

			гарнир	Каша перловая со сливочным маслом	250	7	7.200	47	281	45	18,9
			напиток	Снежок	220	6	5	22	158	386	21,6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.24	14.76	136	27	2,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	4.500	1	13.200	80	28	1,8
			<i>итого</i>		800	14	17	90	920		91,66
1	2	Итого за день:			1350	21,3	26,6	119	1331		158,66
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Сырники со сметаной	200	17.080	11.940	20.82	265,49	447	40
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	381	2,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	2.280	0,2	14.760	49	27	4,34
			фрукты								
				Сыр нарезной	80	2,3	3	0	36,4	7	20,64
			<i>итого</i>		550	2,4	3,2	15	410,89		67
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Пельмени отварные со сливочным маслом	300	16	21	25	439	7002	74,5
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,9	56	381	2,02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	136	27	2,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	4.500	1	13.200	80	28	1,8
				Компот консервированный	230	1.500	0	30	125	90	12
				<i>итого</i>		800	16,1	22	68,9	836	
1	3	Итого за день:			1350	18,5	25,2	83,9	1246,89		159,52
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронами	250	1.800	2.300	6.900	55.60	69	24,6
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	13.900	56	23	2,2
			хлеб								
			фрукты								
				Бутерброд с сыром	100	6.800	9.500	9.900	153	15	35,86
			<i>итого</i>		550	0,1	0	0	209		62,66
1	4	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	145	2.950	1	19	36.670	21	7,3
			1 блюдо	Котлета куриная	100	17,8	17,5	14,3	286	381	37

			2 блюдо									
			гарнир	Каша гречневая со сливочным маслом	200	12	7	60	166	130	17	
			напиток	Биойогурт	200	1	10	3	153	67	18	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	49	27	2,2	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	4.500	1	13.200	80	28	2,17	
				Коржик молочный	85	1	0	0	10	40	15	
			<i>итого</i>		800	31,8	36,5	96,3	744		98,67	
1	4	Итого за день:			1350	31,9	36,5	96,3	953		161,33	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	250	7.400	8.700	47	290	334	28,5	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	13.900	56	300	2,2	
			хлеб									
			фрукты									
				Бутерброд с маслом	100	6.800	7.800	0.1	98	15	31,96	
			<i>итого</i>		550	0,1	0	47	444		62,66	
1	5	Обед	закуска	Икра кабачковая	130	4	1	18	157	50	12,86	
			1 блюдо	Котлета мясная	100	9	12	24	240	89	39,00	
			2 блюдо									
			гарнир	Гороховое пюре	220	12	10.080	60	166	130	25,9	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	1	100	341	10,9	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	49	27	2,17	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	4.500	1	13.200	80	28	2,17	
				Сыр	80	2.300	3	0	36.40	7	21,00	
				<i>итого</i>		800	26	17	103	792		54
1	5	Итого за день:			1350	26,1	17	150	1236		116,66	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая на молоке	200	6.280	3.200	37	279.40	114	25,4	
			гор.напиток	Какао на молоке	200	2.500	0.04	17.80	81.50	591	12,5	
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	1.600	0,2	9.800	49	108	4,34	
			фрукты									
				Бутерброд с сыром	80	6.800	7.800	0.100	98	15	24,76	
			<i>итого</i>		550	0	0,2	37	147		67	
2	1	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	180	6.200	35.400	48.200	125	21	19,56	

			1 блюдо	Котлета куриная	100	8	10	20	230	89	37
			2 блюдо								
			гарнир	Каша гречневая со сливочным маслом	250	11	5	50	165	219	21,6
			напиток	Кисель	200	0,2	5	12,3	50.500	503	9,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.76	49	27	2,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	4.500	1	13.200	80	28	1,8
			<i>итого</i>		800	19,2	21	82,3	649		91,66
2	1	Итого за день:			1350	19,2	21,2	119,3	796		158,66
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
				Творожная масса	200	4.200	3.300	6.100	70.90	456	41
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.600	0	13.900	56	381	2,2
			хлеб								
			фрукты								
				Бутерброд с сыром	150	6.700	9.500	9.900	153	15	23,8
			<i>итого</i>		550	0	0	0	209		67
2	2	Обед	закуска	Фасоль консервированная	140	4,9	0	11,9	67,2	31	10
			1 блюдо	Котлета рыбная	140	10	18	36	385	305	39
			2 блюдо								
			гарнир	Рис припущенный	250	3.900	5,1	36	220	303	24,6
			напиток	Сок фруктовый	200	0,1	0	9,5	40	407	22,3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	49	27	2,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	4.500	1	13.200	80	28	1,8
			<i>итого</i>		800	15	24,1	93,4	841,2		99,9
2	2	Итого за день:			1350	15	24,1	93,4	1050,2		166,9
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша дружба на молоке	220	5.800	6.600	32	129	114	25,3
			гор.напиток	Какао на молоке	200	2.500	0.400	17.800	82	591	12,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	1.600	0,2	9.800	49	27	4,34
			фрукты								
				Бутерброд с маслом	70	5.600	7.300	0.100	78	18	24,86
		<i>итого</i>		550	0	0,2	32	338		67	

			<i>итого</i>		550	0,6	0	23,9	524		62,66
2	5	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	180	0.800	0.100	0.200	92	21	
			1 блюдо	Бифштекс	100	17.800	17.500	14.300	286	390	51
			2 блюдо								
			гарнир	Рис припущенный со сливочным маслом	250	3,6	5,1	33,3	193,5	303	24,6
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	1	100	341	10,9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	49	27	2,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	4.500	1	13.200	80	28	1,8
				<i>итого</i>		800	4,6	6,1	34,3	800,5	
2	5	Итого за день:			1350	5,2	6,1	58,2	1324,5		153,16
		Среднее значение за период:			1350	18,92	22,29	100,8	1105,96		152,724