

# Десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов (от 7 лет до 11 лет) осенне-зимний сезон

№ Рец епт уры	Наименование блюда  СЕЗОН ОСЕННЕ ЗИМНИЙ	Выход в г/нетто/ 7до 11лет	Белки,г	Жиры, г	Угледо ды,г	Энергетич еская ценность в /ккал/	B1	B2	C	A	E	CA	P	Mg	Fe
<b>1 день/понедельник/неделя первая/</b>															
<b>Завтрак</b>															
469	Запеканка из творога	200/10	<b>9,07</b>	<b>9,22</b>	<b>36,11</b>	<b>218,11</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>0,82</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>232,86</b>	<b>240,2</b>	<b>41,43</b>	<b>2,12</b>
	Творог -141 г		6,55	6,69	21,83	219,96	0,05	0,10	0,71	0,07	0,16	217,14	110,2	32,43	1,64
	Манка – 10 г		1,13	0,07	7,16	34,4	0,01	0,04	-	-	-	2,0	8,5	1,8	0,1
	Сахар – 12 г		-	-	11,98	45,88	-	-	-	-	-	0,24	-	-	0,04
	Яйцо – 10 г		1,27	1,15	0,07	15,7	-	0,04	-	0,04	0,02	5,5	18,5	5,4	0,27
	Сметана – 5 г		0,14	1,0	0,16	10,3	-	0,01	0,01	0,02	-	4,3	3,0	0,4	0,01
	Молоко сгущенное – 10г		0,78	0,81	0,28	31,5	0,01	0,01	0,1	0,01	-	-	-	-	-
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
945	Чай с молоком	185/15	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	<b>6,38</b>	<b>86,89</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>0,6</b>	<b>0,11</b>	-	<b>113,25</b>	<b>53,75</b>	<b>11,4</b>	<b>0,92</b>
	Заварка – 1 г		0,2	-	0,04	0,99	-	-	0,1	0,1	-	4,95	8,25	4,4	0,82
	Сахар – 15 г		-	-	14,97	56,9	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,045
	Молоко – 50 г		1,4	1,6	2,35	29,0	0,02	0,06	0,5	0,01	-	108,0	45,5	7,0	0,05
3	Бутерброд с сыром	30/20	<b>5,54</b>	<b>5,73</b>	<b>22,26</b>	<b>138,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,56</b>	-	<b>0,22</b>	<b>215,8</b>	<b>133,7</b>	<b>21,7</b>	<b>0,71</b>
	Хлеб пшеничный – 30 г		1,28	1,56	5,46	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Сыр - 20 г		4,26	4,17	16,9	72,0	-	0,08	0,56	-	0,22	208,0	108,8	11,2	0,23
	Хлеб ржано пшеничный	30	<b>1,33</b>	<b>1,6</b>	<b>6,0</b>	<b>57,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	-	-	<b>0,4</b>	<b>5,8</b>	<b>40,0</b>	<b>6,6</b>	<b>0,4</b>
	<b>Итого</b>		<b>17,54</b>	<b>18,15</b>	<b>70,75</b>	<b>500,0</b>	<b>0,23</b>	<b>0,36</b>	<b>11,74</b>	<b>15,98</b>	<b>0,75</b>	<b>377,71</b>	<b>401,85</b>	<b>81,73</b>	<b>7,72</b>
<b>Обед</b>															
206	Суп гороховый	200/10	<b>6,13</b>	<b>6,29</b>	<b>24,72</b>	<b>140,66</b>	<b>0,31</b>	<b>0,14</b>	<b>9,03</b>		-	<b>33,2</b>	<b>108,7</b>	<b>43,5</b>	<b>2,38</b>
	Мясо – 10 г/12г		2,4	0,3	-	12,48	-	0,03	-	-	-	1,0	22,15	2,8	0,26

	Картофель - 90 г		1,8	0,36	15,57	73,8	0,11	0,06	3,9		-	9,0	52,2	20,7	0,81
	Лук – 10 г		0,17	-	1,1	4,92	-	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08
	Морковь – 10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,03		-	5,1	5,5	3,8	0,07
	Горох – 20 г		4,6	0,32	10,16	62,8	0,18	0,04	-	-	-	16,0	45,2	17,6	1,4
	Масло растительное –2,5 г		-	3,0	-	26,97	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль – 1 г		-	-	--		-	-	-	--	-	3,68	-	0,22	0,03
608	Биточки мясные	90	<b>7,09</b>	<b>7,15</b>	<b>28,62</b>	<b>187,05</b>	<b>0,07</b>	<b>0,22</b>	<b>0,9</b>	-	<b>0,39</b>	<b>21,61</b>	<b>205,48</b>	<b>39,23</b>	<b>2,88</b>
	Мясо говядина – 70 г/91г		17,65	3,33	-	99,9	0,01	0,2	-	-	-	7,2	174,6	22,5	2,07
	Масло растительное – 6 г		-	5,99	-	53,94	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб – 14 г		1,06	0,13	6,96	30,8	0,03	0,01	-	-	0,39	4,48	17,92	7,42	0,34
	Мука – 9 г		0,85	0,9	5,5	26,72	0,02	0,01	-	-	-	1,62	7,74	6,4	0,18
	Лук – 9 г		0,13	-	0,82	3,69	0,01	-	0,9	-	-	2,79	5,22	1,26	0,07
	Соль – 1,5 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04
413	Макароны отварные	145/5	<b>5,47</b>	<b>5,50</b>	<b>21,46</b>	<b>195,84</b>	<b>0,09</b>	<b>0,14</b>	-	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>18,34</b>	<b>46,19</b>	<b>21,71</b>	<b>1,34</b>
	Макароны - 52 г		5,44	1,45	33,44	167,44	0,09	0,13	-	-	-	9,88	45,24	19,24	0,94
	Соль - 2 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	7,36	-	0,66	0,06
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	0,05	1,1	0,95	0,15	0,1
868	Компот из сухофруктов	185/15	<b>0,64</b>	-	<b>2,66</b>	<b>58,45</b>	-	<b>0,06</b>	<b>0,4</b>	<b>4,0</b>	<b>0,18</b>	<b>10,5</b>	<b>15,4</b>	<b>12,0</b>	<b>3,05</b>
	Сухофрукты – 20 г		0,64	-	13,6	54,6	-	0,06	0,4	4,0	0,18	10,2	15,4	12,0	3,0
	Сахар – 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
	Хлеб пшеничный	30	<b>1,28</b>	<b>1,56</b>	<b>5,46</b>	<b>66,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	-	-	-	<b>7,8</b>	<b>24,9</b>	<b>10,5</b>	<b>0,48</b>
	Хлеб ржано пшеничный	30	<b>1,33</b>	<b>1,6</b>	<b>6,0</b>	<b>57,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	-	-	<b>0,4</b>	<b>5,8</b>	<b>40,0</b>	<b>6,6</b>	<b>0,4</b>
	полдник														
	Сок	200	<b>2,3</b>	-	<b>2,4</b>	<b>84,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	-	-	-	<b>36,0</b>	<b>12,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого</b>		<b>21,94</b>	<b>22,1</b>	<b>88,92</b>	<b>705,0</b>	<b>0,49</b>	<b>0,56</b>	<b>11,39</b>	<b>18,91</b>	<b>1,02</b>	<b>158,45</b>	<b>482,07</b>	<b>127,16</b>	<b>6,62</b>
	<b>2 день вторник/неделя первая/</b>														
	<b>Завтрак</b>														
384	Каша пшённая на цельном молоке	200/5	<b>5,56</b>	<b>5,6</b>	<b>22,24</b>	<b>184,48</b>	<b>0,23</b>	<b>0,11</b>	<b>2,0</b>	<b>0,07</b>	-	<b>256,79</b>	<b>276,15</b>	<b>61,57</b>	<b>3,18</b>
	Молоко – 200 г		5,6	6,4	9,4	116,0	0,06	0,03	2,0	0,05	-	242,0	182,0	28,0	0,2
	Пшено – 40 г		0,48	1,12	6,6	138,4	0,17	0,07	-	-	-	10,8	93,2	33,2	2,8
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01
	Сахар – 6 г		-	-	5,99	22,74	-	-	-	-	-	0,12	-	-	0,02
	Соль -1 г		-	-	-	-	-	-	--	-	-	3,76	-	0,22	0,03
883	Кисель	190/10	<b>0,89</b>	<b>0,36</b>	<b>2,22</b>	<b>54,92</b>	<b>0,06</b>	-	-	-	<b>1,56</b>	<b>5,96</b>	<b>15,6</b>	<b>10,56</b>	<b>0,53</b>
	Кисель – 24 г		2,54	-	0,31	17,52	0,06	-	-	-	1,56	5,76	15,6	10,56	0,5
	Сахар – 10 г		-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
1	Бутерброд с маслом	30/10	<b>5,34</b>	<b>5,53</b>	<b>21,3</b>	<b>140,8</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	-	<b>0,04</b>	-	<b>13,3</b>	<b>26,8</b>	<b>10,8</b>	<b>0,5</b>

	Хлеб пшеничный – 30 г		1,28	1,56	5,46	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Масло сливочное – 10 г		4,06	3,97	15,84	74,8	-	0,02	-	0,04	-	2,2	1,9	0,3	0,02
424	Яйцо отварное	40	<b>4,34</b>	<b>4,6</b>	<b>17,66</b>	<b>62,8</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</b>	-	<b>0,14</b>	-	<b>22,0</b>	<b>74,0</b>	<b>4,8</b>	<b>1,0</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	30	<b>1,33</b>	<b>1,6</b>	<b>6,0</b>	<b>57,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	-	-	<b>0,4</b>	<b>5,8</b>	<b>40,0</b>	<b>6,6</b>	<b>0,4</b>
	2 завтрак														
	Фрукты	200	1,38	-	5,5	65,0	0,03	0,01	11,4	-	-	-	60,12	33,1	0,05
	<b>Итого</b>		<b>17,46</b>	<b>17,69</b>	<b>70,51</b>	<b>500,0</b>	<b>0,35</b>	<b>0,39</b>	<b>13,4</b>	<b>17,08</b>	<b>4,16</b>	<b>290,65</b>	<b>389,35</b>	<b>85,51</b>	<b>5,81</b>
	<b>Обед</b>														
186	Щи из свеж. капусты	200	<b>6,74</b>	<b>6,86</b>	<b>27,21</b>	<b>137,89</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>4,86</b>	<b>0,91</b>	<b>0,01</b>	<b>54,48</b>	<b>65,58</b>	<b>28,5</b>	<b>0,95</b>
	Мясо – 10 г/12г		2,4	0,3	-	12,48	-	0,03	-	-	-	1,0	22,15	2,8	0,26
	Картофель – 50 г		1,0	0,2	8,65	41,0	0,06	0,35	1,0	-	-	5,0	29,0	11,5	0,45
	Капуста – 60 г		1,08	-	2,82	16,2	0,06	0,02	2,7	-	-	28,8	18,6	9,6	0,36
	Масло растительное – 2,5 г		-	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Лук – 10 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	-
	Морковь -10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,03	0,9	-	5,1	5,5	3,8	0,07
	Сметана -10 г		0,28	2,0	0,32	20,6	-	0,01	0,03	0,01	0,01	8,6	6,0	0,8	0,02
	Паста томатная – 2,5 г		0,05	-	0,20	1,05	-	0,02	0,1	-	-	0,2	0,68	0,3	0,02
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
637	Бедро куриное отварное	130	<b>7,24</b>	<b>7,06</b>	<b>30,96</b>	<b>186,96</b>	<b>0,15</b>	-	-	<b>0,06</b>	-	<b>29,31</b>	<b>208,1</b>	<b>29,99</b>	<b>3,06</b>
	Бедро куриное -230 г		8,11	8,24	32,80	193,05	0,15	-	-	0,06	-	23,68	207,2	29,6	2,96
	Соль- 1,5 г		-	-	--	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04
402	Гороховое пюре	145/5	<b>5,02</b>	<b>5,23</b>	<b>20,56</b>	<b>188,7</b>	<b>0,31</b>	<b>0,14</b>	-	<b>0,02</b>	-	<b>70,40</b>	<b>169,93</b>	<b>65,49</b>	<b>5,27</b>
	Горох -73 г		4,99	2,17	15,67	151,3	0,31	0,13	-	-	-	64,97	168,98	64,24	5,11
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
	Масло сливочное – 5 г		0,03	2,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01
867	Компот из изюма	185/15	<b>1,36</b>	<b>1,22</b>	<b>5,44</b>	<b>68,45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	-	-	-	<b>16,3</b>	<b>25,8</b>	<b>8,4</b>	<b>0,65</b>
	Изюм – 20 г		1,36	1,22	2,47	11,6	0,03	0,02	-	-	-	16,0	25,8	8,4	0,6
	Сахар – 15 г		-	-	2,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
	Хлеб пшеничный	30	<b>1,28</b>	<b>1,56</b>	<b>5,45</b>	<b>66,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	-	-	-	<b>7,8</b>	<b>24,9</b>	<b>10,5</b>	<b>0,48</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	30	<b>1,33</b>	<b>1,6</b>	<b>6,0</b>	<b>57,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	-	-	<b>0,4</b>	<b>5,8</b>	<b>40,0</b>	<b>6,6</b>	<b>0,4</b>
	полдник														
	Фрукты	200	<b>0,12</b>	-	<b>0,4</b>	<b>33,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>11,4</b>	-	-	-	<b>60,12</b>	<b>33,1</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого</b>		<b>22,97</b>	<b>23,53</b>	<b>93,67</b>	<b>705,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,49</b>	<b>11,76</b>	<b>19,02</b>	<b>1,01</b>	<b>150,09</b>	<b>367,46</b>	<b>120,0</b>	<b>5,92</b>
	<b>3 день/среда/неделя первая/</b>														
	<b>Завтрак</b>														
384	Каша рисовая на цельном молоке	200/5	<b>5,51</b>	<b>5,05</b>	<b>22,10</b>	<b>180,79</b>	<b>0,66</b>	<b>0,29</b>	<b>2,0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>255,59</b>	<b>221,75</b>	<b>39,65</b>	<b>0,78</b>
	Молоко – 200 г		3,6	3,4	7,4	73,0	0,06	0,26	2,0	0,04	0,26	242,0	182,0	28,0	0,2

	Рис – 40 г		1,8	1,2	5,99	25,2	0,6	0,02	-	-	-	9,6	38,8	2,4	0,4
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01
	Сахар – 6 г		-	-	5,99	22,74	-	-	-	-	-	0,12	-	-	0,02
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
959	Какао с молоком	185/15	<b>4,28</b>	<b>4,47</b>	<b>17,60</b>	<b>124,21</b>	<b>0,03</b>	<b>0,14</b>	<b>1,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,13</b>	<b>121,66</b>	<b>106,42</b>	<b>15,8</b>	<b>0,38</b>
	Какао –2 г		0,48	0,27	0,56	9,36	-	0,01	-	-	-	0,36	15,42	1,8	0,23
	Молоко – 100 г		2,8	3,2	4,7	58,0	0,03	0,13	1,0	0,04	0,13	121,0	91,0	14,0	0,1
	Сахар – 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
3	Бутерброд с сыром	30/20	<b>5,54</b>	<b>5,73</b>	<b>22,26</b>	<b>138,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>	<b>0,42</b>	-	<b>0,22</b>	<b>215,8</b>	<b>133,7</b>	<b>21,7</b>	<b>0,71</b>
	Хлеб пшеничный – 30 г		1,28	1,56	5,46	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Сыр - 20 г		5,36	5,46	-	72,0	-	0,06	0,42	-	0,22	208,0	108,8	11,2	0,23
	Хлеб ржано-пшеничный	45	<b>1,33</b>	<b>1,6</b>	<b>6,0</b>	<b>57,0</b>	<b>0,27</b>	<b>0,02</b>	-	-	<b>0,4</b>	<b>5,8</b>	<b>40,0</b>	<b>6,6</b>	<b>0,4</b>
	2 завтрак														
	Сок	200	<b>2,3</b>	-	<b>2,4</b>	<b>84,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	-	-	-	<b>36,0</b>	<b>12,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого</b>		<b>18,18</b>	<b>18,24</b>	<b>73,06</b>	<b>500,0</b>	<b>0,34</b>	<b>0,31</b>	<b>11,32</b>	<b>16,67</b>	<b>1,08</b>	<b>371,13</b>	<b>420,28</b>	<b>80,18</b>	<b>6,59</b>
	<b>Обед</b>														
202	Суп из овощей	200	<b>5,22</b>	<b>5,29</b>	<b>21,01</b>	<b>180,52</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>8,13</b>	<b>0,91</b>	<b>0,01</b>	<b>44,92</b>	<b>65,95</b>	<b>23,43</b>	<b>1,06</b>
	Мясо – 10 г/12г		2,4	0,3	-	12,48	-	0,03	-	-	-	1,0	22,15	2,8	0,26
	Картофель - 30 г		0,56	0,11	4,84	22,96	0,03	0,02	2,6	-	-	2,8	7,28	5,04	0,28
	Капуста – 38 г		0,68	0,04	1,78	10,26	0,01	0,01	-	-	-	18,24	11,78	6,08	0,23
	Горошек зеленый – 12 г		0,37	0,02	0,78	4,8	0,01	0,01	1,2	-	-	2,4	7,44	3,29	0,04
	Лук -10 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08
	Морковь – 10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,5	0,9	-	5,1	5,5	3,8	0,12
	Масло растительное – 2,5 г		-	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана – 10 г		0,28	2,0	0,32	20,6	-	0,01	0,03	0,01	0,01	8,6	6,0	0,8	0,02
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
619	Тефтели мясные	90	<b>7,89</b>	<b>7,6</b>	<b>30,79</b>	<b>154,17</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>	<b>2,31</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>38,08</b>	<b>19,9</b>	<b>5,86</b>	<b>1,42</b>
	Мясо говядина– 110 г		4,01	4,08	20,44	69,03	0,03	0,04	0,76	0,04	0,11	19,74	3,25	1,41	3,53
	Мука пшеничная – 3 г		0,32	0,04	2,03	10,02	0,01	0,02	-	-	-	0,72	3,45	1,32	0,03
	Масло растительное – 5 г		-	5,0	-	44,96	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Лук - 10 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08
	Паста томатная - 3 г		0,09	-	0,41	2,1	-	-	0,52	-	-	0,4	1,4	0,6	0,04
	Сметана -10 г		0,28	2,0	0,32	10,6	-	0,01	0,03	0,02	0,01	8,6	6,0	0,8	0,02
	Соль- 1,5 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04
378	Гречка отварная	145/5	<b>6,15</b>	<b>6,24</b>	<b>24,89</b>	<b>178,3</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	-	<b>0,02</b>	-	<b>44,93</b>	<b>171,95</b>	<b>55,85</b>	<b>4,78</b>
	Гречка – 70 г		5,12	2,31	20,11	242,9	0,08	0,13	-	-	-	38,5	208,6	54,6	4,62
	Масло сливочное – 5 г		0,03	3,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03

944	Чай с лимоном	185/15	<b>0,26</b>	-	<b>1,04</b>	<b>69,01</b>	-	<b>0,01</b>	<b>2,9</b>	-	<b>0,14</b>	<b>8,05</b>	<b>9,79</b>	<b>5,24</b>	<b>0,91</b>
	Заварка – 1 г		0,2	-	0,04	0,99	-	0,01	0,1	-	-	4,95	8,25	4,4	0,82
	Лимон – 7 г		0,06		0,25	2,17	-	-	2,8	-	0,14	2,8	1,54	0,84	0,04
	Сахар -15 г		-	-	1,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,5
	Хлеб пшеничный	30	<b>1,28</b>	<b>1,56</b>	<b>5,46</b>	<b>66,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	-	-	-	<b>7,8</b>	<b>24,9</b>	<b>10,5</b>	<b>0,48</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	30	<b>1,33</b>	<b>1,6</b>	<b>6,0</b>	<b>57,0</b>	<b>0,27</b>	<b>0,02</b>	-	-	<b>0,4</b>	<b>5,8</b>	<b>40,0</b>	<b>6,6</b>	<b>0,4</b>
	полдник														
	Сок	200	<b>2,3</b>	-	<b>2,4</b>	<b>84,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	-	-	-	<b>36,0</b>	<b>12,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого</b>		<b>21,53</b>	<b>21,46</b>	<b>85,72</b>	<b>705,0</b>	<b>0,38</b>	<b>0,41</b>	<b>11,23</b>	<b>21,04</b>	<b>24,42</b>	<b>190,37</b>	<b>407,07</b>	<b>124,42</b>	<b>6,32</b>
	<b>4 день /четверг/неделя первая/</b>														
	<b>Завтрак</b>														
384	Каша пшеничная на цельном молоке	200/5	<b>6,71</b>	<b>6,98</b>	<b>27,22</b>	<b>190,79</b>	<b>0,16</b>	<b>0,08</b>	<b>2,0</b>	<b>0,06</b>	-	<b>262,98</b>	<b>264,55</b>	<b>52,37</b>	<b>2,82</b>
	Молоко – 200 г		5,6	6,4	9,4	116,0	0,06	0,03	2,0	0,04	-	242,0	182,0	28,0	0,2
	Пшеничная – 40 г		5,08	0,44	28,24	140,0	0,1	0,04	-	-	-	16,0	81,6	24,0	2,56
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01
	Сахар – 6 г		-	-	5,99	22,74	-	-	-	-	-	0,12	-	-	0,02
	Соль -1 г		-	-	-	-	-	-	--	-	-	3,68	-	0,22	0,03
958	Кофейный напиток	185/15	<b>3,19</b>	<b>3,27</b>	<b>12,86</b>	<b>88,9</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>1,0</b>	-	<b>0,18</b>	<b>123,3</b>	<b>96,0</b>	<b>14,0</b>	<b>0,18</b>
	Молоко – 100 г		2,8	3,2	4,7	58,0	0,03	0,13	1,0	-	0,13	121,0	91,0	14,0	0,1
	Кофейный напиток – 3 г		0,3	0,07	0,14	2,38	-	-	-	-	0,05	2,0	5,0	-	0,12
	Сахар – 15 г		-	-	4,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
1	Бутерброд с маслом	30/10	<b>5,34</b>	<b>5,53</b>	<b>21,30</b>	<b>140,8</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	-	<b>0,04</b>	-	<b>13,3</b>	<b>26,8</b>	<b>10,8</b>	<b>0,5</b>
	Хлеб пшеничный – 30 г		1,28	1,56	5,46	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Масло сливочное – 10 г		4,06	3,97	15,84	74,8	-	0,02	-	0,04	-	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб ржано пшеничный	20	<b>1,33</b>	<b>1,6</b>	<b>6,0</b>	<b>57,0</b>	<b>0,27</b>	<b>0,02</b>	-	-	<b>0,4</b>	<b>5,8</b>	<b>40,0</b>	<b>6,6</b>	<b>0,4</b>
	<b>Итого:</b>		<b>17,09</b>	<b>17,77</b>	<b>69,34</b>	<b>500,0</b>	<b>0,31</b>	<b>0,35</b>	<b>10,4</b>	<b>17,98</b>	<b>0,63</b>	<b>275,09</b>	<b>404,12</b>	<b>86,13</b>	<b>5,48</b>
	<b>Обед</b>														
	Икра кабачковая	60	<b>2,42</b>	<b>2,6</b>	<b>9,08</b>	<b>52,0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>4,2</b>	-	-	<b>13,0</b>	<b>12,0</b>	-	<b>0,22</b>
195	Рассольник	200/10	<b>6,01</b>	<b>6,07</b>	<b>24,23</b>	<b>181,54</b>	<b>0,16</b>	<b>0,11</b>	<b>3,33</b>	<b>0,91</b>	<b>0,01</b>	<b>38,2</b>	<b>107,61</b>	<b>38,93</b>	<b>1,65</b>
	Мясо – 10 г/12г		2,4	0,3	-	12,48	-	0,03	-	-	-	1,0	22,15	2,8	0,26
	Картофель – 105 г		2,5	0,5	21,63	102,5	0,15	0,09	2,1	-	-	12,5	72,5	28,75	1,25
	Перловка – 7 г		0,47	0,06	3,37	16,2	-	-	-	-	-	1,9	16,15	4,6	0,09
	Лук – 10 г		0,12	-	0,64	2,87	-	-	0,7	-	-	2,17	4,06	0,98	0,05
	Морковь – 10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,5	0,9	-	5,1	5,5	3,8	0,07
	Масло растительное – 2,5 г		-	3,0	-	26,97	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана – 10 г		0,28	2,0	0,32	20,6	-	0,01	0,03	0,01	0,01	8,6	6,0	0,8	0,02

	Огурцы консервиров. – 17 г		0,48	-	0,10	2,72	-	-	-	-	-	4,25	3,4	1,7	0,2
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,86	-	0,22	0,03
476	Рыба запечённая	90	<b>7,22</b>	<b>7,36</b>	<b>28,90</b>	<b>160,81</b>	<b>0,15</b>	<b>0,42</b>	<b>8,77</b>	-	-	<b>56,27</b>	<b>36,8</b>	<b>60,05</b>	<b>2,06</b>
	Филе горбуши -110 г		6,56	4,39	24,79	99,15	0,14	0,41	8,77	-	-	41,95	31,05	57,52	1,91
	Масло растительное – 5 г		-	3,0	-	44,96	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Мука – 5 г		0,53	0,06	3,44	16,7	0,01	0,01	-	-	-	8,8	5,75	2,2	0,11
	Соль – 1,5 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04
299	Картофельное пюре	145/5	<b>4,51</b>	<b>4,41</b>	<b>18,10</b>	<b>133,6</b>	<b>0,26</b>	<b>0,15</b>	<b>2,21</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>39,55</b>	<b>136,95</b>	<b>53,07</b>	<b>2,34</b>
	Картофель – 190 г		4,4	0,88	18,06	90,4	0,25	0,13	2,2	-	-	20,0	116,0	46,0	1,98
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01
	Молоко - 10 г		0,28	0,32	0,47	5,8	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	12,1	9,1	1,4	0,01
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
867	Напиток из шиповника	185/15	<b>0,88</b>	-	<b>3,05</b>	<b>111,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,17</b>	<b>4,0</b>	-	-	<b>13,5</b>	<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	<b>5,65</b>
	Шиповник – 20 г		0,88	-	10,0	44,2	0,03	0,17	4,0	-	-	13,2	4,0	4,0	5,6
	Сахар – 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
	Хлеб пшеничный	30	<b>1,28</b>	<b>1,56</b>	<b>5,46</b>	<b>66,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	-	-	-	<b>7,8</b>	<b>24,9</b>	<b>10,5</b>	<b>0,48</b>
	<b>Итого</b>		<b>22,32</b>	<b>22,0</b>	<b>88,92</b>	<b>705,0</b>	<b>0,41</b>	<b>0,49</b>	<b>13,01</b>	<b>22,88</b>	<b>0,42</b>	<b>199,33</b>	<b>334,56</b>	<b>194,02</b>	<b>12,45</b>
	<b>5 день/пятница/неделя первая/</b>														
	<b>Завтрак</b>														
384	Каша манная на цельном молоке	200/5	<b>6,15</b>	<b>6,39</b>	<b>25,17</b>	<b>162,65</b>	<b>0,12</b>	<b>0,06</b>	<b>2,0</b>	<b>0,06</b>	-	<b>254,98</b>	<b>216,95</b>	<b>36,45</b>	<b>0,78</b>
	Молоко – 200 г		5,6	6,4	9,4	116,0	0,06	0,03	2,0	0,04	-	242,0	182,0	28,0	0,2
	Манка – 40 г		4,52	0,28	13,64	16,51	0,06	0,02	-	-	-	8,0	34,0	7,2	0,4
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	17,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01
	Сахар – 6 г		-	-	5,99	12,74	-	-	-	-	-	0,12	-	-	0,02
	Соль -1 г		-	-	-	-	-	-	--	-	-	3,76	-	0,22	0,03
2	Бутерброд с повидлом	30/20	<b>2,39</b>	<b>2,27</b>	<b>9,47</b>	<b>116,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,02</b>	-	-	-	<b>7,8</b>	<b>24,9</b>	<b>10,5</b>	<b>0,48</b>
	Хлеб пшеничный – 30 г		1,28	1,56	5,46	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Повидло – 20 г		1,11	0,71	4,01	50,5	0,35	0,02	-	-	-	-	-	-	-
424	Яйцо отварное	40	<b>4,34</b>	<b>4,6</b>	<b>17,66</b>	<b>62,8</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</b>	-	<b>0,14</b>	-	<b>22,0</b>	<b>74,0</b>	<b>4,8</b>	<b>1,0</b>
	Напиток кисломолочный	200	<b>3,42</b>	<b>3,4</b>	<b>14,8</b>	<b>101,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>1,8</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>242,0</b>	<b>140,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,2</b>
	Хлеб ржано пшеничный	20	<b>1,33</b>	<b>1,6</b>	<b>6,0</b>	<b>57,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	-	-	<b>0,4</b>	<b>5,8</b>	<b>40,0</b>	<b>6,6</b>	<b>0,4</b>
	<b>2 Завтрак</b>														
	Фрукты	200	<b>1,38</b>	-	<b>5,5</b>	<b>65,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>11,4</b>	-	-	-	<b>60,12</b>	<b>33,1</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого</b>		<b>18,61</b>	<b>18,65</b>	<b>74,96</b>	<b>500,0</b>	<b>0,29</b>	<b>0,34</b>	<b>12,8</b>	<b>21,06</b>	<b>0,8</b>	<b>403,78</b>	<b>337,25</b>	<b>91,75</b>	<b>5,4</b>

	<b>Обед</b>														
169	Борщ	200/10	<b>6,32</b>	<b>6,44</b>	<b>25,60</b>	<b>169,8</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>7,78</b>	<b>0,91</b>	<b>0,21</b>	<b>52,03</b>	<b>94,26</b>	<b>40,13</b>	<b>1,8</b>
	Мясо – 10 г		2,4	0,3	-	12,48	-	0,03	-	-	-	1,0	22,15	2,8	0,26
	Картофель – 55 г		1,1	0,22	9,51	45,1	0,04	0,04	2,88	-	-	5,5	31,9	12,65	0,5
	Капуста – 30 г		0,54	0,03	1,41	8,1	-	0,01	1,5	-	-	14,4	9,3	4,8	0,18
	Масло растительное – 2,5 г		-	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Свекла – 40 г		0,6	-	3,64	16,4	-	0,02	4,0	-	-	14,8	17,2	17,2	0,56
	Паста томатная – 2 г		0,07	-	0,25	1,36	-	0,02	0,9	-	-	0,4	1,36	0,6	0,05
	Лук – 10 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08
	Морковь – 10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,5	0,9	0,2	0,51	0,55	0,38	0,12
	Сахар – 2 г		-	-	2,0	7,48	-	-	-	-	-	0,04	-	-	-
	Сметана -10 г		0,28	2,0	0,32	20,6	-	0,01	0,03	0,01	0,01	8,6	6,0	0,8	0,02
	Соль - 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
601	Плов	150/90	<b>11,16</b>	<b>11,2</b>	<b>44,66</b>	<b>354,26</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>3,3</b>	<b>0,9</b>	<b>1,1</b>	<b>30,82</b>	<b>79,95</b>	<b>41,53</b>	<b>3,47</b>
	Мясо –91 г/110г		15,33	2,92	-	87,69	0,09	0,19	-	-	-	1,82	-	19,75	1,82
	Рис – 68 г		4,76	0,41	52,56	219,64	0,05	0,05	-	-	1,1	16,32	65,96	14,28	1,22
	Масло растительное – 7 г		-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Лук – 10 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08
	Паста томатная – 4 г		0,14	-	0,5	2,72	-	0,03	1,8	-	-	0,8	2,72	1,2	0,1
	Морковь – 10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,5	0,9	-	0,51	0,55	0,38	0,12
	Соль – 1,5 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04
943	Чай	185/15	<b>0,2</b>	-	<b>0,8</b>	<b>57,94</b>	-	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>	-	-	<b>5,25</b>	<b>8,25</b>	<b>4,4</b>	<b>1,27</b>
	Заварка – 1 г		0,2	-	0,07	1,09	-	0,01	0,1	-	-	4,95	8,25	4,4	0,82
	Сахар – 15 г		-	-	0,73	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
	Хлеб пшеничный	30	<b>1,28</b>	<b>1,56</b>	<b>5,46</b>	<b>66,0</b>	<b>0,05</b>	-	-	-	-	<b>7,8</b>	<b>24,9</b>	<b>10,5</b>	<b>0,48</b>
	Хлеб ржано пшеничный	30	<b>1,33</b>	<b>1,6</b>	<b>6,0</b>	<b>57,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	-	-	<b>0,4</b>	<b>5,8</b>	<b>40,0</b>	<b>6,6</b>	<b>0,4</b>
	полдник														
	Фрукты	200	<b>0,12</b>	-	<b>0,4</b>	<b>33,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>11,4</b>	-	-	-	<b>60,12</b>	<b>33,1</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого</b>		<b>21,81</b>	<b>21,19</b>	<b>84,78</b>	<b>705,0</b>	<b>0,32</b>	<b>0,43</b>	<b>10,33</b>	<b>25,05</b>	<b>1,91</b>	<b>208,75</b>	<b>347,36</b>	<b>118,48</b>	<b>8,48</b>
	<b>6 день/понедельник/неделя вторая /</b>														
	<b>Завтрак</b>														
384	Каша рисовая на цельном молоке	200/5	<b>5,51</b>	<b>5,05</b>	<b>22,10</b>	<b>180,79</b>	<b>0,66</b>	<b>0,29</b>	<b>2,0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>255,59</b>	<b>221,75</b>	<b>39,65</b>	<b>0,78</b>
	Молоко – 200 г		3,6	3,4	7,4	73,0	0,06	0,26	2,0	0,04	0,26	242,0	182,0	28,0	0,2
	Рис – 40 г		1,8	1,2	5,99	25,2	0,6	0,02	-	-	-	9,6	38,8	2,4	0,4
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01
	Сахар – 6 г		-	-	5,99	22,74	-	-	-	-	-	0,12	-	-	0,02

	Соль -1 г		-	-	-	-	-	-	--	-	-	3,76	-	0,22	0,03
959	Какао с молоком	185/15	<b>4,28</b>	<b>4,47</b>	<b>17,60</b>	<b>124,21</b>	<b>0,03</b>	<b>0,14</b>	<b>1,0</b>	-	<b>0,13</b>	<b>121,66</b>	<b>106,42</b>	<b>15,8</b>	<b>0,38</b>
	Какао порошок – 2 г		0,48	0,35	0,56	9,36	-	0,01	-	-	-	0,36	15,42	1,8	0,23
	Молоко – 100 г		2,8	3,2	4,7	58,0	0,03	0,13	1,0	-	0,13	121,0	91,0	14,0	0,1
	Сахар – 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
3	Бутерброд с сыром	30/20	<b>6,54</b>	<b>6,73</b>	<b>26,9</b>	<b>138,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,56</b>	-	<b>0,22</b>	<b>215,8</b>	<b>133,7</b>	<b>21,7</b>	<b>0,71</b>
	Хлеб пшеничный – 30 г		1,28	1,56	5,46	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Сыр – 20 г		5,26	4,17	16,8	72,0	-	0,08	0,56	-	0,22	208,0	108,8	11,2	0,23
	Хлеб ржано пшеничный	50	<b>1,33</b>	<b>1,6</b>	<b>6,0</b>	<b>57,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	-	-	<b>0,4</b>	<b>5,8</b>	<b>40,0</b>	<b>6,6</b>	<b>0,4</b>
	2 Завтрак														
	Сок фруктовый	200	<b>2,3</b>	-	<b>2,4</b>	<b>84,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	-	-	-	<b>36,0</b>	<b>12,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого</b>		<b>18,18</b>	<b>18,24</b>	<b>74,46</b>	<b>500,0</b>	<b>0,30</b>	<b>0,33</b>	<b>11,42</b>	<b>16,99</b>	<b>24,7</b>	<b>362,65</b>	<b>395,67</b>	<b>86,15</b>	<b>5,19</b>
	<b>Обед</b>														
206	Суп гороховый	200/10	<b>6,13</b>	<b>6,29</b>	<b>24,72</b>	<b>135,93</b>	<b>0,31</b>	<b>0,14</b>	<b>4,85</b>	<b>0,92</b>	-	<b>33,2</b>	<b>108,7</b>	<b>43,5</b>	<b>2,38</b>
	Мясо – 10 г		2,4	0,3	-	12,48	-	0,03	-	-	-	1,0	22,15	2,8	0,95
	Картофель - 90 г		1,8	0,36	15,57	73,8	0,11	0,06	3,9	0,02	-	9,0	52,2	20,7	0,27
	Лук – 10 г		0,17	-	1,1	4,92	-	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,1
	Морковь – 10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,03	0,9	-	5,1	5,5	3,8	0,1
	Горох – 20 г		4,6	0,32	10,16	62,8	0,18	0,04	-	-	-	16,0	45,2	17,6	0,12
	Масло растительное –2,5 г		-	3,0	-	26,97	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль – 1 г		-	-	--		-	-	-	--	-	3,68	-	0,22	0,02
608	Котлета мясная	90	<b>7,09</b>	<b>7,15</b>	<b>28,62</b>	<b>187,05</b>	<b>0,07</b>	<b>0,22</b>	<b>0,9</b>	-	<b>0,39</b>	<b>21,61</b>	<b>205,48</b>	<b>39,23</b>	<b>2,88</b>
	Мясо говядина – 70 г/90г		5,05	3,33	-	89,9	0,01	0,2	-	-	-	7,2	174,6	22,5	2,07
	Лук – 9 г		0,13	-	4,82	3,69	0,01	-	0,9	-	-	2,79	5,22	1,26	0,07
	Мука – 8 г		0,85	0,9	5,5	26,75	0,02	0,01	-	-	-	1,92	9,2	6,4	0,18
	Масло растительное – 6 г		-	1,99	-	53,94	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб -14 г		1,06	0,13	6,96	30,8	0,03	0,01	-	-	0,39	4,48	17,92	7,42	0,34
	Соль – 1,5 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04
378	Гречка отварная	145/5	<b>5,15</b>	<b>5,23</b>	<b>20,56</b>	<b>178,30</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	-	<b>0,02</b>	-	<b>44,93</b>	<b>175,95</b>	<b>55,85</b>	<b>4,78</b>
	Гречка – 70 г		6,82	2,31	45,5	242,9	0,08	0,13	-	-	-	38,5	168,98	54,6	4,62
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
859	Компот из яблок	185/15	<b>0,28</b>	-	<b>1,03</b>	<b>80,77</b>	-	<b>0,01</b>	<b>3,9</b>	<b>0,01</b>	<b>0,6</b>	<b>5,2</b>	<b>3,3</b>	<b>2,7</b>	<b>0,71</b>
	Яблоки свежие– 30 г		0,12	-	3,39	13,8	-	0,01	3,9	0,01	0,6	4,8	3,3	2,7	0,66
	Сахар – 15 г		-	-	0,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
	Хлеб пшеничный	30	<b>1,28</b>	<b>1,56</b>	<b>5,46</b>	<b>66,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	-	-	-	<b>7,8</b>	<b>24,9</b>	<b>10,5</b>	<b>0,48</b>
	Хлеб ржано пшеничный	30	<b>1,33</b>	<b>1,6</b>	<b>6,0</b>	<b>57,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	-	-	<b>0,4</b>	<b>5,8</b>	<b>40,0</b>	<b>6,6</b>	<b>0,4</b>



	полдник														
	Сок фруктовый	200	<b>0,3</b>	-	<b>1,2</b>	<b>84,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	-	-	-	<b>36,0</b>	<b>12,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого</b>		<b>21,78</b>	<b>22,03</b>	<b>88,25</b>	<b>705,0</b>	<b>0,41</b>	<b>0,43</b>	<b>11,32</b>	<b>27,07</b>	<b>26,28</b>	<b>266,48</b>	<b>407,05</b>	<b>130,82</b>	<b>10,21</b>
	<b>7 день/вторник/неделя вторая /</b>														
	<b>Завтрак</b>														
469	Запеканка из творога	200/10	<b>9,07</b>	<b>9,22</b>	<b>36,11</b>	<b>218,11</b>	<b>0,13</b>	<b>0,2</b>	<b>0,82</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>232,86</b>	<b>240,2</b>	<b>41,43</b>	<b>2,12</b>
	Творог -141 г		6,55	6,69	21,83	21,96	0,05	0,16	0,71	0,07	0,16	217,14	110,2	32,43	1,64
	Манка – 10 г		1,13	0,07	7,16	34,4	0,01	0,04	-	-	-	2,0	8,5	1,8	0,1
	Сахар – 12 г		-	-	11,98	45,88	-	-	-	-	-	0,24	-	-	0,04
	Яйцо – 10 г		1,27	1,15	0,07	15,7	-	0,04	-	0,04	0,02	5,5	18,5	5,4	0,27
	Сметана – 5 г		0,14	1,0	0,16	10,3	-	0,01	0,01	0,02	-	4,3	3,0	0,4	0,01
	Молоко сгущённое 10 г		0,78	0,81	0,81	31,5	0,01	0,01	0,1	0,01	-	-	-	-	-
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
883	Кисель	190/10	<b>0,89</b>	<b>0,36</b>	<b>2,22</b>	<b>54,92</b>	<b>0,06</b>	-	-	-	<b>1,56</b>	<b>5,96</b>	<b>15,6</b>	<b>10,56</b>	<b>0,53</b>
	Кисель -24 г		0,89	0,36	0,31	17,52	0,06	0,02	-	-	1,56	5,76	15,6	10,56	0,5
	Сахар – 10 г		-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
1	Бутерброд с маслом	30/10	<b>5,34</b>	<b>5,53</b>	<b>21,3</b>	<b>140,8</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	-	<b>0,04</b>	-	<b>13,3</b>	<b>26,8</b>	<b>10,8</b>	<b>0,5</b>
	Хлеб пшеничный – 30 г		2,28	0,27	14,91	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Масло сливочное – 10 г		0,06	8,25	0,9	74,8	-	0,02	-	0,04	-	5,5	1,9	0,3	0,02
	Хлеб ржано пшеничный	60	<b>1,33</b>	<b>1,6</b>	<b>6,0</b>	<b>57,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	-	-	<b>0,4</b>	<b>5,8</b>	<b>40,0</b>	<b>6,6</b>	<b>0,4</b>
	2 завтрак														
	Фрукты	200	<b>0,12</b>	-	<b>0,4</b>	<b>33,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>11,4</b>	-	-	-	<b>60,12</b>	<b>33,1</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого</b>		<b>17,55</b>	<b>17,38</b>	<b>68,07</b>	<b>500,0</b>	<b>0,24</b>	<b>0,29</b>	<b>11,72</b>	<b>17,15</b>	<b>6,07</b>	<b>266,72</b>	<b>403,4</b>	<b>95,59</b>	<b>6,74</b>
	<b>Обед</b>														
200	Суп картофельный с рыбной консервой	200	<b>5,36</b>	<b>5,40</b>	<b>21,21</b>	<b>179,1</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>4,1</b>	<b>0,9</b>	-	<b>15,68</b>	<b>33,34</b>	<b>13,94</b>	<b>0,54</b>
	Картофель - 38 г		0,76	0,04	7,49	31,16	0,05	0,02	2,6	-	-	3,8	22,04	8,74	0,34
	Морковь -10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,5	0,9	-	5,1	5,5	3,8	0,12
	Лук – 10 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08
	Масло растительное – 3 г		-	3,0	-	26,97	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Консерва рыбная –20 г		2,33	2,56	-	32,37	-	0,03	-	-	-	-	-	-	-
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
591	Гуляш мясной	90	<b>7,89</b>	<b>7,6</b>	<b>30,79</b>	<b>154,12</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>	<b>2,31</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>38,08</b>	<b>19,90</b>	<b>5,86</b>	<b>1,42</b>
	Мясо говядина 96 г		7,31	2,56	27,25	92,17	0,03	0,04	0,76	0,04	0,11	19,74	3,25	1,41	1,21
	Мука пшеничная – 3 г		0,32	0,04	2,03	10,02	0,01	0,02	-	-	-	0,72	3,45	1,32	0,03

	Масло растительное – 5г		-	5,0	-	44,96	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Паста томатная – 3 г		0,09	-	0,41	2,1	-	-	0,52	-	-	0,4	1,4	0,6	0,04
	Лук – 10 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08
	Соль- 1,5 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04
413	Макароны отварные	145/5	<b>5,47</b>	<b>5,50</b>	<b>21,46</b>	<b>195,84</b>	<b>0,09</b>	<b>0,14</b>	-	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>18,34</b>	<b>46,19</b>	<b>21,71</b>	<b>1,34</b>
	Макароны - 52 г		5,43	1,45	33,44	167,44	0,09	0,13	-	-	-	9,88	45,24	19,24	0,94
	Соль - 2 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	7,36	-	0,66	0,06
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	0,05	1,1	0,95	0,15	0,01
943	Чай	185/15	<b>0,2</b>	-	<b>0,80</b>	<b>57,94</b>	-	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>	-	-	<b>5,25</b>	<b>8,25</b>	<b>4,4</b>	<b>1,27</b>
	Заварка – 1 г		0,2	-	0,07	1,09	-	0,01	0,1	-	-	4,95	8,25	4,4	0,82
	Сахар – 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,45
	Хлеб пшеничный	30	<b>1,28</b>	<b>1,56</b>	<b>5,46</b>	<b>66,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	-	-	-	<b>7,8</b>	<b>24,9</b>	<b>10,5</b>	<b>0,48</b>
	Хлеб ржано пшеничный	30	<b>1,33</b>	<b>1,6</b>	<b>6,0</b>	<b>57,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	-	-	<b>0,4</b>	<b>5,8</b>	<b>40,0</b>	<b>6,6</b>	<b>0,4</b>
	полдник														
	Фрукты	200	<b>0,12</b>	-	<b>0,4</b>	<b>33,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>11,4</b>	-	-	-	<b>60,12</b>	<b>33,1</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого</b>		<b>21,53</b>	<b>21,46</b>	<b>85,72</b>	<b>705,0</b>	<b>0,29</b>	<b>0,33</b>	<b>11,02</b>	<b>25,68</b>	<b>1,0</b>	<b>180,24</b>	<b>417,67</b>	<b>122,32</b>	<b>13,53</b>
	<b>8 день/среда/неделя вторая /</b>														
	<b>Завтрак</b>														
216	Суп молочный с вермишелью	200	<b>6,26</b>	<b>6,31</b>	<b>25,21</b>	<b>150,5</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>2,0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,13</b>	<b>246,56</b>	<b>184,14</b>	<b>28,6</b>	<b>0,25</b>
	Молоко - 200 г		5,6	6,4	9,4	116,0	0,10	0,13	2,0	0,04	-	242,0	182,0	28,0	0,2
	Сахар – 2 г		-	-	2,0	7,48	-	-	-	-	-	0,04	-	-	-
	Масло сливочное - 4 г		0,03	1,45	0,02	13,22	-	-	-	0,02	-	0,48	0,4	0,06	-
	Вермишель – 16 г		0,21	0,02	1,50	6,64	-	-	-	-	0,13	0,36	1,74	0,32	0,02
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
958	Кофейный напиток	185/15	<b>3,19</b>	<b>3,27</b>	<b>12,86</b>	<b>88,9</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>1,0</b>	-	<b>0,18</b>	<b>123,3</b>	<b>96,0</b>	<b>14,0</b>	<b>0,18</b>
	Кофейный напиток – 3 г		0,3	0,07	0,14	2,38	-	-	-	-	0,05	2,0	5,0	-	0,12
	Молоко – 100 г		2,8	3,2	4,7	58,0	0,03	0,13	1,0	-	0,13	121,0	91,0	14,0,0	0,1
	Сахар- 15 г		-	-	4,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
1	Бутерброд с маслом	30/10	<b>5,34</b>	<b>5,53</b>	<b>21,3</b>	<b>140,8</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	-	<b>0,04</b>	-	<b>13,3</b>	<b>26,8</b>	<b>10,8</b>	<b>0,5</b>
	Хлеб пшеничный – 30 г		2,28	0,27	14,91	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Масло сливочное – 10 г		0,06	8,25	0,9	74,8	-	0,02	-	0,04	-	5,5	1,9	0,3	0,02
424	Яйцо отварное	40	<b>4,34</b>	<b>4,6</b>	<b>17,66</b>	<b>62,8</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</b>	-	<b>0,14</b>	-	<b>22,0</b>	<b>74,0</b>	<b>4,8</b>	<b>1,0</b>
	Хлеб ржано пшеничный	20	<b>1,33</b>	<b>1,6</b>	<b>6,0</b>	<b>57,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	-	-	<b>0,4</b>	<b>5,8</b>	<b>40,0</b>	<b>6,6</b>	<b>0,4</b>
	2 завтрак														
	Сок фруктовый	200	<b>0,3</b>	-	<b>1,2</b>	<b>84,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	-	-	-	<b>36,0</b>	<b>12,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого</b>		<b>18,94</b>	<b>19,37</b>	<b>75,33</b>	<b>500,0</b>	<b>0,29</b>	<b>0,31</b>	<b>11,6</b>	<b>17,68</b>	<b>0,71</b>	<b>335,96</b>	<b>391,24</b>	<b>81,9</b>	<b>5,81</b>

	<b>Обед</b>														
186	Щи из свежей капусты	200/10	<b>6,74</b>	<b>6,86</b>	<b>27,21</b>	<b>137,89</b>	<b>0,14</b>	<b>0,09</b>	<b>4,86</b>	<b>0,91</b>	<b>0,01</b>	<b>54,48</b>	<b>65,58</b>	<b>27,62</b>	<b>0,95</b>
	Мясо – 10 г		2,4	0,3	-	12,48	-	0,03	-	-	-	1,0	22,15	2,8	0,26
	Картофель - 50 г		1,0	0,02	8,65	41,0	0,06	0,03	2,81	-	-	5,0	29,0	11,5	0,45
	Капуста – 60 г		1,08	-	2,82	16,2	0,06	0,02	1,6	-	-	28,8	18,6	9,6	0,36
	Морковь – 10г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,03	0,9	-	5,1	5,5	3,8	0,07
	Лук – 10 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,1
	Масло растительное – 2,5г		-	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана – 10 г		0,28	2,0	0,32	20,6	-	0,01	0,03	0,01	0,01	8,6	6,0	0,8	0,02
	Томатная паста – 2,5 г		0,05	-	0,2	1,05	-	0,02	0,1	-	-	0,2	0,68	0,3	0,02
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
637	Бедро куриное отварное	130	<b>7,24</b>	<b>7,86</b>	<b>30,96</b>	<b>181,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,14</b>	-	<b>0,06</b>	-	<b>29,2</b>	<b>207,2</b>	<b>29,93</b>	<b>3,0</b>
	Бедро куриное -230 г		6,24	6,86	24,76	185,05	0,11	0,14	-	0,06	-	23,68	207,2	29,6	2,96
	Соль- 1,5г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04
402	Гороховое пюре	145/5	<b>5,02</b>	<b>5,23</b>	<b>20,56</b>	<b>188,70</b>	<b>0,09</b>	<b>0,14</b>	-	<b>0,02</b>	-	<b>70,40</b>	<b>169,93</b>	<b>65,49</b>	<b>5,27</b>
	Горох -73 г		16,79	1,17	37,08	229,22	0,09	0,13	-	-	-	64,97	168,98	64,24	5,11
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01
868	Компот из сухофруктов	185/15	<b>0,64</b>	-	<b>2,66</b>	<b>58,45</b>	-	<b>0,06</b>	<b>0,4</b>	<b>4,0</b>	<b>0,18</b>	<b>10,5</b>	<b>15,4</b>	<b>12,0</b>	<b>3,05</b>
	Сухофрукты – 20 г		0,64	-	13,6	54,6	-	0,06	0,4	4,0	0,18	10,2	15,4	12,0	3,0
	Сахар – 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
	Хлеб пшеничный	30	<b>1,28</b>	<b>1,56</b>	<b>5,46</b>	<b>66,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	-	-	-	<b>7,8</b>	<b>24,9</b>	<b>10,5</b>	<b>0,48</b>
	Хлеб ржано пшеничный	30	<b>1,33</b>	<b>1,6</b>	<b>6,0</b>	<b>57,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	-	-	<b>0,4</b>	<b>5,8</b>	<b>40,0</b>	<b>6,6</b>	<b>0,4</b>
	полдник														
	Сок фруктовый	200	<b>0,3</b>	-	<b>1,2</b>	<b>56,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	-	-	-	<b>36,0</b>	<b>12,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого</b>		<b>22,77</b>	<b>22,7</b>	<b>94,71</b>	<b>705,0</b>	<b>0,29</b>	<b>0,35</b>	<b>10,97</b>	<b>27,88</b>	<b>0,98</b>	<b>170,59</b>	<b>423,23</b>	<b>141,64</b>	<b>13,09</b>
	<b>9 день /четверг/неделя вторая/</b>														
	<b>Завтрак</b>														
384	Каша манная на цельном молоке	200/5	<b>6,15</b>	<b>6,39</b>	<b>25,19</b>	<b>162,65</b>	<b>0,12</b>	<b>0,06</b>	<b>2,0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>254,98</b>	<b>216,95</b>	<b>36,45</b>	<b>0,78</b>
	Молоко – 200 г		5,6	6,4	9,4	116,0	0,06	0,03	2,0	0,04	0,26	242,0	182,0	28,0	0,2
	Манка – 40 г		4,52	0,28	13,64	16,51	0,06	0,02	-	-	-	8,0	34,0	7,2	0,4
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	17,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01
	Сахар – 6 г		-	-	5,99	12,74	-	-	-	-	-	0,12	-	-	0,02
	Соль – 2 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	7,36	-	0,44	0,06
944	Чай с лимоном	185/15	<b>0,26</b>	-	<b>1,04</b>	<b>60,01</b>	-	<b>0,01</b>	<b>2,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,14</b>	<b>8,05</b>	<b>9,79</b>	<b>5,24</b>	<b>0,91</b>
	Сахар – 15 г		-	-	14,97	56,9	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05

	Лимон – 7 г		0,06	-	0,25	2,17	-	0,01	2,8	-	0,14	2,8	1,54	0,84	0,04
	Заварка – 1 г		0,2	-	0,04	0,99	-	0,01	0,1	0,2	0,2	4,95	8,25	4,4	0,82
2	Бутерброд с повидлом	30/20	<b>2,39</b>	<b>2,27</b>	<b>9,47</b>	<b>116,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,02</b>	-	-	-	<b>7,8</b>	<b>24,9</b>	<b>10,5</b>	<b>0,48</b>
	Хлеб пшеничный- 30 г		2,28	0,27	14,91	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Повидло - 20 г		0,11	-	3,83	60,5	0,35	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржано пшеничный	50	<b>1,33</b>	<b>1,6</b>	<b>6,0</b>	<b>57,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	-	-	<b>0,4</b>	<b>5,8</b>	<b>40,0</b>	<b>6,6</b>	<b>0,4</b>
	2 завтрак														
	Сок фруктовый	400	<b>0,6</b>	-	<b>2,4</b>	<b>112,0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	-	-	-	<b>72,0</b>	<b>24,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,10</b>
	<b>Итого:</b>		<b>17,23</b>	<b>17,32</b>	<b>70,51</b>	<b>500,0</b>	<b>0,26</b>	<b>0,27</b>	<b>12,8</b>	<b>22,99</b>	<b>4,07</b>	<b>383,1</b>	<b>398,48</b>	<b>78,11</b>	<b>6,05</b>
	<b>Обед</b>														
	Огурец свежий/нарезка/	60	<b>0,68</b>	-	<b>2,19</b>	<b>48,79</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>3,0</b>	-	-	<b>15,0</b>	<b>1,2</b>	<b>6,0</b>	<b>0,42</b>
	Огурец - 63 г														
169	Борщ	200	<b>6,32</b>	<b>6,44</b>	<b>25,60</b>	<b>169,80</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>7,78</b>	<b>0,91</b>	<b>0,21</b>	<b>52,03</b>	<b>94,26</b>	<b>40,13</b>	<b>1,8</b>
	Мясо – 10 г		2,4	0,3	-	12,48	-	0,03	-	-	-	1,0	22,15	2,8	0,26
	Картофель – 60 г		1,1	0,22	9,51	45,1	0,04	0,04	2,88	-	-	5,5	31,9	12,65	0,5
	Капуста – 32 г		0,54	0,03	1,41	8,1	-	0,01	1,5	-	-	14,4	9,3	4,8	0,18
	Морковь – 10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,5	0,9	0,2	0,51	0,55	0,38	0,12
	Лук –10 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08
	Масло растительное – 2,5 г		-	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана – 10 г		0,28	2,0	0,32	20,6	-	0,01	0,03	0,01	0,01	8,6	6,0	0,8	0,02
	Паста томатная – 2 г		0,07	-	0,25	1,36	-	0,02	0,9	-	-	0,4	1,36	0,6	0,05
	Свекла – 40 г		0,6	-	3,64	16,4	-	0,02	4,0	-	-	14,8	17,2	17,2	0,56
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
510	Котлета рыбная	90	<b>9,02</b>	<b>10,19</b>	<b>36,41</b>	<b>188,56</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>	<b>2,23</b>	<b>0,01</b>	-	<b>34,12</b>	<b>193,75</b>	<b>65,23</b>	<b>1,06</b>
	Филе минтая – 110 г		4,62	1,12	11,61	89,1	0,10	0,10	2,22	0,01	-	19,8	188,53	60,94	0,8
	Мука – 5 г		0,53	0,06	3,44	16,7	0,01	0,01	-	-	-	8,8	5,75	2,2	0,11
	Масло растительное – 5 г		-	4,0	-	44,96	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб – 9 г		0,68	0,08	4,29	19,8	0,01	0,01	0,01	-	-	1,8	7,47	3,96	0,11
	Соль – 1,5 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04
299	Картофельное пюре	145/5	<b>4,51</b>	<b>4,44</b>	<b>18,10</b>	<b>133,6</b>	<b>0,26</b>	<b>0,15</b>	<b>2,21</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>39,55</b>	<b>136,95</b>	<b>53,07</b>	<b>2,34</b>
	Картофель – 190 г		4,4	0,88	38,06	180,4	0,25	0,13	2,2	-	-	20,0	116,0	46,0	1,98
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01
	Молоко - 10 г		0,28	0,32	0,47	5,8	0,01	0,01	0,01	-	0,01	12,1	9,1	1,4	0,01
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
867	Компот из кураги	185/15	<b>1,0</b>	-	<b>4,78</b>	<b>98,25</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,8</b>	-	<b>0,2</b>	<b>33,3</b>	<b>30,4</b>	<b>21,8</b>	<b>2,57</b>
	Курага – 20 г		1,0	-	10,6	45,4	0,02	0,04	0,8	-	0,2	33,0	30,4	21,8	2,52
	Сахар – 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05

	Хлеб пшеничный	30	1,28	1,56	5,46	66,0	0,05	-	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	<b>Итого</b>		<b>22,81</b>	<b>22,63</b>	<b>92,54</b>	<b>705,0</b>	<b>0,30</b>	<b>0,32</b>	<b>11,87</b>	<b>27,99</b>	<b>0,42</b>	<b>198,68</b>	<b>381,71</b>	<b>133,32</b>	<b>9,5</b>
	<b>10 день/пятница/неделя вторая/</b>														
	<b>Завтрак</b>														
384	Каша пшеничная на цельном молоке	200/5	6,71	6,98	27,22	149,15	0,16	0,08	2,0	0,06	-	262,98	264,55	52,37	2,82
	Молоко – 200 г		5,6	6,4	9,4	116,0	0,06	0,03	2,0	0,04	-	242,0	182,0	28,0	0,2
	Пшеничная – 40 г		5,08	0,44	28,24	140,0	0,1	0,04	-	-	-	16,0	81,6	24,0	2,56
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01
	Сахар – 6 г		-	-	5,99	22,74	-	-	-	-	-	0,12	-	-	0,02
	Соль -1 г		-	-	-	-	-	-	--	-	-	3,68	-	0,22	0,03
424	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	17,66	62,8	0,03	0,18	-	0,14	-	22,0	74,0	4,8	1,0
3	Бутерброд с сыром	30/20	5,54	5,73	22,26	138,0	0,05	0,10	0,56	-	0,22	215,8	133,7	21,7	0,71
	Хлеб пшеничный 30 г		1,28	0,27	5,46	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Сыр – 20 г		4,26	4,17	16,90	72,0	-	0,08	0,56	-	0,22	208,0	108,8	11,2	0,23
867	Напиток из шиповника	185/15	0,88	-	3,05	111,05	0,03	0,17	4,0	-	-	13,5	4,0	4,0	5,65
	Шиповник – 20 г		0,88	-	10,0	44,2	0,03	0,17	4,0	-	-	13,2	4,0	4,0	5,6
	Сахар – 15 г		-	-	14,97	56,9	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
	Хлеб ржано пшеничный	20	0,85	0,99	3,2	57,0	0,03	0,02	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4
	2 завтрак														
	Фрукты	200	1,38	-	1,45	65,0	0,03	0,01	11,4	-	-	-	60,12	33,1	0,05
	<b>Итого</b>		<b>19,06</b>	<b>18,34</b>	<b>73,99</b>	<b>500,0</b>	<b>0,31</b>	<b>0,34</b>	<b>13,32</b>	<b>26,64</b>	<b>0,71</b>	<b>392,43</b>	<b>401,14</b>	<b>77,81</b>	<b>6,26</b>
	<b>Обед</b>														
195	Рассольник	200/10	6,01	6,07	24,23	181,54	0,16	0,11	3,33	0,91	0,01	38,2	107,61	38,93	1,65
	Картофель – 105 г		2,5	0,5	21,63	102,5	0,15	0,09	3,06	-	-	12,5	72,5	28,75	1,25
	Мясо – 10 г		2,4	0,3	-	12,48	-	0,03	-	-	-	1,0	22,15	2,8	0,26
	Крупа перловая - 7 г		0,47	0,06	3,69	16,2	-	-	-	-	-	1,9	16,15	4,6	0,09
	Лук – 10 г		0,12	-	0,64	2,87	-	-	0,7	-	-	2,17	4,06	0,98	0,05
	Морковь – 10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,5	0,9	-	5,1	5,5	3,8	0,07
	Масло растительное – 2,5 г		-	3,0	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана – 10 г		0,28	2,0	0,32	20,6	-	0,01	0,03	0,01	0,01	8,6	6,0	0,8	0,02
	Огурцы консервир -17 г		0,48	-	0,22	3,23	-	-	-	-	-	4,25	3,4	-	0,2
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
601	Плов	150/90	10,16	10,2	40,66	354,26	0,16	0,2	3,3	0,9	1,1	30,82	79,95	41,53	3,47
	Мясо говядина – 91г/110г		10,33	2,92	-	87,69	0,09	0,17	-	-	-	1,82	-	19,75	1,82
	Рис – 68 г		1,76	0,41	32,56	119,64	0,05	0,03	-	-	1,1	16,32	65,96	14,28	1,22
	Масло растительное – 8 г		-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Лук – 10 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08

	Морковь – 10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,5	0,9	-	5,1	5,5	3,8	0,12
	Паста томатная – 4 г		0,07	-	0,25	1,36	-	0,02	1,8	-	-	0,4	1,36	0,6	0,05
	Соль – 1,5 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04
943	Чай	185/15	<b>0,2</b>	-	<b>0,8</b>	<b>57,94</b>	-	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	-	<b>5,25</b>	<b>8,25</b>	<b>4,4</b>	<b>1,27</b>
	Заварка – 1 г		0,2	-	0,07	1,09	-	0,01	0,1	0,01	-	4,95	8,25	4,4	0,82
	Сахар – 15 г		-	-	1,73	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,45
	Хлеб пшеничный	30	<b>1,28</b>	<b>1,56</b>	<b>5,46</b>	<b>66,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	-	-	-	<b>7,8</b>	<b>24,9</b>	<b>10,5</b>	<b>0,48</b>
	Хлеб ржано пшеничный	30	<b>1,33</b>	<b>1,6</b>	<b>6,0</b>	<b>57,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	-	-	<b>0,4</b>	<b>5,8</b>	<b>40,0</b>	<b>6,6</b>	<b>0,4</b>
	полдник														
	Фрукты	200	<b>0,12</b>	-	<b>0,4</b>	<b>33,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>11,4</b>	-	-	-	<b>60,12</b>	<b>33,1</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого</b>		<b>23,17</b>	<b>23,23</b>	<b>92,86</b>	<b>700,0</b>	<b>0,30</b>	<b>0,34</b>	<b>11,5</b>	<b>29,81</b>	<b>1,51</b>	<b>196,12</b>	<b>356,46</b>	<b>121,78</b>	<b>11,71</b>