,95	9,26	2,79	33,99	257,01	130,88	62,87	209	1,55	27	50,13	0,78	0,18	0,52
1/13	Бутерброд с маслом	50	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Сок 0,2л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>13,80</b>	<b>3,11</b>	<b>24,49</b>	<b>3,52</b>	<b>78,75</b>	<b>601,80</b>	<b>142,97</b>	<b>72,27</b>	<b>246,6</b>	<b>2,39</b>	<b>107</b>	<b>140,33</b>	<b>1,26</b>	<b>0,21</b>	<b>0,52</b>
	<b>Обед</b>																
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	1,44	3,66	0,32	15,51	111,34	72,2	26,14	88,12	0,79	20	224,35	0,17	0,1	6,06
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,12	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	32,43	19,20	2,02	26,86	418,51	283,06	41,48	368,96	1,01	110,2	126,28	1,5	0,08	0,47
-	Молоко стуженное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,73	34,79	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,09	0,01	0	0,7
-	Фрукты	60	0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	Хлеб пшеничный	40	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>46,54</b>	<b>33,78</b>	<b>25,25</b>	<b>3,92</b>	<b>130,18</b>	<b>960,31</b>	<b>446,3</b>	<b>107,35</b>	<b>580,9</b>	<b>6,51</b>	<b>134,9</b>	<b>362,47</b>	<b>2,86</b>	<b>0,32</b>	<b>19,91</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>60,34</b>	<b>36,89</b>	<b>49,73</b>	<b>7,44</b>	<b>208,93</b>	<b>1562,11</b>	<b>589,28</b>	<b>179,62</b>	<b>827,5</b>	<b>8,91</b>	<b>241,9</b>	<b>502,79</b>	<b>4,12</b>	<b>0,54</b>	<b>20,43</b>

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	38,41	251,381	145,23	34,12	229,46	0,92	24	44,5	0,8	0,13	0,52
2/13	Бутерброд с сыром	40	6,36	4,84	5,07	0,18	9,34	110,5158	183,99	10,12	110,4	0,13	38,64	43,79	0,07	0,01	0,13
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80223	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Фрукты		0,5	0	0,5	0,5	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>17,7</b>	<b>7,78</b>	<b>12,61</b>	<b>1,79</b>	<b>90,48</b>	<b>566,4</b>	<b>356,51</b>	<b>64,89</b>	<b>385,21</b>	<b>4,6</b>	<b>62,64</b>	<b>94,74</b>	<b>1,4</b>	<b>0,21</b>	<b>13,15</b>

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,08	19,3	37,99	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	16,6	131,1186	25,99	25,9	73,12	0,97	4,5	311	2,46	0,08	7,21
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	23,87	170,6796	12,82	83,98	124,1	2,9	18	21,13	0,4	0,16	0
12/8	Гуляш из мяса свинина	100	14,71	14	15,54	0,09	4,74	219,0922	14,92	19,37	155,23	2,22	17	22,5	0,47	0,04	0,45
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0	0,09	0,09	11,75	50,16151	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01	35,1
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
8/11	Соус красный с луком	25	0,24	0,00	1,13	1,09	1,79	17,89	2,17	1,68	4,7	0,08	1,48	41,01	0,56	0	0,12
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>31,09</b>	<b>14,17</b>	<b>33,64</b>	<b>14,95</b>	<b>109,14</b>	<b>890,50</b>	<b>107,91</b>	<b>170,06</b>	<b>459,34</b>	<b>9,17</b>	<b>40,98</b>	<b>456,61</b>	<b>7,42</b>	<b>0,37</b>	<b>44,82</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>48,79</b>	<b>21,95</b>	<b>46,25</b>	<b>16,74</b>	<b>199,62</b>	<b>1456,90</b>	<b>464,42</b>	<b>234,95</b>	<b>844,55</b>	<b>13,77</b>	<b>103,62</b>	<b>551,35</b>	<b>8,82</b>	<b>0,58</b>	<b>57,97</b>

5 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	32,06	228,5312	144,76	33,85	154,62	0,66	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,65984	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
5/12	Ватрушка с творогом	65	9,11	6,13	8,13	5,32	20,37	194,1538	59,78	11,14	93,46	0,6	24	42,5	2,69	0,05	0,12
-	Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0	0	0,30369	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>18,8</b>	<b>9,88</b>	<b>16,75</b>	<b>6,42</b>	<b>82,82</b>	<b>567,49</b>	<b>213,71</b>	<b>54,95</b>	<b>280,68</b>	<b>2,09</b>	<b>54,3</b>	<b>99,39</b>	<b>3,15</b>	<b>0,17</b>	<b>1,56</b>

Обед

28/3	Икра из кабачков	100	5,10	0,00	0,29	0,29	67,62	253,53	156,8	102,9	143,08	3,14	0	583	5,5	0,1	3,92
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,43902	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
4/9	Плов из мяса кур	280	25,65	21,10	20,82	3,05	53,66	503,08	31,13	49,27	232,37	2,41	45,08	473,54	2,5	0,09	1,55
20	Кисель из концентрата	180	0	0	0	0	6,09	24,98278	0,07	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>39,35</b>	<b>21,39</b>	<b>39,49</b>	<b>6,89</b>	<b>176,49</b>	<b>1193,84</b>	<b>245,99</b>	<b>190,17</b>	<b>484,60</b>	<b>7,81</b>	<b>129,58</b>	<b>1457,57</b>	<b>10,03</b>	<b>0,30</b>	<b>19,03</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58,15</b>	<b>31,27</b>	<b>56,24</b>	<b>13,31</b>	<b>259,31</b>	<b>1761,335</b>	<b>459,7</b>	<b>245,12</b>	<b>765,28</b>	<b>9,9</b>	<b>183,88</b>	<b>1556,96</b>	<b>13,18</b>	<b>0,47</b>	<b>20,59</b>



6 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	48,98	298,182	119,49	38,86	157,81	0,69	43,75	48,75	0,28	0,07	0,49
2/13	Бутерброд с сыром	60	7,88	4,84	5,25	0,36	18,68	156,5238	183,99	10,12	110,4	0,13	38,64	43,79	0,07	0,01	0,13
	Сок 0,2л	200	0	0	0	0	0	0,00041	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,65984	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>17,79</b>	<b>7,55</b>	<b>13,64</b>	<b>1,36</b>	<b>98,05</b>	<b>599,21</b>	<b>312,66</b>	<b>58,93</b>	<b>300,8</b>	<b>1,66</b>	<b>82,39</b>	<b>92,84</b>	<b>0,65</b>	<b>0,11</b>	<b>1,4</b>

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0,00	5,96	5,96	9,32	92,69	41,41	17,83	31,89	0,57	0	322,25	2,78	0,03	33,86
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,1	4,96	0,24	12,24	111,1122	70,6	23,65	77,1	0,73	27,5	339,53	0,28	0,07	6,9
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,12	80,61052	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	23,87	170,6796	12,82	83,98	124,1	2,9	18	21,13	0,4	0,16	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,6952	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
8/11	Соус красный с луком	25	0,24	0,00	1,13	1,09	1,79	17,89	2,17	1,68	4,7	0,08	1,48	41,01	0,56	0	0,12
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>35,39</b>	<b>14,62</b>	<b>30,28</b>	<b>11,56</b>	<b>131,64</b>	<b>972,21</b>	<b>215,50</b>	<b>184,09</b>	<b>471,98</b>	<b>7,97</b>	<b>92,42</b>	<b>888,04</b>	<b>7,28</b>	<b>0,44</b>	<b>41,50</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>53,18</b>	<b>22,17</b>	<b>43,92</b>	<b>12,92</b>	<b>229,69</b>	<b>1571,42</b>	<b>528,16</b>	<b>243,02</b>	<b>772,78</b>	<b>9,63</b>	<b>174,81</b>	<b>980,88</b>	<b>7,93</b>	<b>0,55</b>	<b>42,90</b>

7 день

## Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,18	2,95	8,26	1,65	39,06	267,8271	122,98	48,52	182,1	1,32	27	51,63	0,21	0,18	0,52
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	22,81	134,7672	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
1/13	Бутерброд с маслом	50	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>17,56</b>	<b>6,01</b>	<b>26,81</b>	<b>2,96</b>	<b>96,83</b>	<b>709,58</b>	<b>245,41</b>	<b>84,89</b>	<b>320,8</b>	<b>3,04</b>	<b>119</b>	<b>163,95</b>	<b>0,7</b>	<b>0,25</b>	<b>1,04</b>

## Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,40	0,00	6,13	6,13	10,35	100,96	16,94	16,74	41,78	0,71	0	3,11	2,75	0,06	4,75
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,43902	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	38,87	220,7282	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
11/8	Печень в молочном соусе куриная	100	16,44	1,43	6,15	0,06	5,51	143,5581	54,19	6,73	42,73	0,11	10	18,5	0,09	0,02	0,09
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0	0,09	0,09	11,75	50,16151	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01	35,1
-	Фрукты	60	0,5	0	0,5	0,5	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>33,35</b>	<b>1,60</b>	<b>20,32</b>	<b>11,13</b>	<b>127,59</b>	<b>856,39</b>	<b>163,22</b>	<b>82,49</b>	<b>250,67</b>	<b>6,87</b>	<b>25,30</b>	<b>417,73</b>	<b>6,11</b>	<b>0,32</b>	<b>66,00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50,91</b>	<b>7,61</b>	<b>47,13</b>	<b>14,09</b>	<b>224,42</b>	<b>1565,97</b>	<b>408,63</b>	<b>167,38</b>	<b>571,47</b>	<b>9,91</b>	<b>144,30</b>	<b>581,68</b>	<b>6,81</b>	<b>0,57</b>	<b>67,04</b>



8 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,64	2,94	6,36	0,4	35,53	229,1776	117,1	18,64	109,84	0,49	24	44,5	0,65	0,07	0,52
11/12	Булочка Росейская	100	7,58	1,05	6,89	0,76	55,81	318,9796	25,31	9,87	62,52	0,83	29,75	54,5	0,99	0,08	0,04
27/10	Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0	0	0,30369	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80223	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>17,63</b>	<b>3,99</b>	<b>13,73</b>	<b>1,62</b>	<b>121,82</b>	<b>692,11</b>	<b>149,7</b>	<b>37,91</b>	<b>203,96</b>	<b>2,12</b>	<b>53,75</b>	<b>99,2</b>	<b>1,92</b>	<b>0,18</b>	<b>0,56</b>

Обед

28/3	Икра из кабачков	100	5,10	0,00	0,29	0,29	67,62	253,53	156,8	102,9	143,08	3,14	0	583	5,5	0,1	3,92
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164,0704	33,18	36,43	88,33	2,09	0	252,28	2,43	0,23	5,65
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,1029	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	7,99	105,3538	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	77,832	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>36,09</b>	<b>13,28</b>	<b>13,23</b>	<b>7,39</b>	<b>180,13</b>	<b>971,58</b>	<b>318,09</b>	<b>245,44</b>	<b>613,78</b>	<b>11,44</b>	<b>49,63</b>	<b>893,89</b>	<b>9,14</b>	<b>0,65</b>	<b>20,35</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>53,72</b>	<b>17,27</b>	<b>26,96</b>	<b>9,01</b>	<b>301,95</b>	<b>1663,69</b>	<b>467,79</b>	<b>283,35</b>	<b>817,74</b>	<b>13,56</b>	<b>103,38</b>	<b>993,09</b>	<b>11,06</b>	<b>0,83</b>	<b>20,91</b>

9 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	32,06	228,5312	144,76	33,85	154,62	0,66	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
1/13	Бутерброд с маслом	50	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37136	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Сок 0,2л	200	0	0	0	0	0	0,00041	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>15,12</b>	<b>6,75</b>	<b>26,56</b>	<b>1,42</b>	<b>81,4</b>	<b>631,89</b>	<b>273,25</b>	<b>56,55</b>	<b>275,92</b>	<b>1,6</b>	<b>130,3</b>	<b>168,79</b>	<b>0,66</b>	<b>0,16</b>	<b>1,18</b>

Обед

29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	1,15	0,00	5,96	5,96	10,94	96,95	24,07	33,76	48,98	0,63	0	1850	3,01	0,04	1,59
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	10,54	102,5287	40,02	21,11	47,15	0,93	4,5	210,55	2,4	0,04	10,81
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	2,4	5,61	0,72	33,34	223,055	91,87	11,81	88,59	0,82	22,14	41,67	0,96	0,05	0,03
37/8	Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	100	7,75	7,14	19,12	0,04	5,39	222,91	32,14	17,22	107,4	1,09	24	26,93	0,3	0,25	2,54
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,02201	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>25,72</b>	<b>9,67</b>	<b>36,83</b>	<b>12,83</b>	<b>110,41</b>	<b>891,16</b>	<b>202,36</b>	<b>102,70</b>	<b>355,32</b>	<b>5,06</b>	<b>50,64</b>	<b>2129,55</b>	<b>7,23</b>	<b>0,45</b>	<b>14,97</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>40,84</b>	<b>16,42</b>	<b>63,39</b>	<b>14,25</b>	<b>191,81</b>	<b>1523,05</b>	<b>475,61</b>	<b>159,25</b>	<b>631,24</b>	<b>6,66</b>	<b>180,94</b>	<b>2298,34</b>	<b>7,89</b>	<b>0,61</b>	<b>16,15</b>

10 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	48,98	298,182	119,49	38,86	157,81	0,69	43,75	48,75	0,28	0,07	0,49
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80223	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
7/12	Вагрушка с яблоками	65	4,78	0,76	5,59	5,53	30,63	195,6502	24,84	8,27	43,18	0,83	6,06	11,76	2,78	0,05	0,42
-	Фрукты	30	0,5	0	0,5	0,5	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>15,15</b>	<b>3,47</b>	<b>14,47</b>	<b>7,03</b>	<b>122,35</b>	<b>698,3308</b>	<b>171,62</b>	<b>67,78</b>	<b>246,34</b>	<b>5,08</b>	<b>49,81</b>	<b>66,96</b>	<b>3,59</b>	<b>0,2</b>	<b>13,41</b>

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,08	19,3	37,99	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,23	0,13	5,38	5,36	13,74	117,6812	31,18	24,74	59,75	0,94	4,5	211,6	2,39	0,08	10,51
11/3	Капуста тушеная	180	4,2	0	3,42	3,89	16,28	121,339	98,27	36,54	73,23	1,34	0	366,12	1,94	0,06	37,56
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,6952	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>30,17</b>	<b>13,61</b>	<b>28,13</b>	<b>17,77</b>	<b>107,33</b>	<b>828,11</b>	<b>245,69</b>	<b>133,15</b>	<b>384,80</b>	<b>6,87</b>	<b>49,94</b>	<b>743,82</b>	<b>9,93</b>	<b>0,30</b>	<b>50,63</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,32</b>	<b>17,08</b>	<b>42,60</b>	<b>24,80</b>	<b>229,68</b>	<b>1526,44</b>	<b>417,31</b>	<b>200,93</b>	<b>631,14</b>	<b>11,95</b>	<b>99,75</b>	<b>810,78</b>	<b>13,52</b>	<b>0,50</b>	<b>64,04</b>