

1	11001	Плоды и ягоды свежие (бананы)	200	0.8	0.8	19.6	94	0	0.06	0.04	0.6	20	0.4	32	18	22	0.004
		Итого:	200	0.8	0.8	19.6	94	0	0.06	0.04	0.6	20	0.4	32	18	22	0.004
		Обед															
1	1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	100	1.2	6.8	9.5	104	0	0.05	0.06	0.91	4.55	3.44	46.47	34.85	50	0.6
2	2002.1	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	19.815	7.4225	13.6	200	0.005	0.12425	0.1675	1.37	9.805	1.945	55.525	43.1	181.345	5.645
3	7010	Жаркое по - домашнему.	280	26.628	16.464	26.964	362.46	0.056	0.336	0.42	8.036	35.42	0.756	47.46	69.636	370.468	5.012
4	10008	Компот из плодов сухих (изюм)	200	0.46	0.1	23.16	95.38	0	0.03	0.016	0.1	0.8	0.12	16.36	8.4	25.8	0.64
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
6	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	910	53.943	31.6265	109.264	937.04	0.061	0.76425	0.7675	12.256	50.587	7.541	185.175	183.786	704.625	13.677
		Полдник															
1	12007	Ватрушка с джемом собственного производства	100	6.571	7.5	56.9	321	0.042	0.09	0.03	1.16	0.62	2.49	11.38	9.87	37.2	0.62
2	10035	Молоко питьевое ультрапастеризованное	200	5.8	6.4	9.4	116	0.06	0.08	0.3	0	2.6	0	230	0	0	0.2
		Итого:	300	12.371	13.9	66.3	437	0.102	0.17	0.33	1.16	3.22	2.49	241.38	9.87	37.2	0.82
		Ужин															
1	1055	Кукуруза консервированная	50	3.655	2.205	20.4	115.375	0	0.14	0.045	0.745	0	0	11.73	37.96	103.845	1.665
2	7017	Печень, тушенная в соусе	100	14.87	10.33	8.16	180.15	6.1187	0.22	1.62	6.78	25.64	0.84	41.8	22.22	285.49	5.25
3	8002	Рис отварной	200	4.76	8.86	38.92	286.34	0.059	0.04	0.02	0.88	0	0.1	1.56	24.86	79.1	0.68
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10012	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0.14	0.1	18.8	76.64	0	0.02	0.02	0.04	3	0.2	8.8	1.4	10.14	0.12
7	10060.2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.4	0.08	0.32	0.2	1.6	0	240	30	196	0.2
		Итого:	830	35.065	27.335	130.72	941.705	6.5777	0.724	2.129	10.485	30.252	2.42	323.25	144.24	751.587	9.695
		Итого за день:	2790	125.089	97.9865	420.074	3099.985	7.31345	2.31725	3.5215	31.426	123.279	13.626	1024.56	497.521	1890.012	30.023
		День 3															
		Завтрак															
1	4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	12.25	14.675	40.975	345.925	0.095375	0.425	0.05	4.2	19.5	0.075	27.9	67.375	172.475	1.9
2	10053	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0.03	0.046	0.16	0.2	0.8	0.017	126.7	35.26	122.76	1.23
3	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
4	10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	100	7.6	4.2	11.2	113	0	0	0	0.03	0.03	0	85	3.29	2.88	0.29
		Итого:	590	27.05	23.275	87.815	670.125	0.125375	0.535	0.234	5.07	20.33	0.692	248.8	119.125	332.915	4.22
		2-й завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1006	Салат витаминный с маслом растительным	100	0.38	15.13	10.33	183.95	0	0.03	0.03	0.48	17.82	2.75	33.21	14.02	23.48	0.96
2	2042	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2.75	2.325	20.5	112.5	0	0.075	0.05	0.85	5.925	0.15	21.7	24.25	58.425	0.775
3	7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	6.7	14.76	13.17	186.41	0.052	0.06	0.09	1.79	3.48	0.38	30.91	19.89	96.6	0.86
4	8004	Изделия макаронные группы А отварные	180	6.498	8.046	34.704	240.228	0.0531	0.072	0.018	0.594	0	0.09	7.11	9.216	42.012	0.9
5	10002	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0.14	0.1	15.48	63.38	0	0	0	0.06	2.8	0.06	7.2	4.8	5.6	0.08
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
8	11001.1	Груши свежие	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0	0.03	0.045	0.15	7.5	0.6	28.5	18	24	0.003
		Итого:	1060	22.908	41.651	145.674	1032.168	0.1051	0.491	0.337	5.764	37.537	5.31	147.99	117.976	327.129	5.358
		Полдник															
1	12006	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком	100	6.16	3.02	39.49	229.07	0.0505	0.1	0.03	1.21	1.1	0.85	12.76	10.23	37.93	1.12
2	10060	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
3	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
		Итого:	310	11.96	9.42	57.47	386.97	0.4505	0.16	0.37	1.41	2.5	0.85	253.155	38.23	227.93	1.342
		Ужин															
1	7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	100	16.72	11.91	5.77	198.19	0.466	0.08	0.17	3.2	1.65	0.65	26.7	26.78	192.75	1.77
2	8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.4	7.4	55.2	332	0.0354	0.42	0.16	3.44	0	0.76	19.2	164.14	246.14	5.42
3	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
4	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
5	14004	Печенье	20	1.2	3.4	13.8	90.6	0	0	0	0	0	0	29.62	3.2	0	0.48
6	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
7	10060	Йогурт (Бийогулт) питьевой	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2

		Итого:	800	41.56	29.95	138.21	992.23	0.9014	0.784	0.874	8.88	179.062	2.97	344.8	252.72	708.702	13.65
		Итого за день:	2960	104.478	104.296	452.169	3175.493	1.582375	1.99	1.835	21.324	241.429	9.822	1036.745	550.051	1628.676	26.77
		День 4															
		Завтрак															
1	6002	Пудинг из творога запеченный.	220	35.86	21.714	43.516	535.436	0.15136	0.132	0.484	1.122	0.462	0.528	302.654	50.6	428.714	1.782
2	14007	Джем (повидло, варенье)	20	0.1	0	14.3	55.2	0	0.095	0.089	0	0.413	2.4	0	0.095	0	0
3	11001.6	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.5	0	0.06	0.045	0.3	90	0.3	51	19.5	34.5	0
4	9001.13	Сыр полутвердый	20	5.96	1.8	0	41.4	0.02	0.004	0.088	0.08	0.18	0	216	10	156	0.18
5	10052	Кофейный напиток злаковый, на молоке	200	3.04	4.04	20.6	130.92	0.03	0.04	0.16	1.46	1.4	0	132	30	105.8	0.12
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Итого:	650	49.51	28.254	110.206	922.656	0.20136	0.395	0.89	3.602	92.455	3.828	710.854	123.395	759.814	2.882
		2-й завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0.74	12.1	2.38	121.38	0	0.02	0.03	0.24	23.8	5.37	45.62	20.86	46.4	0.6
2	2007.2	Рассольник ленинградский на бульоне из мяса птицы	250	4.65	10.175	10.85	153.575	0.025	0.125	0.15	1.525	7.75	0.3	30.475	35.225	154.675	4.675
3	7026	Рагу из птицы с овощами	280	14.476	26.292	27.552	407.708	0.028	0.196	0.308	8.624	30.352	0.336	62.748	68.152	344.036	2.94
4	10007	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0.16	0.16	15.8	65.28	0	0.02	0	0.12	4	0.08	14.72	5.4	4.4	0.9
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
6	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	910	25.866	49.567	92.622	923.143	0.053	0.585	0.592	12.349	65.914	7.366	172.923	157.437	626.523	10.895
		Полдник															
1	5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	52	6.5988	6.0008	0.3588	81.8376	0.0676	0.0364	0.2288	0.104	0	0.312	28.6	6.24	99.84	1.3
2	10011	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	23	92.5	0	0.4	0.8	6.4	7.6	0	2.4	0	0	0
3	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
4	14005	Ирис тираженный полутвердый	40	1.08	3.48	28.68	150.4	0	0.72	0.44	9.2	30	0	176	0	0	4.4
		Итого:	332	10.8788	9.8808	71.6788	419.9376	0.0676	1.2204	1.4928	16.344	37.6	0.912	216.2	19.44	134.64	6.5
		Ужин															
1	1081	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	100	0.86	7.39	7.98	104.51	0	0.05	0.05	0.7	6.4	3.38	21.29	25.19	61.08	1.17
2	7007	Тестели рыбные с соусом собственного производства	100	9.33	5.77	7.96	141.37	0.0578	0.06	0.09	1.49	0.7	0.35	43.56	16.4	153.31	0.41
3	8005	Гюре картофельное	220	8.58	6.82	20.702	178.2	0.04884	0.242	0.154	2.464	27.874	0.242	52.778	39.622	123.178	1.43
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10004	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	200	0.18	0	17.26	69.76	0	0	0	0.06	37.6	0.12	7.08	5.82	6.2	0.2
7	10060	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
		Итого:	880	28.99	27.02	88.122	739.44	0.50864	0.604	0.726	6.434	73.986	5.072	379.468	136.232	593.38	4.79
		Итого за день:	2972	116.245	114.7218	385.6288	3099.1766	0.8286	2.8244	3.7208	38.929	271.955	17.178	1521.445	458.504	2146.357	27.267
		День 5															
		Завтрак															
1	9001	Масло сливочное в порционной упаковке	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0.059	0	0.01	0	0	0.1	1.2	0	1.9	0.02
2	7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	50	7.045	3	6.465	102.655	0.02	0.045	0.09	1.54	0.36	0.04	27.88	11.92	127.51	0.32
3	8002	Рис отварной	130	3.094	5.759	25.298	186.121	0.03835	0.026	0.013	0.572	0	0.065	1.014	16.159	51.415	0.442
4	10016.1	Чай с лимоном	200	0.2	0.06	0.6	4	0	0.08	0.04	0.2	80.04	0.4	80.16	24.1	44.2	1.78
5	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	11001	Яблоки свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0	0.045	0.03	0.45	15	0.3	24	13.5	16.5	0.003
		Итого:	590	14.189	18.069	76.763	573.176	0.11735	0.26	0.207	3.402	95.4	1.505	143.849	78.879	276.325	3.387
		2-й завтрак															
1	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
		Итого:	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
		Обед															
1	1039	Винегрет овощной	100	1.94	10.19	9.49	139.2	0	0.17	0.12	0.9	17	4.56	31.18	24.95	56.76	0.84
2	2003.1	Щи из капусты свежей на бульоне мясном	250	20.05	7.725	7.675	183.575	0	0.075	0.5	6.225	26.375	0.1	50.525	40.025	233.025	3.825
3	7009.1	Мясо отварное к 1-ому блюду	15	4.362	1.449	0.0945	30.915	0	0.024	0.048	1.14	0.111	0.0975	2.8305	5.6535	46.179	0.66
4	7016	Печень по-строгановски	100	14.81	10.33	7.82	179.5	6.1196	0.22	1.62	6.7	25.39	0.82	39.18	20.24	282.48	5.21
5	8010	Картофель, тушенный с луком	180	3.591	9.432	20.52	188.946	0.036	0.342	0.18	2.052	34.2	1.908	33.732	40.644	110.718	1.674
6	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2

7	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
8	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
9	14001	Пастила	20	0.4	0.01	17.3	71	0	0	0.4	0	3	0	20	0	0	0.6
		Итого:	945	51.993	39.976	121.9395	1062.336	6.1556	1.075	2.992	19.057	108.088	8.7655	238.8075	181.3125	838.174	16.789
		Полдник															
1	12008	Ватрушка с сыром	100	12.45	13.55	29.29	289	0.1015	0.09	0.15	1.1	0.48	2.11	221.41	19.24	170.5	0.84
2	10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4.5	4.48	20.5	140.46	0.042	0.06	0.2	2.84	1.8	0	171.6	23.2	134.6	0.34
		Итого:	300	16.95	18.03	49.79	429.46	0.1435	0.15	0.35	3.94	2.28	2.11	393.01	42.44	305.1	1.18
		Ужин															
1	7029	Щицель натуральный рубленый из птицы (индейка)	100	23.97	33.19	7.39	425.14	0.05	0.1	0.26	9.22	1.2	0.43	17.62	25.98	238.11	1.92
2	9011	Соус томатный собственного производства	30	0.429	1.29	2.502	23.607	0.006	0.015	0.015	0.174	3.84	0.087	6.231	4.74	10.164	0.186
3	8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.4	7.4	55.2	332	0.0354	0.42	0.16	3.44	0	0.76	19.2	164.14	246.14	5.42
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10010	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0.8	0.1	22.4	93.64	0	0.02	0.04	0.4	0.56	0.04	35.6	22.34	29.94	0.78
7	10060.1	Ацидофилин	200	5.8	6.4	7.6	118	0.4	0.04	0.26	0.2	0.6	0	248	28	184	0.2
		Итого:	810	48.239	49.22	131.132	1167.587	0.4914	0.819	0.839	15.274	6.212	2.597	346.011	273	785.366	10.286
		Итого за день:	2845	131.971	125.295	399.0245	3310.799	6.90785	2.304	4.488	41.873	387.98	15.2575	1131.598	578.4315	2207.765	35.642
		День 6															
		Завтрак															
1	4001	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	250	10.3	13.275	52.375	367.275	0.1005	0.475	0.025	4.725	33.75	0.075	11.225	33.55	97.175	0.975
2	10033	Чай с молоком с сахаром	200	1.54	1.62	12.42	70.42	0.015	0.02	0.06	0.46	1.2	0	63.6	10.08	50.76	0.44
3	14004	Глеченье	40	2.4	6.8	27.6	181.2	0	0	0	0	0	0	59.24	6.4	0	0.96
4	9001.13	Сыр полутвердый	20	5.96	1.8	0	41.4	0.02	0.004	0.088	0.08	0.18	0	216	10	156	0.18
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Итого:	550	23.4	23.895	112.035	755.495	0.1355	0.563	0.197	5.905	35.13	0.675	359.265	73.23	338.735	3.355
		2-й завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1064.1	Салат из свеклы с чесноком с растительным маслом	100	1.54	10.09	8.32	130.58	0	0.018	0.046	0.18	8.1	4.49	42.79	23.77	46.99	1.57
2	2009	Суп из овощей	250	2.1	5	8.25	87.5	0.0345	0.05	0.025	0.75	25.65	0.275	26.6	23.95	56.775	0.7
3	7022	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	280	20.328	42.588	32.9	596.26	0.056	0	2.016	0	0.476	0.112	50.904	3.08	0	17.08
4	10009	Компот из плодов сухих (курага)	200	1.24	0.08	24.12	102.16	0	0.02	0.04	0.72	0.96	0	47.6	27.2	35.04	0.78
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
6	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	910	31.048	58.598	109.63	1091.7	0.0905	0.312	2.231	3.49	35.198	6.157	187.254	105.8	215.817	21.91
		Полдник															
1	12012	Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью	60	4.134	3.288	5.886	69.672	0.03	0.048	0.072	0.51	0.966	0.222	128.3	12.396	65.394	0.492
2	11001	Яблоки свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0	0.045	0.03	0.45	15	0.3	24	13.5	16.5	0.003
3	10053	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0.03	0.046	0.16	0.2	0.8	0.017	126.7	35.26	122.76	1.23
		Итого:	410	8.734	7.888	36.586	256.172	0.06	0.139	0.262	1.16	16.766	0.539	277	61.156	204.654	1.725
		Ужин															
1	1044	Огурцы свежие	50	0.4	0.05	1.3	7	0	0.015	0.02	0.1	2.5	0.05	11.5	7	21	0.3
2	7011	Запеканка картофельная с мясом отварным	280	28.952	16.1	45.696	449.848	0.0476	0.364	0.476	9.352	50.4	1.176	57.148	96.824	443.912	5.012
3	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
4	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
5	10014	Кисель из ягод свежемороженых (черная смородина)	200	0.2	0.04	18.54	75.64	0.02	0	0	0.06	40	2.14	11	6.2	6.6	0.26
6	10060.2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.4	0.08	0.32	0.2	1.6	0	240	30	196	0.2
		Итого:	810	41.192	22.03	109.976	815.688	0.4676	0.683	0.92	11.552	94.512	4.646	339.008	167.824	744.524	7.552
		Итого за день:	2880	105.374	112.411	391.227	3013.055	0.7536	1.717	3.63	22.307	183.606	12.017	1204.527	430.01	1535.73	36.742
		День 7															
		Завтрак															
1	4026	Суп молочный с изделиями макаронными	230	7.4198	8.372	22.816	199.088	0.0713	0.092	0.276	0.414	2.3	0.299	229.908	29.049	185.633	0.322
2	10015	Чай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58
3	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022

4	10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	100	7.6	4.2	11.2	113	0	0	0	0.03	0.03	0	85	3.29	2.88	0.29
5	11001.1	Груши свежие	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0	0.03	0.045	0.15	7.5	0.6	28.5	18	24	0.003
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Итого:	730	18.9598	13.462	79.116	518.728	0.0713	0.186	0.345	1.234	9.87	1.499	353.163	63.639	247.513	2.017
		2-й Завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1040-1040.1	Икра овощная из кабачков промышленного производства	100	1.2	4.7	7.7	78	0	0.03	0.03	0.7	9.6	0	32	13	30	0.8
2	2013.1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	250	19.175	8	16.525	214.8	0.0295	0.15	0.075	1.15	15.35	0.25	48.825	39.55	140.1	1.775
3	7019	Азу из мяса отварного	100	15.72	10.04	5.36	175.74	0	0.13	0.16	3.98	4.01	2.44	24.1	25.65	188.46	2.54
4	8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	6.66	49.68	298.8	0.03186	0.378	0.144	3.096	0	0.684	17.28	147.726	221.526	4.878
5	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	910	52.795	30.24	134.705	1020.78	0.06136	0.912	0.613	10.966	204.972	4.934	151.485	256.526	659.898	15.773
		Полдник															
1	12022	Ватрушка с творогом собственного производства	100	13.29	15	46.68	376.45	0.0753	0.15	0.15	1.36	2.46	2.76	89.34	19.22	134.93	0.83
2	10035	Молоко ультрапастеризованное обогащенное	200	5.8	6.4	9.4	116	0.06	0.08	0.3	0	2.6	0	230	0	0	0.2
		Итого:	300	19.09	21.4	56.08	492.45	0.1353	0.23	0.45	1.36	5.06	2.76	319.34	19.22	134.93	1.03
		Ужин															
1	7045	Фрикадельки мясные паровые	100	11.81	12.75	7.47	192.64	0	0.11	0.17	3.68	0	0.49	12.52	26.38	146.78	1.21
2	3001	Рагу из овощей	200	3.62	7.88	21	169.4	0	0.1	0.06	1.52	35.9	3.18	54.42	44.7	98.2	1.22
3	14004	Печенье	20	1.2	3.4	13.8	90.6	0	0	0	0	0	0	29.62	3.2	0	0.48
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10003	Компот из быстрозамороженных (клубника)	200	0.15	0.08	15	61.32	0	0.006	0.01	0.06	11.28	0.1	7.92	3.4	4.32	0.266
7	10060	Йогурт (Биоюгурт) питьевой	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
		Итого:	800	28.42	31.35	101.31	807.16	0.4	0.5	0.684	7.3	48.592	5.05	363.84	133.48	516.312	5.156
		Итого за день:	2940	120.265	96.452	394.211	2933.118	0.66796	1.848	2.112	21.06	270.494	14.243	1229.828	494.865	1590.653	26.176
		День 8															
		Завтрак															
1	4021	Каша вязкая на молоке (рисовая)	250	9.975	13.3	57.075	389.9	0.10425	0.3	0.275	4.725	20.5	0.075	249.05	55.9	266.475	0.8
2	10052	Корейский напиток злаковый, на молоке	200	3.04	4.04	20.6	130.92	0.03	0.04	0.16	1.46	1.4	0	132	30	105.8	0.12
3	14002	Зефир	50	1	0.025	43.25	177.5	0	0	1	0	7.5	0	50	0	0	1.5
4	9001	Масло сливочное в порционной упаковке	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0.059	0	0.01	0	0	0.1	1.2	0	1.9	0.02
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Итого:	550	17.265	26.015	140.645	868.32	0.19325	0.404	1.469	6.825	29.4	0.775	441.45	99.1	408.975	3.24
		2-й Завтрак															
1	11001	Фрукты и ягоды свежие(бананы)	200	0.8	0.8	19.6	94	0	0.06	0.04	0.6	20	0.4	32	18	22	0.004
		Итого:	200	0.8	0.8	19.6	94	0	0.06	0.04	0.6	20	0.4	32	18	22	0.004
		Обед															
1	1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0.74	12.1	2.38	121.38	0	0.02	0.03	0.24	23.8	5.37	45.62	20.86	46.4	0.6
2	2041.1	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	250	18.6	7.85	12.525	196.225	0.005	0	0.05	2.45	24.2	2.25	49.45	33.175	153.55	1.9
3	7009.1	Мясо отварное к 1-ому блюду	15	4.362	1.449	0.0945	30.915	0	0.024	0.048	1.14	0.111	0.0975	2.8305	5.6535	46.179	0.66
4	7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	100	14.09	6	12.93	205.31	0.04	0.09	0.18	3.08	0.72	0.08	55.76	23.84	255.02	0.64
5	8005	Пюре картофельное	180	7.02	5.58	16.938	145.8	0.03996	0.198	0.126	2.016	22.806	0.198	43.182	32.418	100.782	1.17
6	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
7	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
8	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	925	51.652	33.819	103.9075	968.83	0.08496	0.576	0.558	10.966	73.649	9.2755	258.2025	165.7465	710.943	8.95
		Полдник															
1	13005	Булочка "Любимая"	100	8.85	7.38	51.26	307	0.069	0.12	0.138	0.88	0.42	1.2	58.19	16.35	109.34	1.14
2	10060	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
		Итого:	300	14.65	13.78	59.26	425	0.469	0.18	0.478	1.08	1.82	1.2	298.19	44.35	299.34	1.34
		Ужин															
1	1051	Горошек зеленый консервированный	50	1.48	1.335	2.74	29.62	0.005	0.03	0.02	0.295	5	0.115	10.18	10.29	30.975	0.345

2	7053	Филе птицы (цыплят), тушенное в соусе томатном	100	7.16	13.7	4.51	169	0.03	0.06	0.12	3.9	2.59	0.26	13.38	15.46	109	0.96
3	8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	7.22	8.94	38.56	266.92	0.059	0.08	0.02	0.66	0	0.1	7.9	10.24	46.68	1
4	10004	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	200	0.18	0	17.26	69.76	0	0	0	0.06	37.6	0.12	7.08	5.82	6.2	0.2
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
6	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
7	10060.2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.4	0.08	0.32	0.2	1.6	0	240	30	196	0.2
		Итого:	830	27.68	29.815	107.51	818.5	0.494	0.474	0.584	6.955	46.802	1.875	297.9	99.61	465.867	4.485
		Итого за день:	2805	112.047	104.229	430.9225	3174.65	1.24121	1.694	3.129	26.426	171.671	13.5255	1327.743	426.8065	1907.125	18.019
		День 9															
		Завтрак															
1	7052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	200	13.02	16.48	19.16	276.02	0.032	0.06	0.12	3.9	65.7	1.32	89.4	49.3	177.9	1.8
2	10015	Фиточай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58
3	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	11001.6	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.5	0	0.06	0.045	0.3	90	0.3	51	19.5	34.5	0
		Итого:	600	17.71	17.22	60.96	476.66	0.032	0.184	0.189	4.84	155.74	2.22	150.155	82.1	247.4	3.202
		2-й завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1039	Винегрет овощной	100	1.94	10.19	9.49	139.2	0	0.17	0.12	0.9	17	4.56	31.18	24.95	56.76	0.84
2	2020.2	Суп с изделиями макаронными группы А на мясном бульоне	250	5.575	11.025	14.75	192.025	0.025	0.1	0.15	1.175	2.15	0.125	17	21.25	138.6	5.35
3	7014	Гуляш из мяса отварного	100	15.43	9.16	3.94	160.56	0.0295	0.08	0.16	3.91	1.35	0.44	24.38	29.91	193.3	2.79
4	8002	Рис отварной	180	4.284	7.974	35.028	257.706	0.0531	0.036	0.018	0.792	0	0.09	1.404	22.374	71.19	0.612
5	10011	Кисель из концентрата промышленного производства (151201101)	200	0	0	23	92.5	0	0.4	0.8	6.4	7.6	0	2.4	0	0	0
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	890	31.469	38.989	112.428	969.591	0.1076	0.978	1.34	14.697	28.112	6.195	91.124	119.684	519.462	10.972
		Полдник															
1	13006	Булочка «Творожная» собственного производства	100	13.72	7.09	53.44	333.78	0.0559	0.14	0.2	1.15	0.35	1	82.6	20.8	119.7	1.24
1	10060.2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.4	0.08	0.32	0.2	1.6	0	240	30	196	0.2
3	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
		Итого:	310	19.52	13.49	71.42	491.68	0.4559	0.2	0.54	1.35	1.75	1	322.995	48.8	309.7	1.462
		Ужин															
1	1006	Салат витаминный с маслом растительным	100	0.38	15.13	10.33	183.95	0	0.03	0.03	0.48	17.82	2.75	33.21	14.02	23.48	0.96
2	7001	Рыба (филе) припущенная	100	17.83	0.93	0.45	149.16	0	0	0.14	2.71	0.41	0.01	44.29	19.83	294.74	0.02
3	8005	Пюре картофельное	220	8.58	6.82	20.702	178.2	0.04884	0.242	0.154	2.464	27.874	0.242	52.778	39.622	123.178	1.43
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10002	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0.14	0.1	15.48	63.38	0	0	0	0.06	2.8	0.06	7.2	4.8	5.6	0.08
7	14005	Ирис тираженный полутвердый	40	1.08	3.48	28.68	150.4	0	0.72	0.44	9.2	30	0	176	0	0	4.4
8	10060.1	Ацидофилин	200	5.8	6.4	7.6	118	0.4	0.04	0.26	0.2	0.6	0	248	28	184	0.2
		Итого:	940	39.65	33.7	119.282	1018.29	0.44884	1.256	1.128	16.954	79.516	4.342	580.838	134.072	708.01	8.87
		Итого за день:	2940	109.349	101.999	387.49	3040.221	1.04434	2.658	3.197	38.041	267.318	13.757	1187.112	408.656	1822.572	26.706
		День 10															
		Завтрак															
1	6003	Суфле творожное запеченное	220	32.12	20.966	28.072	447.48	0.17116	0.154	0.396	1.782	2.596	0.638	236.61	37.554	335.896	0.968
2	14007	Джем (повидло, варенье)	20	0.1	0	14.3	55.2	0	0.095	0.089	0	0.413	2.4	0	0.095	0	0
3	10053	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0.03	0.046	0.16	0.2	0.8	0.017	126.7	35.26	122.76	1.23
4	11001	Яблоки свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0	0.045	0.03	0.45	15	0.3	24	13.5	16.5	0.003
5	9001.13	Сыр полутвердый	20	5.96	1.8	0	41.4	0.02	0.004	0.088	0.08	0.18	0	216	10	156	0.18
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	14004	Печенье	20	1.2	3.4	13.8	90.6	0	0	0	0	0	0	29.62	3.2	0	0.48
		Итого:	670	47.18	31.166	106.512	916.38	0.22116	0.408	0.787	3.152	18.989	3.955	642.13	112.809	665.956	3.661
		2-й завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2

		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1013	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	100	1.62	10.08	9.58	135.52	0	0.026	0.068	0.7	37.5	9.57	49.02	17.36	31.49	1.4
2	2011.2	Суп картофельный на бульоне из мяса птицы	250	3.025	2.85	19.8	118.175	0.125	0.1	0.1	1.55	24	1.175	18.25	31.125	77.2	1.125
3	7053	Филе птицы (цыплят), тушенное в соусе томатном	100	7.16	13.7	4.51	169	0.03	0.06	0.12	3.9	2.59	0.26	13.38	15.46	109	0.96
4	8004	Изделия макаронные группы А отварные	180	6.498	8.046	34.704	240.228	0.0531	0.072	0.018	0.594	0	0.09	7.11	9.216	42.012	0.9
5	10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0.18	0.02	32.44	130.66	0.1	0.26	0.26	2.52	25.5	2.04	16.46	4.1	4.4	0.2
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	910	24.323	35.536	137.074	968.783	0.3081	0.742	0.67	11.104	89.602	14.415	123.58	105.061	341.114	6.365
		Полдник															
1	4008	Грудинг пшеничный	120	6.84	4.044	29.556	199.848	0.078	0.144	0.084	0.672	0.384	0.288	57.564	36.588	137.988	1.356
2	90011	Соус сладкий (из джема, варенья или повидла)	30	0.024	0	7.692	30.441	0	0	0	0.006	0.09	0.012	1.785	0.3	2.499	0.081
3	10033	Чай с молоком с сахаром	200	1.54	1.62	12.42	70.42	0.015	0.02	0.06	0.46	1.2	0	63.6	10.08	50.76	0.44
4	14001	Пастила	20	0.4	0.01	17.3	71	0	0	0.4	0	3	0	20	0	0	0.6
		Итого:	370	8.804	5.674	66.968	371.709	0.093	0.164	0.544	1.138	4.674	0.3	142.949	46.968	191.247	2.477
		Ужин															
1	1018	Салат из моркови с изюмом с маслом растительным	100	1.23	7.08	13.67	123.32	0	0.06	0.06	0.88	4.2	3.45	48.5	34.86	55.23	0.7
2	7022	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	250	18.15	38.025	29.375	532.375	0.05	0	1.8	0	0.425	0.1	45.45	2.75	0	15.25
3	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
4	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
5	10009	Компот из плодов сухих (курага)	200	1.24	0.08	24.12	102.16	0	0.02	0.04	0.72	0.96	0	47.6	27.2	35.04	0.78
6	10060.2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.4	0.08	0.32	0.2	1.6	0	240	30	196	0.2
		Итого:	830	32.26	51.025	111.605	1041.055	0.45	0.384	2.324	3.64	7.197	4.83	400.91	122.61	363.282	18.71
		Итого за день:	2980	113.567	123.401	445.159	3391.927	1.07226	1.718	4.345	19.234	122.462	23.5	1351.569	409.448	1593.599	33.413
		День 11															
		Завтрак															
1	7070	Биточки или котлеты рубленые из птицы паровые (цыплята) собственного производства	50	4.775	10.145	5.135	131.21	0.01865	0.05	0.1	2.405	0.905	0.285	24.9	11.93	79.4	0.685
2	8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	6.66	49.68	298.8	0.03186	0.378	0.144	3.096	0	0.684	17.28	147.726	221.526	4.878
3	10016.1	Чай с лимоном	200	0.2	0.06	0.6	4	0	0.08	0.04	0.2	80.04	0.4	80.16	24.1	44.2	1.78
4	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
6	11001.1	Груши свежие	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0	0.03	0.045	0.15	7.5	0.6	28.5	18	24	0.003
		Итого:	630	19.035	17.715	100.485	639.61	0.05051	0.602	0.353	6.491	88.445	2.569	160.435	214.956	403.926	8.168
		2-й завтрак															
1	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
		Итого:	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
		Обед															
1	1064.1	Салат из свеклы с чесноком с растительным маслом	100	1.54	10.09	8.32	130.58	0	0.018	0.046	0.18	8.1	4.49	42.79	23.77	46.99	1.57
2	2003	Щи из капусты свежей с картофелем	250	2.5	4.5	11.5	97.5	0	0.125	0.175	1.575	15.55	0.225	44.125	32.925	144.425	5.25
3	7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	100	12.73	15.78	8.61	209.31	0	0.11	0.18	3.95	0	0.55	15.37	28.72	158.4	1.3
4	8005	Пюре картофельное	180	7.02	5.58	16.938	145.8	0.03996	0.198	0.126	2.016	22.806	0.198	43.182	32.418	100.782	1.17
5	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	890	29.03	36.59	94.588	804.79	0.03996	0.663	0.639	9.441	48.468	6.443	202.227	161.033	542.209	12.87
		Полдник															
1	12008	Ватрушка с сыром	100	12.45	13.55	29.29	289	0.1015	0.09	0.15	1.1	0.48	2.11	221.41	19.24	170.5	0.84
2	10015	Чай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58
3	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
		Итого:	310	12.59	13.59	39.3	329.94	0.1015	0.09	0.15	1.1	0.52	2.11	221.965	19.34	170.7	1.442
		Ужин															
1	7002	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	9.28	5.03	4.27	131.66	0.006	0.01	0.08	1.51	0.91	2.31	27.51	15.48	157.45	0.17
2	1051	Горошек зеленый консервированный	100	2.96	2.67	5.48	59.24	0.01	0.06	0.04	0.59	10	0.23	20.36	20.58	61.95	0.69
3	8002	Рис отварной	200	4.76	8.86	38.92	286.34	0.059	0.04	0.02	0.88	0	0.1	1.56	24.86	79.1	0.68
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8

5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	14004	Печенье (в индивидуальной упаковке)	20	1.2	3.4	13.8	90.6	0	0	0	0	0	0	29.62	3.2	0	0.48
7	10042	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200	0.12	0.04	16.7	50.04	0	0	0	0.04	3.3	0	11.52	5.1	2.42	0.16
8	10060	Йогурт (Бийогулт) питьевой	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
		Итого:	900	29.96	27.24	123.21	911.08	0.475	0.394	0.584	5.06	15.622	3.92	349.93	125.02	567.932	4.16
		Итого за день:	2930	91.215	95.135	376.983	2763.66	0.66697	1.749	1.826	22.292	329.055	15.322	944.477	523.149	1687.567	30.64
		День 12															
		Завтрак															
1	4012	Каша вязкая на молоке (пшено)	220	9.768	10.34	45.342	315.15	0.0704	0.396	0.198	3.344	44.11	0.066	168.322	61.05	235.246	1.54
2	10052	Кофейный напиток злаковый, на молоке	200	3.04	4.04	20.6	130.92	0.03	0.04	0.16	1.46	1.4	0	132	30	105.8	0.12
3	10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	100	7.6	4.2	11.2	113	0	0	0	0.03	0.03	0	85	3.29	2.88	0.29
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Итого:	560	23.608	18.98	96.782	654.27	0.1004	0.5	0.382	5.474	45.54	0.666	394.522	107.54	378.726	2.75
		2-й завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1016	Салат из моркови с растительным маслом	100	1.22	7.09	6.49	95.83	0	0.05	0.06	0.94	4.7	3.46	47.94	35.72	51.84	0.6
2	2009	Суп из овощей	250	2.1	5	8.25	87.5	0.0345	0.05	0.025	0.75	25.65	0.275	26.6	23.95	56.775	0.7
3	7018	Суфле из печени	100	17.73	8.25	9.57	183.86	6.84	0.26	1.92	7.59	27.78	2.21	52.3	21.44	312.68	6.05
4	8010	Картофель, тушенный с луком	200	3.99	10.48	22.8	209.94	0.04	0.38	0.2	2.28	38	2.12	37.48	45.16	123.02	1.86
5	10014	Кисель из ягод свежемороженных (черная смородина)	200	0.2	0.04	18.54	75.64	0.02	0	0	0.06	40	2.14	11	6.2	6.6	0.26
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	930	31.08	31.7	101.69	827.97	6.9345	0.964	2.309	13.46	136.142	11.485	194.68	160.27	627.927	11.25
		Полдник															
1	12012	Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью	60	4.134	3.288	5.886	69.672	0.03	0.048	0.072	0.51	0.966	0.222	126.3	12.396	65.394	0.492
2	14004	Печенье	40	2.4	6.8	27.6	181.2	0	0	0	0	0	0	59.24	6.4	0	0.96
3	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
		Итого:	300	7.134	10.088	52.886	329.112	0.03	0.048	0.172	0.71	176.966	0.502	195.46	21.596	68.194	5.452
		Ужин															
1	1013	Салат из капусты белокочанной (без моркови) с маслом растительным	100	1.62	10.08	9.58	135.52	0	0.026	0.068	0.7	37.5	9.57	49.02	17.36	31.49	1.4
2	7012	Говядина, тушенная с черносливом	100	15.24	8.24	8.31	169.17	0.02	0.09	0.17	4.07	3.37	0.61	24.09	39.87	193.41	2.13
3	8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	7.22	8.94	38.56	266.92	0.059	0.08	0.02	0.66	0	0.1	7.9	10.24	46.68	1
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10007	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0.16	0.16	15.8	65.28	0	0.02	0	0.12	4	0.08	14.72	5.4	4.4	0.9
7	10060	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
		Итого:	880	35.88	34.66	116.29	930.09	0.479	0.5	0.702	7.59	46.282	11.64	355.09	128.67	542.992	7.41
		Итого за день:	2870	98.702	95.428	390.648	2835.442	7.5439	2.032	3.585	27.434	406.93	24.293	1181.752	440.076	1649.839	29.062
		День 13															
		Завтрак															
1	9001	Масло сливочное в порционной упаковке	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0.059	0	0.01	0	0	0.1	1.2	0	1.9	0.02
2	4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	230	11.27	13.501	37.697	318.251	0.087745	0.391	0.046	3.864	17.94	0.069	25.668	61.985	158.677	1.748
3	10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4.5	4.48	20.5	140.46	0.042	0.06	0.2	2.84	1.8	0	171.6	23.2	134.6	0.34
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	11001.6	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.5	0	0.06	0.045	0.3	90	0.3	51	19.5	34.5	0
		Итого:	630	20.37	26.931	90.067	693.211	0.188745	0.575	0.325	7.644	109.74	1.069	258.668	117.885	364.477	2.908
		2-й завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0.74	12.1	2.38	121.38	0	0.02	0.03	0.24	23.8	5.37	45.62	20.86	46.4	0.6
2	2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	10.25	4.575	16.85	168.2	0.025	0.1	0.1	2.775	8.9	0.725	102.15	54.35	165.4	1.325
3	7017	Печень, тушенная в соусе	100	14.87	10.33	8.16	180.15	6.1187	0.22	1.62	6.78	25.64	0.84	41.8	22.22	285.49	5.25
4	8002	Рис отварной	180	4.284	7.974	35.028	257.706	0.0531	0.036	0.018	0.792	0	0.09	1.404	22.374	71.19	0.612
5	10010	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0.8	0.1	22.4	93.64	0	0.02	0.04	0.4	0.56	0.04	35.6	22.34	29.94	0.78

1	7069	Биточки рубленые из птицы паровые (индейка) собственного производства	70	6.685	14.203	7.189	183.694	0.02611	0.07	0.14	4.249	0.231	0.399	33.824	16.702	131.88	1.008
2	8004	Изделия макаронные группы А отварные	170	6.137	7.599	32.776	226.882	0.05015	0.068	0.017	0.561	0	0.085	6.715	8.704	39.678	0.85
3	10053	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0.03	0.046	0.16	0.2	0.8	0.017	126.7	35.26	122.76	1.23
4	9001	Масло сливочное в порционной упаковке	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0.059	0	0.01	0	0	0.1	1.2	0	1.9	0.02
5	9001.13	Сыр полутвердый	20	5.96	1.8	0	41.4	0.02	0.004	0.088	0.08	0.18	0	216	10	156	0.18
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	14004	Печенье	40	2.4	6.8	27.6	181.2	0	0	0	0	0	0	59.24	6.4	0	0.96
		Итого:	550	28.432	43.052	103.285	919.176	0.18526	0.252	0.439	5.73	1.211	1.201	452.879	90.266	487.018	5.048
		2-й Завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1006	Салат витаминный с маслом растительным	100	0.38	15.13	10.33	183.95	0	0.03	0.03	0.48	17.82	2.75	33.21	14.02	23.48	0.96
2	2001.1	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2.5	5.35	12.475	110.775	0.0325	0.05	0.475	0.6	21.9	0.125	43.025	25	54.225	1.025
3	7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	100	16.72	11.91	5.77	198.19	0.466	0.08	0.17	3.2	1.65	0.65	26.7	26.78	192.75	1.77
4	8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	6.66	49.68	298.8	0.03186	0.378	0.144	3.096	0	0.684	17.28	147.726	221.526	4.878
5	10005	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0.36	0.08	15.12	62.64	2	0.02	0.02	0	0	0	21	6.8	9.2	0.14
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	910	36.06	39.97	129.415	1029.555	2.53036	0.782	0.943	9.216	41.382	5.489	160.575	248.126	578.193	10.553
		Полдник															
1	13007	Булочка Веснушка	100	9.09	6.74	51.66	303.29	0.0626	0.12	0.14	1.2	0.46	1.21	62.7	20.5	127.6	1.23
2	11012	Салат фруктовый	100	1.5	0.9	8.54	54.2	0.04	0	0	0.2	52.4	0.22	45.6	14.6	35	1.14
3	10016.1	Чай с лимоном	200	0.2	0.06	0.6	4	0	0.08	0.04	0.2	80.04	0.4	80.16	24.1	44.2	1.78
4	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
		Итого:	410	10.79	7.7	70.78	401.39	0.1026	0.2	0.18	1.6	132.9	1.83	188.855	59.2	206.8	4.172
		Ужин															
1	7052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	200	13.02	16.48	19.16	276.02	0.032	0.06	0.12	3.9	65.7	1.32	89.4	49.3	177.9	1.8
2	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
3	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
4	6005	Сырники из творога запеченные собственного производства.	120	20.64	12.288	24.684	299.232	0.08016	0.072	0.288	0.756	0.264	0.54	167.256	28.692	241.932	0.816
5	14007	Джем (повидло, варенье)	20	0.1	0	14.3	55.2	0	0.095	0.089	0	0.413	2.4	0	0.095	0	0
6	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
7	10060	Йогурт (Бийогулт) питьевой	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
		Итого:	820	46	36.008	121.584	1001.892	0.51216	0.511	1.041	6.896	243.789	5.82	525.936	136.687	689.644	8.596
		Итого за день:	2890	122.282	126.73	448.064	3446.013	3.33038	1.765	2.623	23.642	421.282	14.34	1370.245	556.279	1993.655	30.569
		День 16															
		Завтрак															
1	7070	Биточки или котлеты рубленые из птицы паровые (цыплята) собственного производства	80	7.64	16.232	8.216	209.936	0.02984	0.08	0.16	3.848	1.448	0.456	39.84	19.088	127.04	1.096
2	8007	Капуста тушеная.	200	3.16	7.64	9.38	145.14	0.058	0.06	0.06	1.1	16.3	0.54	82.06	35.2	69.66	1.46
3	10015	Чай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.68
4	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
5	9001.13	Сыр полутвердый	30	8.94	2.7	0	62.1	0.03	0.006	0.132	0.12	0.27	0	324	15	234	0.27
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	14006	Вафли	20	0.56	0.66	15.46	70	0.4	0.006	0.008	0.08	0	0	3.2	2	7.2	0.3
		Итого:	580	23.64	27.672	62.706	623.316	0.51784	0.216	0.384	5.788	18.058	1.596	458.855	84.588	472.9	4.528
		2-й Завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1081	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	100	0.86	7.39	7.98	104.51	0	0.05	0.05	0.7	6.4	3.38	21.29	25.19	61.08	1.17
2	2004.2	Щи из шпината со сметаной на бульоне из птицы	250	2.975	4.7	3.5	93.65	0.01	0.1	0.175	0.875	22.175	0.2	96.25	69.325	93.95	2.7
3	5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	26	3.2994	3.0004	0.1794	40.9188	0.0338	0.0182	0.1144	0.052	0	0.156	14.3	3.12	49.92	0.65
4	7053	Филе птицы (цыплят), тушенное в соусе томатном	120	8.592	16.44	5.412	202.8	0.036	0.072	0.144	4.68	3.108	0.312	16.056	18.552	130.8	1.152
5	8002	Рис отварной	200	4.76	8.86	38.92	286.34	0.059	0.04	0.02	0.88	0	0.1	1.56	24.86	79.1	0.68
6	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
7	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8

8	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
9	14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0.54	1.74	14.34	75.2	0	0.36	0.22	4.6	15	0	88	0	0	2.2
		Итого:	996	27.4664	42.9704	125.7714	1056.8588	0.1388	0.8642	0.9274	13.827	222.695	5.708	266.736	171.647	494.662	14.332
		Полдник															
1	12006	Гирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком	100	6.16	3.02	39.49	229.07	0.0505	0.1	0.03	1.21	1.1	0.85	12.76	10.23	37.93	1.12
2	10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0.18	0.02	32.44	130.66	0.1	0.26	0.26	2.52	25.5	2.04	16.46	4.1	4.4	0.2
		Итого:	300	6.34	3.04	71.93	359.73	0.1505	0.36	0.29	3.73	26.6	2.89	29.22	14.33	42.33	1.32
		Ужин															
1	1055	Кукуруза консервированная	100	7.31	4.41	40.8	230.75	0	0.28	0.09	1.49	0	0	23.46	75.92	207.69	3.33
2	7007	Тефтели рыбные с соусом собственного производства	100	9.33	5.77	7.96	141.37	0.0578	0.06	0.09	1.49	0.7	0.35	43.56	16.4	153.31	0.41
3	8006	Картофель отварной.	220	4.18	9.746	23.232	233.244	0.0638	0.22	0.132	2.244	30.162	0.33	20.57	42.108	114.312	1.672
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10008	Компот из плодов сухих (изюм)	200	0.46	0.1	23.16	95.38	0	0.03	0.016	0.1	0.8	0.12	16.36	8.4	25.8	0.64
7	10060	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
		Итого:	900	32.92	27.266	139.192	993.944	0.5216	0.874	0.772	7.364	33.074	2.08	363.31	198.628	768.124	8.032
		Итого за день:	2976	91.3664	100.9484	422.5994	3127.8488	1.32874	2.3342	2.3934	30.909	302.427	12.274	1160.121	491.193	1810.016	30.412
		День 17															
		Завтрак															
1	9001	Масло сливочное в порционной упаковке	20	0.1	16.5	0.16	149.6	0.118	0	0.02	0	0	0.2	2.4	0	3.8	0.04
2	4021	Каша вязкая на молоке (рисовая)	250	9.975	13.3	57.075	389.9	0.10425	0.3	0.275	4.725	20.5	0.075	249.05	55.9	266.475	0.8
3	9001.13	Сыр полутвердый	40	11.92	3.6	0	82.8	0.04	0.008	0.176	0.16	0.36	0	432	20	312	0.36
4	10052	Кофейный напиток злаковый, на молоке	200	3.04	4.04	20.6	130.92	0.03	0.04	0.16	1.46	1.4	0	132	30	105.8	0.12
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Итого:	550	28.235	37.84	97.475	848.42	0.29225	0.412	0.655	6.985	22.26	0.875	824.65	119.1	722.875	2.12
		2-й завтрак															
1	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
		Итого:	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
		Обед															
1	1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1.54	10.09	8.32	130.58	0	0.018	0.046	0.18	8.1	4.49	42.79	23.77	46.99	1.57
2	2009.2	Суп из овощей на бульоне из мяса птицы	250	10.8	9.9	11.7	179.1	0.0345	0.05	0.075	2.475	27	0.325	36.425	37.1	142.875	1.675
3	7026	Рагу из птицы с овощами	280	14.476	26.292	27.552	407.708	0.028	0.196	0.308	8.624	30.352	0.336	62.748	68.152	344.036	2.94
4	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
5	14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0.54	1.74	14.34	75.2	0	0.36	0.22	4.6	15	0	88	0	0	2.2
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
8	11001.1	Груши свежие	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0	0.03	0.045	0.15	7.5	0.6	28.5	18	24	0.003
		Итого:	1080	34.796	49.312	136.402	1132.288	0.0625	0.898	0.818	18.069	89.964	7.031	319.823	196.822	666.913	12.368
		Полдник															
1	5001.1	Омлет натуральный, запеченный	150	12.12	13.68	2.16	179.565	0.3117	0.075	0	0.945	2.25	0	0.72	0	0.9	0
2	10011	Кисель из концентрата промышленного производства (151201101)	200	0	0	23	92.5	0	0.4	0.8	6.4	7.6	0	2.4	0	0	0
3	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Итого:	390	15.32	14.08	44.8	367.265	0.3117	0.539	0.824	7.985	9.85	0.6	12.32	13.2	35.7	0.8
		Ужин															
1	1025.1	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	100	0.86	15.13	2.79	150.77	0	0.03	0.02	0.32	16.8	6.98	18.87	15.51	29.45	0.62
2	7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	6.7	14.76	13.17	186.41	0.052	0.06	0.09	1.79	3.48	0.38	30.91	19.89	96.6	0.86
3	8008	Рис отварной с овощами	150	3.375	5.505	26.205	189.96	0.03	0.03	0.03	0.69	2.025	0.15	3.945	21.855	62.355	0.645
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10005	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0.36	0.08	15.12	62.64	2	0.02	0.02	0	0	0	21	6.8	9.2	0.14
7	10060.1	Ацидофилин	200	5.8	6.4	7.6	118	0.4	0.04	0.26	0.2	0.6	0	248	28	184	0.2
		Итого:	810	21.335	42.515	91.105	835.38	2.482	0.372	0.512	4.52	22.917	8.49	337.485	113.255	441.217	3.845
		Итого за день:	3030	100.286	143.747	389.182	3261.593	3.14845	2.221	2.909	37.759	320.991	17.276	1504.198	445.177	1869.505	23.133
		День 18															
		Завтрак															
1	4007	Макароны, запеченные с сыром	200	12.52	11.8	37.82	307.56	0.0932	0.06	0.08	0.7	0.16	0.24	205.02	18.88	172.42	1.18

2	10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	100	7.6	4.2	11.2	113	0	0	0	0.03	0.03	0	85	3.29	2.88	0.29
3	10033	Чай с молоком с сахаром	200	1.54	1.62	12.42	70.42	0.015	0.02	0.06	0.46	1.2	0	63.6	10.08	50.76	0.44
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	11001.5	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0	0.06	0.03	0.2	38	0.2	35	11	17	0
		Итого:	640	25.66	18.22	88.58	624.18	0.1082	0.204	0.194	2.03	39.39	1.04	397.82	56.45	277.86	2.71
		2-й Завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1026.1	Салат из помидоров с растительным маслом.	100	1	10.2	3.4	109.4	0	0.05	0.04	0.62	23	5.06	18.8	15.5	30	0.83
2	2038.1	Суп-пюре из гороха	250	9.85	9.75	17.2	209.15	0.0295	0.175	0.15	1.275	5.5	0.25	41.8	43.725	159.925	5.95
3	2025	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1.13	0.143	6.9	33.407	0	0.023	0.009	0.23	0	0.186	3.29	4.72	12.44	0.286
4	7022	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	280	20.328	42.588	32.9	596.26	0.056	0	2.016	0	0.476	0.112	50.904	3.08	0	17.08
5	10008	Компот из плодов сухих (изюм)	200	0.46	0.1	23.16	95.38	0	0.03	0.016	0.1	0.8	0.12	16.36	8.4	25.8	0.64
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	920	38.608	63.621	119.6	1218.797	0.0855	0.502	2.335	4.065	29.788	7.008	150.514	103.225	305.177	26.566
		Полдник															
1	4009	Запеканка манная с плодами свежими	150	4.905	4.98	31.74	195.75	0.0366	0.09	0.06	1.035	2.13	0.075	51.75	13.335	59.685	0.825
2	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
3	10060	Йогурт (Биоюгурт) питьевой	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
		Итого:	390	13.905	11.78	59.38	408.95	0.4366	0.214	0.424	1.875	3.53	0.675	300.95	54.535	284.485	1.825
		Ужин															
1	1040.1	Икра овощная (из моркови)	100	1.47	8.07	9.09	115.27	0	0.1	0.1	0.89	7.8	3.89	45.77	33.58	55.44	0.78
2	7001	Рыба (филе) припущенная	100	17.83	0.93	0.45	149.16	0	0	0.14	2.71	0.41	0.01	44.29	19.83	294.74	0.02
3	8005	Пюре картофельное	220	8.58	6.82	20.702	178.2	0.04884	0.242	0.154	2.464	27.874	0.242	52.778	39.622	123.178	1.43
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10013	Кисель из ягод свежемороженых (клюква)	200	0.12	0.04	17.8	73.6	0	0.004	0.004	0.04	3	0	6.7	3	9.2	0.15
7	10060.2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.4	0.08	0.32	0.2	1.6	0	240	30	196	0.2
		Итого:	900	39.64	21.7	92.482	799.43	0.44884	0.65	0.822	8.144	40.696	5.422	408.898	153.832	755.57	4.36
		Итого за день:	3050	118.813	115.321	383.042	3145.357	1.07914	1.59	3.795	16.314	115.404	14.145	1300.182	390.042	1655.092	37.661
		День 19															
		Завтрак															
1	4026	Суп молочный с изделиями макаронными	260	8.3876	9.464	25.792	225.056	0.0806	0.104	0.312	0.468	2.6	0.338	259.896	32.838	209.846	0.364
2	5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	52	6.5988	6.0008	0.3588	81.8376	0.0676	0.0364	0.2288	0.104	0	0.312	28.6	6.24	99.84	1.3
3	10053	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0.03	0.046	0.16	0.2	0.8	0.017	126.7	35.26	122.76	1.23
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Итого:	552	22.1864	19.8648	61.7908	518.0936	0.1782	0.2504	0.7248	1.412	3.4	1.267	424.396	87.538	467.246	3.694
		2-й Завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1013	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	100	1.62	10.08	9.58	135.52	0	0.026	0.068	0.7	37.5	9.57	49.02	17.36	31.49	1.4
2	2011.1	Суп картофельный на мясном бульоне	250	3.025	2.85	19.8	118.175	0.125	0.1	0.1	1.55	24	1.175	18.25	31.125	77.2	1.125
3	7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	100	16.72	11.91	5.77	198.19	0.466	0.08	0.17	3.2	1.65	0.65	26.7	26.78	192.75	1.77
4	8002	Рис отварной	180	4.284	7.974	35.028	257.706	0.0531	0.036	0.018	0.792	0	0.09	1.404	22.374	71.19	0.612
5	10007	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0.16	0.16	15.8	65.28	0	0.02	0	0.12	4	0.08	14.72	5.4	4.4	0.9
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
8	11001.6	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.5	0	0.06	0.045	0.3	90	0.3	51	19.5	34.5	0
		Итого:	1060	32.999	34.114	134.168	1014.571	0.6441	0.546	0.505	8.502	157.162	13.145	180.454	150.339	488.542	7.587
		Полдник															
1	12007	Ватрушка с джемом собственного производства.	100	6.571	7.5	56.9	321	0.042	0.09	0.03	1.16	0.62	2.49	11.38	9.87	37.2	0.62
1	10060.2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.4	0.08	0.32	0.2	1.6	0	240	30	196	0.2
3	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
		Итого:	310	12.371	13.9	74.88	478.9	0.442	0.15	0.37	1.36	2.02	2.49	251.775	37.87	227.2	0.842

		Ужин																
1	7070	Биточки или котлеты рубленые из птицы паровые (цыплята) собственного производства	100	9.55	20.29	10.27	262.42	0.0373	0.1	0.2	4.81	1.81	0.57	49.8	23.86	158.8	1.37	
2	1022	Салат из отварной моркови с огурцами и зеленым горошком с маслом растительным	100	1.66	9.03	5.3	109.11	0	0.14	0.1	0.82	10.35	4.21	66.83	27.29	57.72	0.52	
3	3002	Капуста цветная отварная с маслом	220	3.3	5.786	5.06	92.07	0.022	0.132	0.154	0.858	38.852	0.066	43.164	27.676	76.12	2.112	
4	9011	Соус томатный собственного производства	30	0.429	1.29	2.502	23.607	0.006	0.015	0.015	0.174	3.84	0.087	6.231	4.74	10.164	0.186	
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8	
6	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98	
7	10012	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0.14	0.1	18.8	76.64	0	0.02	0.02	0.04	3	0.2	8.8	1.4	10.14	0.12	
8	10060	Йогурт (Биоюгurt) литевой	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2	
		Итого:	930	26.719	43.736	85.972	857.047	0.4653	0.691	0.933	8.742	59.264	6.413	434.185	140.766	579.956	6.288	
		Итого за день:	3052	95.2754	110.2148	380.2108	2952.6116	1.7296	1.6774	2.5328	20.216	224.046	23.315	1332.81	440.513	1800.944	20.611	
		День 20																
		Завтрак																
1	4004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	250	13	13.175	49	367.9	0.09375	0.525	0.125	6.125	19	0.075	12.6	116.325	174.5	3.925	
2	10015	Чай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58	
3	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022	
4	9001	Масло сливочное в порционной упаковке	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0.059	0	0.01	0	0	0.1	1.2	0	1.9	0.02	
5	9001.13	Сыр полутвердый	20	5.96	1.8	0	41.4	0.02	0.004	0.088	0.08	0.18	0	216	10	156	0.18	
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8	
7	14004	Печенье	20	1.2	3.4	13.8	90.6	0	0	0	0	0	0	29.62	3.2	0	0.48	
		Итого:	550	23.55	27.065	92.53	710.84	0.17275	0.593	0.247	6.845	19.22	0.775	269.175	142.825	367.4	6.007	
		2-й завтрак																
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2	
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2	
		Обед																
1	1048	Салат из свеклы с огурцами консервированными с растительным маслом	100	1.46	10.09	6.5	123.39	0	0.03	0.03	0.22	7.5	1.8	30.38	18.62	38.93	1.09	
2	2003.1	Щи из капусты свежей на бульоне мясном	250	20.05	7.725	7.675	183.575	0	0.075	0.5	6.225	26.375	0.1	50.525	40.025	233.025	3.825	
3	7009.1	Мясо отварное к 1-ому блюду	15	4.362	1.449	0.0945	30.915	0	0.024	0.048	1.14	0.111	0.0975	2.8305	5.6535	46.179	0.66	
4	7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	100	14.09	6	12.93	205.31	0.04	0.09	0.18	3.08	0.72	0.08	55.76	23.84	255.02	0.64	
5	8005	Пюре картофельное рец.2	200	7.8	6.2	18.82	162	0.0444	0.22	0.14	2.24	25.34	0.22	47.98	36.02	111.98	1.3	
6	10003	Компот из быстрозамороженных (клубника)	200	0.15	0.08	15	61.32	0	0.006	0.01	0.06	11.28	0.1	7.92	3.4	4.32	0.266	
7	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8	
8	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98	
9	11001	Яблоки свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0	0.045	0.03	0.45	15	0.3	24	13.5	16.5	0.003	
		Итого:	1095	54.352	32.984	111.7595	1012.21	0.0844	0.714	1.042	15.255	86.338	3.9775	238.7555	168.8585	782.966	9.564	
		Полдник																
1	4013	Запеканка рисовая с грушей	170	4.386	5.627	37.247	221.85	0.0408	0.085	0.068	1.258	2.057	0.119	54.927	26.996	91.783	0.969	
2	90011	Соус сладкий (из джема, варенья или повидла)	50	0.04	0	12.82	50.735	0	0	0	0.01	0.15	0.02	2.975	0.5	4.165	0.135	
3	10015	Фиточай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58	
4	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022	
		Итого:	430	4.566	5.667	60.077	313.525	0.0408	0.085	0.068	1.268	2.247	0.139	58.457	27.596	96.148	1.706	
		Ужин																
1	1038	Помидоры свежие	50	0.55	0.1	1.9	12	0	0.03	0.02	0.25	12.5	0.35	7	10	13	0.45	
2	7029	Шницель натуральный рубленный из птицы (индейка)	100	23.97	33.19	7.39	425.14	0.05	0.1	0.26	9.22	1.2	0.43	17.62	25.98	238.11	1.92	
3	8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	7.22	8.94	38.56	266.92	0.059	0.08	0.02	0.66	0	0.1	7.9	10.24	46.68	1	
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8	
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98	
6	10010	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0.8	0.1	22.4	93.64	0	0.02	0.04	0.4	0.56	0.04	35.6	22.34	29.94	0.78	
7	10060	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2	
		Итого:	830	44.18	49.57	114.29	1090.9	0.509	0.514	0.784	12.57	15.672	2.2	327.48	124.36	594.742	6.13	
		Итого за день:	3105	127.648	115.286	401.6565	3221.475	0.80695	1.926	2.161	36.138	125.477	7.0915	935.8675	485.6395	1873.256	25.607	
		День 21																
		Завтрак																
1	9001	Масло сливочное в порционной упаковке	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0.059	0	0.01	0	0	0.1	1.2	0	1.9	0.02	
2	7070	Биточки или котлеты рубленые из птицы паровые (цыплята) собственного производства	60	5.73	12.174	6.162	157.452	0.02238	0.06	0.12	2.886	1.086	0.342	29.88	14.316	95.28	0.822	

3	8007	Капуста тушеная	150	2.37	5.73	7.035	108.855	0.0435	0.045	0.045	0.825	12.225	0.405	61.545	26.4	52.245	1.095
4	11001.5	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0	0.06	0.03	0.2	38	0.2	35	11	17	0
5	10052	Кофейный напиток злаковый, на молоке	200	3.04	4.04	20.6	130.92	0.03	0.04	0.16	1.46	1.4	0	132	30	105.8	0.12
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Итого:	560	15.19	30.794	61.017	605.227	0.15488	0.269	0.389	6.011	52.711	1.647	268.825	94.916	307.025	2.857
		2-й Завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1039	Винегрет овощной	100	1.94	10.19	9.49	139.2	0	0.17	0.12	0.9	17	4.56	31.18	24.95	56.76	0.84
2	2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	10.25	4.575	16.85	168.2	0.025	0.1	0.1	2.775	8.9	0.725	102.15	54.35	165.4	1.325
3	7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	6.7	14.76	13.17	186.41	0.052	0.06	0.09	1.79	3.48	0.38	30.91	19.89	96.6	0.86
4	8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	6.66	49.68	298.8	0.03186	0.378	0.144	3.096	0	0.684	17.28	147.726	221.526	4.878
5	10011	Кисель из концентрата промышленного производства (151201101)	200	0	0	23	92.5	0	0.4	0.8	6.4	7.6	0	2.4	0	0	0
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	910	34.99	37.025	148.23	1060.31	0.10886	1.332	1.358	16.801	36.992	7.629	203.28	274.716	617.298	9.683
		Полдник															
1	6006	Лапшевник с творогом запеченный ..	130	11.96	12.454	26.546	275.431	0.08437	0.065	0.143	0.585	0.117	0.182	79.391	15.522	126.464	0.936
2	9009	Соус абрикосовый	20	0.114	0.006	13.122	53	0	0.0022	0.0044	0.066	0.088	0	3.88	2.31	3.2	0.106
3	10060	Йогурт (Биоюгурт) питьевой	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
		Итого:	370	19.474	19.06	57.488	494.031	0.48437	0.1592	0.4994	1.171	1.605	0.482	327.871	52.432	337.064	1.642
		Ужин															
1	1026.1	Салат из помидоров с растительным маслом	100	1	10.2	3.4	109.4	0	0.05	0.04	0.62	23	5.06	18.8	15.5	30	0.83
2	7002	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	9.28	5.03	4.27	131.66	0.006	0.01	0.08	1.51	0.91	2.31	27.51	15.48	157.45	0.17
3	8006	Картофель отварной	220	4.18	9.746	23.232	233.244	0.0638	0.22	0.132	2.244	30.162	0.33	20.57	42.108	114.312	1.672
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10004	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	200	0.18	0	17.26	69.76	0	0	0	0.06	37.6	0.12	7.08	5.82	6.2	0.2
7	14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0.54	1.74	14.34	75.2	0	0.36	0.22	4.6	15	0	88	0	0	2.2
8	10060.1	Ацидофилин	200	5.8	6.4	7.6	118	0.4	0.04	0.26	0.2	0.6	0	248	28	184	0.2
		Итого:	900	25.22	33.756	96.322	864.864	0.4698	0.872	0.824	10.754	107.284	8.8	424.72	128.108	551.574	6.652
		Итого за день:	2940	95.874	120.635	386.057	3118.432	1.21791	2.6522	3.0904	34.937	200.592	18.558	1266.696	572.172	1844.961	23.034
		Итого среднее за 21 день:	2940	109.496	110.965	402.218	3106.751	2.459	2.020	3.042	27.887	246.622	15.792	1225.412	474.748	1811.223	27.650

Генеральный директор ООО "Вкусный выбор"

Светлицкий В.В.

При составлении меню использовались следующие нормативные документы и практические руководства:

1. Требования к оказанию единой комплексной услуги по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы в 2012 году./ Разработано В.И. Тобис, Е.В. Жукова, З.С. Кретова и др. для Департамента образования города Москвы, М.: 2011.
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник./ Под ред. В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2012.
3. Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах.
(К ГОСТ 30390-95 / ГОСТ 50763-95)./Под ред. В.И. Тобиса и др., М.: 2006.
4. Изменение №1. Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах.
(К ГОСТ 30390-95 / ГОСТ 50763-95)./Под ред. В.И. Тобиса и др., М.: 2009.
5. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях./ Под ред. М.П. Могильного, В.А Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2016.
6. Постановление №32 от 27.10.2020г. Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Москва



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ГОРОДЕ МОСКВЕ»
Графский переулок, 4, к. 2,3,4, Москва, Россия, 129626
телефон: (495) 687 36 19, E-mail: fguz@mossanepid.ru, http:www.mossanexpert.ru
ОРГАН ИНСПЕКЦИИ
Аттестат аккредитации № RA.RU.710045

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

о соответствии проектной и иной документации
санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам
77.01.05.Т.003729.08.21 11.08.2021

№ _____ Дата _____
Основание производства экспертизы: заявление № 21/02.05.001741-3 от 10.08.2021
Дата (период) проведения экспертизы: с 11.08.2021
Место проведения экспертизы: 129626, г. Москва, Графский переулок, дом 4, к.2, 3, 4
Цель проведения экспертизы: Подтверждение соответствия требованиям санитарного законодательства
Экспертиза проведена: заведующим отделом гигиены детей и подростков, врачом по гигиене детей и подростков А.О.Петренко, образование высшее по специальности медико-профилактическое дело, кандидат медицинских наук, сертификат специалиста №0177040009695 от 21.06.2016г., диплом о профессиональной переподготовке №770400002407 от 2016г.

Заказчик: ООО "Вкусный выбор" (ИНН:7723909016)

Юридический адрес: 109004, г. Москва, ЦАО, улица Земляной Вал, дом 64, стр. 2, ЭТ. / ПОМ. 5/1, КОМ. /ОФИС 18/508

Объект экспертизы: Меню 21-дневное для организации питания детей в возрасте 12 лет и старше (учащихся 5 - 11 классов, студентов СПО и студентов образовательных организаций с интернатом). Пятиразовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин. Вариант 2

Фактический адрес: г. Москва, ВАО, аллея Жемчужовой, дом 1а

Разработчик документации: ООО "ВКУСНЫЙ ВЫБОР"

Юридический адрес разработчика: 109004, г. Москва, ЦАО, улица Земляной Вал, дом 64, стр. 2, эт. /пом. 5/1, ком. /офис 18/508

Перечень представленной документации: Типовой рацион питания (циклическое 21-дневное меню) для детей старше 11 лет;
Таблица замены салатов.

Установлено:

Общие сведения.

Представленный примерный типовой рацион питания разработан на 21-дневный период, содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание белков, жиров, углеводов, витаминов (С, В1, В2, А) и минеральных веществ (фосфор (Р), кальций (Са), железо(Fe), магний (Mg), указания номеров технологических карт.

012487

Среднесуточная пищевая и энергетическая ценность рациона питания для детей старше 11 лет составляет:

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал*	Калорийность по рациону, ккал
I неделя	102,04	102,30	403,13	2941,35	2990,80
II неделя	111,34	108,14	391,26	2983,71	3033,98
III неделя	104,20	110,73	390,20	2974,12	3025,18
Итого:	105,86	107,06	394,86	2966,39	3016,65

В представленном рационе содержание белков составляет 117,62 %, жиров – 116,37 %, углеводов – 103,10 %, общая калорийность – 109,06 % от суточной потребности.

Соотношение основных веществ (белков, жиров и углеводов) близко к оптимальному значению (1 / 1 / 4).

*Энергетическая ценность определялась по формуле:

Энергетическая ценность (ккал) = белки (г)*4 + жиры (г)*9 + углеводы (г)* 4.

Формирование рациона.

Представленный примерный 21-дневный рацион питания для детей старше 11 лет предусматривает пятиразовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин).

Соотношение калорийности по приемам пищи для детей старше 11 лет:

	I неделя		II неделя		III неделя		Итого:	
	Фактич.	Норма	Фактич.	Норма	Фактич.	Норма	Фактич.	Норма
Завтрак	21	20 - 25	21	20 - 25	20	20 - 25	21	20 - 25
Второй завтрак	4	5	3	5	3	5	3	5
Обед	33	30 - 35	33	30 - 35	32	30 - 35	33	30 - 35
Полдник	13	10 - 15	14	10 - 15	15	10 - 15	14	10 - 15
Ужин	29	20 - 25	29	20 - 25	30	20 - 25	29	20 - 25

Распределение энергетической ценности (калорийности) в рационе примерно соответствует рекомендуемым значениям, предусмотренным СанПиН 2.3/2.4.3590-20 +/- 5%.

Рацион питания составлен с использованием всех видов продуктов из рекомендуемого среднесуточного набора пищевых продуктов, в том числе используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений. Имеющиеся отступления не являются значимыми учитывая, что в целом рацион обеспечивает физиологическую потребность организма в основных пищевых веществах и энергии (с учетом количества приемов пищи).

Сведения о среднесуточном наборе продуктов, полученные методом расчёта по информации из технологических карт, представлены в таблице.

Наименование	Значение	Норма	%
Мука пшеничная	44,12	19	132,22
Крупы, бобовые	78,22	47,5	64,68
Макаронные изделия	54,59	19	187,33
Картофель	182,72	177,65	2,86
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	301,69	304	-0,76
Фрукты свежие	186,40	175,75	6,06
Сухофрукты	24,35	19	28,16
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200,00	190	5,26

Мясо 1-й категории	118,95	74,1	60,53
Субпродукты (печень, язык, сердце)	74,00	38	94,74
Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат)	74,63	50,35	48,22
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленное	73,15	73,15	-0,01
Колбасные изделия (г)	0,00	0	0,00
Молоко	266,24	332,5	-19,93
Кисломолочная пищевая продукция	300,95	171	76,00
Творог (5% - 9% м.д.ж.)	101,38	57	77,87
Сыр	16,68	14,25	17,07
Сметана	16,37	9,5	72,28
Масло сливочное	32,53	33,25	-2,16
Масло растительное	22,57	17,1	31,97
Яйцо, шт.	23,37	38	-38,51
Сахар	58,93	33,25	77,24
Кондитерские изделия	32,22	14,25	126,12
Соль пищевая поваренная йодированная	6,49	4,75	36,64
Консервы овощные натуральные (горошек зеленый, кукуруза, фасоль)	26,24	0	0,00

Недостаток овощей компенсируется использованием овощных консервов, недостаток рыбы – мясом, недостаток молока – кисломолочными напитками, недостаток масла сливочного – сметаной, недостаток яиц - творогом сверх установленной нормы.

В рационе питания используются все основные группы продуктов, предусмотренные суточным продуктовым набором, в том числе мясные, молочные продукты, кисломолочные напитки, рыба, овощи, фрукты.

Ежедневно в меню использованы мясо, молоко (молочные продукты в т.ч. кисломолочные напитки), сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи, а также выход порций отдельных блюд соответствуют предусмотренным СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Пищевая ценность используемых в меню блюд рассчитана согласно пояснительной записке и представленных технологических карт на основании:

1. Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2005;
2. Таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. – Москва, 2007. Составители: Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Продукты, блюда и кулинарные изделия, запрещенные или не рекомендованные для использования в питании детей и подростков, в рационе отсутствуют.

Профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности.

Профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности обеспечена за счет разнообразия пищевых продуктов, с естественным содержанием необходимых витаминов и минеральных веществ (с учетом потерь при тепловой обработке), а также использования в меню свежих плодов и ягод. Для профилактики йододефицитных состояний используется йодированная соль.

Среднесуточное содержание микронутриентов в рационе питания для детей старше 11 лет составляет:

	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мг
I неделя	253,69	1,97	3,03	2,96
II неделя	240,05	2,00	2,85	2,89
III неделя	198,63	1,93	2,57	2,28
Итого:	230,79	1,97	2,82	2,71

	Кальций	Фосфор	Железо, мг	Магний, мг
I неделя	1207,75	1793,61	24,60	466,05
II неделя	1244,49	1862,73	25,09	473,70
III неделя	1173,43	1785,19	24,85	482,82
Итого:	1208,56	1813,84	24,85	474,19

В представленном рационе содержание витамина С, витамина В1, витамина В2, витамина А, кальция, фосфора, железа, магния полностью удовлетворяет суточную потребность и не превышает верхних уровней потребления по МР 2.3.1.2432-08.

Технология изготовления кулинарной продукции.

В соответствии с пояснительной запиской при разработке технологических карт использованы:

- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. – Москва: Управление Роспотребнадзора по городу Москве, 2006. – в 2-х тт., 1-й т. – 468 с., 2-й т. – 544 с.
- Организация питания в ДОУ Москвы. Типовое меню. График поставки фруктов. Карточки блюд с выходами по дням. Методические рекомендации (Выпуск 4). – Москва. 2012 г. – 166 с.
- Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания. – Москва: Департамент образования города Москвы, 2006. – 276 с.
- Требования к оказанию единой комплексной услуги по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы в 2012 году. – Москва: Департамент образования города Москвы, 2011.

В период после 1 марта предусмотрена сезонная замена блюд, изготавливаемых по технологическим картам, предусматривающим термическую обработку овощей.

Рекомендовано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

1. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам в соответствии с приложением 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
2. Информировать родителей об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню в каждой групповой ячейке. В ежедневном меню указывать наименование блюда и объем порции, а также замены блюд для детей с пищевыми аллергиями и сахарным диабетом при наличии подтвержденных в ЛПУ сведений о заболевании, в т.ч. с указанием аллергена (в случае пищевой аллергии).

Заключение:

Меню 21-дневное для организации питания детей в возрасте 12 лет и старше (учащихся 5 - 11 классов, студентов СПО и студентов образовательных организаций с интернатом). Пятиразовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин. Вариант 2 по адресу: г. Москва, ВАО, аллея Жемчужовой, дом 1а соответствует требованиям:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения (гл. VIII).

Выдано взамен экспертного заключения №77.01.05.Т.003611.08.21 от 03.08.2021.

В соответствии со ст.42 Федерального закона от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» ответственность за качество и объективность санитарно-эпидемиологической экспертизы несет специалист, проводивший санитарно-эпидемиологическую экспертизу.

Заведующий отделом гигиены
детей и подростков

А. О. Петренко

Заведующий отделом гигиены
детей и подростков

А. О. Петренко

Руководитель (заместитель)
органа инспекции



В.Ю. Иванов



Меню 21-дневное для организации питания детей в возрасте 12 лет и старше (учащихся 5-11 классов, студентов СПО и студентов образовательных организаций с интернатом). Пятиразовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин. Вариант 2

№ п/п	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход готовой продукции	Биологическая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		Калорийность	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Mg, мг	Р, мг
День 1																	
Завтрак																	
1	4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	250	11.05	13.9	49.3	366.5	0.11	0.2	0.35	0.725	2.85	0.65	280.3	50.425	268.9	1.375
2	10052	Кофейный напиток злаковый, на молоке	200	3.04	4.04	20.6	130.92	0.03	0.04	0.16	1.46	1.4	0	132	30	105.8	0.12
3	11001	Яблоки свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0	0.045	0.03	0.45	15	0.3	24	13.5	16.5	0.003
4	14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0.54	1.74	14.34	75.2	0	0.36	0.22	4.6	15	0	88	0	0	2.2
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
Итого:			640	16.83	20.48	108.76	690.72	0.14	0.677	0.772	7.555	34.25	1.25	528.9	100.525	408.6	4.098
2-й Завтрак																	
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
Итого:			200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
Обед																	
1	1006	Салат витаминный с маслом растительным	100	0.38	15.13	10.33	183.95	0	0.03	0.03	0.48	17.82	2.75	33.21	14.02	23.48	0.96
2	2085.1	Суп с горохом на мясном бульоне	250	8.1	6.1	19.225	164.9	0	0.275	0.0525	0.875	2	2.45	49.425	43.45	129.825	2.525
3	2025	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1.13	0.143	6.9	33.407	0	0.023	0.009	0.23	0	0.186	3.29	4.72	12.44	0.286
4	7019	Азу из мяса отварного	100	15.72	10.04	5.36	175.74	0	0.13	0.16	3.98	4.01	2.44	24.1	25.65	188.46	2.54
5	8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	6.66	49.68	298.8	0.03186	0.378	0.144	3.096	0	0.684	17.28	147.726	221.526	4.878
6	10008	Компот из плодов сухих (изюм)	200	0.46	0.1	23.16	95.38	0	0.03	0.016	0.1	0.8	0.12	16.36	8.4	25.8	0.64
7	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
8	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
Итого:			920	41.89	39.013	150.695	1127.377	0.03186	1.09	0.5155	10.601	24.642	9.91	163.025	171.766	678.543	13.609
Полдник																	
1	6003	Суфле творожное запеченное	120	17.52	11.436	15.312	244.08	0.09336	0.084	0.216	0.972	1.416	0.348	129.06	20.484	183.216	0.528
2	14007	Джем (повидло, варенье)	20	0.1	0	14.3	55.2	0	0.095	0.089	0	0.413	2.4	0	0.095	0	0
3	10015	Фиточай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58
4	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
Итого:			350	17.76	11.476	39.622	340.22	0.09336	0.179	0.305	0.972	1.869	2.748	129.615	20.679	183.416	1.13
Ужин																	
1	1037	Огурцы консервированные без уксуса	50	0.4	0.05	0.85	6.5	0	0.01	0.01	0.05	2.5	0	11.5	7	12	0.3
2	7064	Шницель рыбный натуральный	100	20.37	10.32	1.73	181.81	0.0422	0.09	0.11	2.55	1.8	3.68	56.38	39.91	303.08	0.69
3	8005	Пюре картофельное	200	7.8	6.2	18.82	162	0.0444	0.22	0.14	2.24	25.34	0.22	47.98	36.02	111.98	1.3
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10042	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200	0.12	0.04	16.7	50.04	0	0	0	0.04	3.3	0	11.52	5.1	2.42	0.16
7	10060.1	Ацидофилин	200	5.8	6.4	7.6	118	0.4	0.04	0.26	0.2	0.6	0	248	28	184	0.2
Итого:			830	40.33	23.85	81.74	693.55	0.4866	0.584	0.624	6.92	33.552	5.18	394.74	143.83	690.492	4.43
Итого за день:			2940	117.81	94.819	403.817	2945.867	0.75182	2.55	2.2365	26.248	96.313	19.088	1258.28	558.8	1993.051	25.467
День 2																	
Завтрак																	
1	4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	280	12.516	15.68	49.28	391.636	0.12348	0.168	0.476	0.896	3.192	0.196	311.136	70.42	324.324	1.372
2	14004	Печенье (в индивидуальной упаковке)	20	1.2	3.4	13.8	90.6	0	0	0	0	0	0	29.62	3.2	0	0.48
3	10015	Чай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58
4	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
5	11001.1	Груши свежие	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0	0.03	0.045	0.15	7.5	0.6	28.5	18	24	0.003
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
Итого:			680	16.056	19.77	98.36	641.276	0.12348	0.23	0.533	1.366	10.732	1.096	374.411	98.32	365.924	2.857
2-й Завтрак																	
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
Итого:			200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2

		Обед																
1	1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0.74	12.1	2.38	121.38	0	0.02	0.03	0.24	23.8	5.37	45.62	20.86	46.4	0.6	
2	2004	Щи из шпината со сметаной	250	2.975	4.7	3.5	93.65	0.01	0.1	0.175	0.875	22.175	0.2	96.25	69.325	93.95	2.7	
3	5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	26	3.2994	3.0004	0.1794	40.9188	0.0338	0.0182	0.1144	0.052	0	0.156	14.3	3.12	49.92	0.65	
4	7070	Биточки или котлеты рубленые из птицы паровые (цыплята) собственного производства	100	9.55	20.29	10.27	262.42	0.0373	0.1	0.2	6.07	0.33	0.57	48.32	23.86	188.4	1.44	
5	8002	Рис отварной	180	4.284	7.974	35.028	257.706	0.0531	0.036	0.018	0.792	0	0.09	1.404	22.374	71.19	0.612	
6	10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0.18	0.02	32.44	130.66	0.1	0.26	0.26	2.52	25.5	2.04	16.46	4.1	4.4	0.2	
7	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8	
8	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98	
		Итого:	936	26.8684	48.9244	119.8374	1081.9348	0.2342	0.7582	0.9014	12.389	71.817	9.706	241.714	171.439	531.272	7.982	
		Полдник																
1	13008	Булочка сдобная собственного производства	100	7.7	7.6	55.84	322.56	0.0569	0.13	0.09	0.75	0.4	0.96	50.8	14.4	89.3	0.89	
2	10060	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2	
3	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022	
		Итого:	310	13.5	14	73.82	480.46	0.4569	0.19	0.43	0.95	1.8	0.96	291.195	42.4	279.3	1.112	
		Ужин																
1	1018	Салат из моркови с изюмом с маслом растительным	100	1.23	7.08	13.67	123.32	0	0.06	0.06	0.88	4.2	3.45	48.5	34.86	55.23	0.7	
2	7017	Печень, тушенная в соусе	100	14.87	10.33	8.16	180.15	6.1187	0.22	1.62	6.78	25.64	0.84	41.8	22.22	285.49	5.25	
3	8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	5.415	6.705	28.92	200.19	0.04425	0.06	0.015	0.495	0	0.075	5.925	7.68	35.01	0.75	
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8	
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98	
6	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4	
7	10060.2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.4	0.08	0.32	0.2	1.6	0	240	30	196	0.2	
		Итого:	830	33.755	29.955	114.59	865.1	6.56295	0.644	2.219	10.395	207.452	5.925	365.505	125.36	651.542	12.68	
		Итого за день:	2956	91.1794	112.6494	429.6074	3162.771	7.37753	1.8422	4.1034	25.3	293.801	17.687	1314.825	459.519	1860.038	26.831	
		День 3																
		Завтрак																
1	6001	Залепанка из творога	150	23.67	15.63	25.005	348.48	0.1122	0.075	0.33	0.825	0.315	0.525	193.98	32.115	275.97	0.93	
2	9007	Соус молочный (сладкий)	30	0.792	1.725	4.89	38.406	0.01383	0.045	0.036	0.498	2.25	0.033	27.858	3.753	21.858	0.06	
3	11001	Яблоки свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0	0.045	0.03	0.45	15	0.3	24	13.5	16.5	0.003	
4	10053	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0.03	0.046	0.16	0.2	0.8	0.017	126.7	35.26	122.76	1.23	
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4	
		Итого:	550	30.662	22.155	70.415	620.986	0.15603	0.243	0.568	2.293	18.365	1.175	377.138	91.228	454.488	2.623	
		2-й завтрак																
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2	
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2	
		Обед																
1	1025.1	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	100	0.86	15.13	2.79	150.77	0	0.03	0.02	0.32	16.8	6.98	18.87	15.51	29.45	0.62	
2	2001.1	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2.5	5.35	12.475	110.775	0.0325	0.05	0.475	0.6	21.9	0.125	43.025	25	54.225	1.025	
3	7010	Жаркое по - домашнему.	280	26.628	16.464	26.964	362.46	0.056	0.336	0.42	8.036	35.42	0.756	47.46	69.636	370.468	5.012	
4	10011	Кисель из концентрата промышленного производства	200	0	0	23	92.5	0	0.4	0.8	6.4	7.6	0	2.4	0	0	0	
5	14001	Пастила	20	0.4	0.01	17.3	71	0	0	0.4	0	3	0	20	0	0	0.6	
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8	
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98	
		Итого:	930	36.228	37.794	118.569	962.705	0.0885	1.04	2.219	17.196	84.732	9.141	151.115	137.946	531.155	9.037	
		Полдник																
1	13007	Булочка Веснушка	100	9.09	6.74	51.66	303.29	0.0626	0.12	0.14	1.2	0.46	1.21	62.7	20.5	127.6	1.23	
2	10002	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0.14	0.1	15.48	63.38	0	0	0	0.06	2.8	0.06	7.2	4.8	5.6	0.08	
		Итого:	300	9.23	6.84	67.14	366.67	0.0626	0.12	0.14	1.26	3.26	1.27	69.9	25.3	133.2	1.31	
		Ужин																
1	1083	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с растительным маслом	100	1.35	7.21	9.08	106.61	0	0.06	0.03	0.87	19.75	3.3	37.54	24.22	48.81	0.71	
2	7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	100	14.09	6	12.93	205.31	0.04	0.09	0.18	3.08	0.72	0.08	55.76	23.84	255.02	0.64	
3	3003	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	150	3.93	12.99	10.14	180.495	0.06	0.135	0.105	1.17	24.495	0.135	30.975	22.32	61.185	1.62	
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8	
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98	

6	10010	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,1	22,4	93,64	0	0,02	0,04	0,4	0,56	0,04	35,6	22,34	29,94	0,78
7	10060	Йогурт (БиоЙогурт) питьевой	200	5,8	6,4	8	118	0,4	0,06	0,34	0,2	1,4	0	240	28	190	0,2
		Итого:	830	31,81	33,54	98,59	879,255	0,5	0,589	0,799	7,56	46,937	4,835	419,235	148,52	661,967	5,73
		Итого за день:	2810	108,93	100,329	377,714	2923,616	0,80713	2,012	3,746	28,509	155,294	16,421	1059,388	424,994	1812,81	20,9
		День 4															
		Завтрак															
1	4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	12,25	14,675	40,975	345,925	0,095375	0,425	0,05	4,2	19,5	0,075	27,9	67,375	172,475	1,9
2	10033	Чай с молоком с сахаром	200	1,54	1,62	12,42	70,42	0,015	0,02	0,06	0,46	1,2	0	63,6	10,08	50,76	0,44
3	11001,6	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0	0,06	0,045	0,3	90	0,3	51	19,5	34,5	0
4	14006	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70	0,4	0,006	0,008	0,8	0	0	3,2	2	7,2	0,3
5	13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	1,6	0,2	9,82	47,6	0	0,032	0,012	0,32	0	0,3	4,6	6,6	17,4	0,4
		Итого:	640	17,3	17,455	90,825	598,445	0,510375	0,543	0,175	6,08	110,7	0,675	150,3	105,555	282,335	3,04
		2-й завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0,02	0,02	0,2	2	0	42	22	32	2,2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0,02	0,02	0,2	2	0	42	22	32	2,2
		Обед															
1	1081	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	100	0,86	7,39	7,98	104,51	0	0,05	0,05	0,7	6,4	3,38	21,29	25,19	61,08	1,17
2	2007	Рассольник ленинградский	250	2,275	5	10,275	120	0,0345	0,075	0,05	0,9	7,15	0,3	35,9	27,725	73,675	0,925
3	7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	110	14,003	17,358	9,471	230,241	0	0,121	0,198	4,345	0	0,605	16,907	31,592	174,24	1,43
4	8004	Изделия макаронные группы А отварные	180	6,498	8,046	34,704	240,228	0,0531	0,072	0,018	0,594	0	0,09	7,11	9,216	42,012	0,9
5	10006	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,36	0,08	15,12	62,64	2	0,02	0,02	0	0	0	21	6,8	9,2	0,14
6	13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3,2	0,4	19,64	95,2	0	0,064	0,024	0,64	0	0,6	9,2	13,2	34,8	0,8
7	13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2,64	0,44	16,4	80	0	0,16	0,08	1,2	0,012	0,68	10,16	14,6	42,212	0,98
8	14002	Зефир	20	0,4	0,01	17,3	71	0	0	0,4	0	3	0	20	0	0	0,6
		Итого:	940	30,236	38,724	130,89	1003,819	2,0876	0,562	0,84	8,379	16,562	5,655	141,567	128,323	437,219	6,945
		Полдник															
1	12006	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком	100	6,16	3,02	39,49	229,07	0,0505	0,1	0,03	1,21	1,1	0,85	12,76	10,23	37,93	1,12
2	10058	Отвар шиповника	200	0,6	0	19,4	78,24	0	0	0,1	0,2	176	0,28	9,92	2,8	2,8	4
		Итого:	300	6,76	3,02	58,89	307,31	0,0505	0,1	0,13	1,41	177,1	1,13	22,68	13,03	40,73	5,12
		Ужин															
1	1051	Горошек зеленый консервированный	100	2,96	2,67	5,48	59,24	0,01	0,06	0,04	0,59	10	0,23	20,36	20,58	61,95	0,69
2	7026	Рагу из птицы с овощами	300	15,51	28,17	29,52	436,83	0,03	0,21	0,33	11,19	32,52	0,69	64,95	73,02	413,73	3,27
3	13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3,2	0,4	19,64	95,2	0	0,064	0,024	0,64	0	0,6	9,2	13,2	34,8	0,8
4	13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2,64	0,44	16,4	80	0	0,16	0,08	1,2	0,012	0,68	10,16	14,6	42,212	0,98
5	10014	Кисель из ягод свежемороженых (черная смородина)	200	0,2	0,04	18,54	75,64	0,02	0	0	0,06	40	2,14	11	6,2	6,6	0,26
6	10060	Йогурт (БиоЙогурт) питьевой	200	5,8	6,4	8	118	0,4	0,06	0,34	0,2	1,4	0	240	28	190	0,2
		Итого:	880	30,31	38,12	97,58	864,91	0,46	0,554	0,814	13,88	83,932	4,34	355,67	155,6	749,292	6,2
		Итого за день:	2960	85,606	97,319	401,185	2868,484	3,108475	1,779	1,979	29,949	390,294	11,8	712,217	424,508	1541,576	23,505
		День 5															
		Завтрак															
1	7070	Биточки или котлеты рубленые из птицы паровые (цыплята) собственного производства	50	4,775	10,145	5,135	131,21	0,01865	0,05	0,1	2,405	0,905	0,285	24,9	11,93	79,4	0,685
2	8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	5,55	41,4	249	0,02655	0,315	0,12	2,58	0	0,57	14,4	123,105	184,605	4,065
3	10016,1	Чай с лимоном	200	0,2	0,06	0,6	4	0	0,08	0,04	0,2	80,04	0,4	80,16	24,1	44,2	1,78
4	9001,13	Сыр полутвердый	20	5,96	1,8	0	41,4	0,02	0,004	0,088	0,08	0,18	0	216	10	156	0,18
5	14008	Сахар	10	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0	0	0,395	0	0	0,022
6	13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	1,6	0,2	9,82	47,6	0	0,032	0,012	0,32	0	0,3	4,6	6,6	17,4	0,4
7	11001	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	0,045	0,03	0,45	15	0,3	24	13,5	16,5	0,003
		Итого:	600	21,685	18,355	81,635	583,61	0,0652	0,526	0,39	6,035	96,125	1,855	364,455	189,235	498,105	7,135
		2-й завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0,02	0,02	0,2	2	0	42	22	32	2,2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0,02	0,02	0,2	2	0	42	22	32	2,2
		Обед															
1	1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,54	10,09	8,32	130,58	0	0,018	0,046	0,18	8,1	4,49	42,79	23,77	46,99	1,57
2	2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	10,25	4,575	16,85	168,2	0,025	0,1	0,1	2,775	8,9	0,725	102,15	54,35	165,4	1,325
3	7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	6,7	14,76	13,17	186,41	0,052	0,06	0,09	1,79	3,48	0,38	30,91	19,89	96,6	0,86
4	8007	Калуста тушеная	180	2,844	6,876	8,442	130,626	0,0522	0,054	0,054	0,99	14,67	0,486	73,854	31,68	62,694	1,314
5	10010	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,46	0,1	23,16	95,38	0	0,03	0,016	0,1	0,8	0,12	16,36	8,4	25,8	0,64
6	13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	1,6	0,2	9,82	47,6	0	0,032	0,012	0,32	0	0,3	4,6	6,6	17,4	0,4

7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
8	14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0.54	1.74	14.34	75.2	0	0.36	0.22	4.6	15	0	88	0	0	2.2
		Итого:	910	26.574	38.781	110.502	913.996	0.1292	0.814	0.618	11.955	50.962	7.181	368.824	159.29	457.096	9.289
		Полдник															
1	13005	Булочка "Любимая"	100	8.85	7.38	51.26	307	0.069	0.12	0.138	0.88	0.42	1.2	58.19	16.35	109.34	1.14
2	10035	Молоко ультрапастеризованное обогащенное	200	5.8	6.4	9.4	116	0.06	0.08	0.3	0	2.6	0	230	0	0	0.2
		Итого:	300	14.65	13.78	60.66	423	0.129	0.2	0.438	0.88	3.02	1.2	288.19	16.35	109.34	1.34
		Ужин															
1	1025.1	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	100	0.86	15.13	2.79	150.77	0	0.03	0.02	0.32	16.8	6.98	18.87	15.51	29.45	0.62
2	7054	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	100	11.51	10.56	4.51	156.84	0.013	0.06	0.12	4.97	1.34	0.26	12.13	15.46	134.08	1.02
3	8002	Рис отварной	220	5.236	9.746	42.812	314.974	0.0649	0.044	0.022	0.968	0	0.11	1.716	27.346	87.01	0.748
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10002	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0.14	0.1	15.48	63.38	0	0	0	0.06	2.8	0.06	7.2	4.8	5.6	0.08
7	10060.1	Ацидофилин	200	5.8	6.4	7.6	118	0.4	0.04	0.26	0.2	0.6	0	248	28	184	0.2
		Итого:	900	29.386	42.776	109.232	979.164	0.4779	0.398	0.526	8.358	21.552	8.69	307.276	118.916	517.152	4.448
		Итого за день:	2910	93.295	113.692	385.029	2993.77	0.8013	1.958	1.992	27.428	173.659	18.926	1370.745	505.791	1613.693	24.412
		День 6															
		Завтрак															
1	5003	Йогурт куриное диетическое, сваренное вкрутую	52	6.5988	6.0008	0.3588	81.8376	0.0676	0.0364	0.2288	0.104	0	0.312	28.6	6.24	99.84	1.3
2	4026	Суп молочный с изделиями макаронными	300	9.678	10.92	29.76	259.68	0.093	0.12	0.36	0.54	3	0.39	299.88	37.89	242.13	0.42
3	10052	Кисельный напиток злаковый, на молоке	200	3.04	4.04	20.6	130.92	0.03	0.04	0.16	1.46	1.4	0	132	30	105.8	0.12
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
		Итого:	572	20.9168	21.1608	60.5388	520.0376	0.1906	0.2284	0.7608	2.424	4.4	1.002	465.08	80.73	465.17	2.24
		2-й завтрак															
1	14002	Зефир	20	0.4	0.01	17.3	71	0	0	0.4	0	3	0	20	0	0	0.6
2	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	220	1.4	0.01	40.3	165	0	0.02	0.42	0.2	5	0	62	22	32	2.8
		Обед															
1	1047-1047.1	Салат из редиса (дайкон) с растительным маслом	100	2.22	14.23	2.69	147.71	0.02	0.01	0.073	0.113	17.93	5.87	35.65	11.54	52.08	0.935
2	2041.1	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) на мясном бульоне	250	18.6	7.85	12.525	196.225	0.005	0	0.05	2.45	24.2	2.25	49.45	33.175	153.55	1.9
3	7009.1	Мясо отварное к 1-ому блюду	15	4.362	1.449	0.0945	30.915	0	0.024	0.048	1.14	0.111	0.0975	2.8305	5.6535	46.179	0.66
4	7076	Котлеты рыбные любительские	100	13.89	4.84	8.16	131.76	0.053	0.13	0.24	1.93	2.6	0.95	52.64	34.61	197.78	1.17
5	8006	Картофель отварной	200	3.8	8.86	21.12	212.04	0.058	0.2	0.12	2.04	27.42	0.3	18.7	38.28	103.92	1.52
6	10013	Кисель из ягод свежемороженных (клюква)	200	0.14	0.1	18.8	76.64	0	0.02	0.02	0.04	3	0.2	8.8	1.4	10.14	0.12
7	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
8	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
9	11001.6	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.5	0	0.06	0.045	0.3	90	0.3	51	19.5	34.5	0
		Итого:	1095	50.202	38.469	111.5795	1034.99	0.136	0.668	0.7	9.853	165.273	11.2475	238.4305	171.9585	675.161	8.085
		Полдник															
1	10015	Фиточай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58
2	14008	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0	0	0.79	0	0	0.044
3	12012	Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью	120	8.268	6.576	11.772	139.344	0.06	0.096	0.144	1.02	1.932	0.444	252.6	24.792	130.788	0.984
4	14004	Печенье	40	2.4	6.8	27.6	181.2	0	0	0	0	0	0	59.24	6.4	0	0.96
		Итого:	380	10.808	13.416	59.362	401.384	0.06	0.096	0.144	1.02	1.972	0.444	312.79	31.292	130.988	2.568
		Ужин															
1	1055	Кукуруза консервированная	50	3.655	2.205	20.4	115.375	0	0.14	0.045	0.745	0	0	11.73	37.96	103.845	1.665
2	7035	Птица отварная (цыплята)	80	20.056	13.056	0.528	219.144	0.032	0.056	0.128	4.608	3.304	0.016	22.624	19.416	110.84	1.256
3	9011	Соус томатный собственного производства	30	0.429	1.29	2.502	23.607	0.006	0.015	0.015	0.174	3.84	0.087	6.231	4.74	10.164	0.186
4	8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	7.22	8.94	38.56	266.92	0.059	0.08	0.02	0.66	0	0.1	7.9	10.24	46.68	1
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
6	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
7	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
8	10060.2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.4	0.08	0.32	0.2	1.6	0	240	30	196	0.2
		Итого:	840	43.6	31.331	125.83	986.486	0.497	0.595	0.732	8.427	184.756	1.763	317.765	132.956	547.341	10.087
		Итого за день:	3107	126.927	104.3868	397.6103	3107.8976	0.8836	1.6074	2.7568	21.924	361.401	14.4565	1396.066	438.9365	1850.66	25.78

1	13008	Булочка сдобная собственного производства	100	7.7	7.6	55.84	322.56	0.0569	0.13	0.09	0.75	0.4	0.96	50.8	14.4	89.3	0.89
2	10060.2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.4	0.08	0.32	0.2	1.6	0	240	30	196	0.2
		Итого:	300	13.5	14	63.84	440.56	0.4569	0.19	0.43	0.95	1.8	0.96	290.8	42.4	279.3	1.09
		Ужин															
1	1040.1	Икра овощная (из моркови)	100	1.47	8.07	9.09	115.27	0	0.1	0.1	0.89	7.8	3.89	45.77	33.58	55.44	0.78
2	7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	100	14.09	6	12.93	205.31	0.04	0.09	0.18	3.08	0.72	0.08	55.76	23.84	255.02	0.64
3	3003	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	150	3.93	12.99	10.14	180.495	0.06	0.135	0.105	1.17	24.495	0.135	30.975	22.32	61.185	1.62
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10006	Компот из плодов свежих (груши)	200	0.16	0.12	16	65.72	0	0	0.02	0.04	2	0.16	15.92	6.6	6.4	0.94
7	10060	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
		Итого:	830	31.29	34.42	92.2	859.995	0.5	0.609	0.849	7.22	36.427	5.545	407.785	142.14	645.057	5.96
		Итого за день:	2800	113.96	111.475	397.025	3119.255	1.58546	1.955	2.606	21.856	258.667	20.011	1213.35	555.081	2074.95	30.856
	День 9	День 9															
		Завтрак															
1	7069	Биточки рубленые из птицы паровые (индейка) собственного производства	50	4.775	10.145	5.135	131.21	0.01865	0.05	0.1	3.035	0.165	0.285	24.16	11.93	94.2	0.72
2	8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	5.415	6.705	28.92	200.19	0.04425	0.06	0.015	0.495	0	0.075	5.925	7.68	35.01	0.75
3	10015	Чай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58
4	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
6	11001.6	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.5	0	0.06	0.045	0.3	90	0.3	51	19.5	34.5	0
		Итого:	580	13.28	17.39	66.035	484.44	0.0629	0.202	0.172	4.15	90.205	0.96	86.24	45.81	181.31	2.472
		2-й завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1.54	10.09	8.32	130.58	0	0.018	0.046	0.18	8.1	4.49	42.79	23.77	46.99	1.57
2	2009	Суп из овощей на мясном бульоне	250	2.1	5	8.25	87.5	0.0345	0.05	0.025	0.75	25.65	0.275	26.6	23.95	56.775	0.7
3	7019	Азу из мяса отварного	100	15.72	10.04	5.36	175.74	0	0.13	0.16	3.98	4.01	2.44	24.1	25.65	188.46	2.54
4	8005	Пюре картофельное	180	7.02	5.58	16.938	145.8	0.03996	0.198	0.126	2.016	22.806	0.198	43.182	32.418	100.782	1.17
5	10007	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0.36	0.08	15.12	62.64	2	0.02	0.02	0	0	0	21	6.8	9.2	0.14
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
8	14001	Пастила	20	0.4	0.01	17.3	71	0	0	0.4	0	3	0	20	0	0	0.6
		Итого:	930	32.98	31.64	107.328	848.46	2.07446	0.64	0.881	8.766	63.578	8.683	197.032	140.388	479.219	8.5
		Полдник															
1	13006	Булочка «Творожная» собственного производства	100	13.72	7.09	53.44	333.78	0.0559	0.14	0.2	1.15	0.35	1	82.6	20.8	119.7	1.24
2	10060	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
3	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
		Итого:	310	19.52	13.49	71.42	491.68	0.4559	0.2	0.54	1.35	1.75	1	322.995	48.8	309.7	1.462
		Ужин															
1	1026.1	Салат из помидоров с растительным маслом.	100	1	10.2	3.4	109.4	0	0.05	0.04	0.62	23	5.06	18.8	15.5	30	0.83
2	7052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	280	18.228	23.072	26.824	386.428	0.0448	0.084	0.168	5.46	91.98	1.848	125.16	69.02	249.06	2.52
3	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
4	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
5	10012	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0.14	0.1	18.8	76.64	0	0.02	0.02	0.04	3	0.2	8.8	1.4	10.14	0.12
6	14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0.54	1.74	14.34	75.2	0	0.36	0.22	4.6	15	0	88	0	0	2.2
7	10060.1	Ацидофилин	200	5.8	6.4	7.6	118	0.4	0.04	0.26	0.2	0.6	0	248	28	184	0.2
		Итого:	880	31.548	42.352	107.004	940.868	0.4448	0.778	0.812	12.76	133.592	8.388	508.12	141.72	550.212	7.65
		Итого за день:	2900	98.328	104.872	374.787	2859.448	3.03806	1.84	2.425	27.226	291.125	19.031	1156.387	398.718	1552.441	22.284
	День 10	День 10															
		Завтрак															
1	6003	Суфле творожное запеченное	150	21.9	14.295	19.14	305.1	0.1167	0.105	0.27	1.215	1.77	0.435	161.325	25.605	229.02	0.66
2	90011	Соус сладкий (из джема, варенья или повидла)	30	0.024	0	7.692	30.441	0	0	0	0.006	0.09	0.012	1.785	0.3	2.499	0.081
3	10033	Чай с молоком с сахаром	200	1.54	1.62	12.42	70.42	0.015	0.02	0.06	0.46	1.2	0	63.6	10.08	50.76	0.44
4	9001.13	Сыр полутвердый	20	5.96	1.8	0	41.4	0.02	0.004	0.088	0.08	0.18	0	216	10	156	0.18
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4

6	11001	Яблоки свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0	0.045	0.03	0.45	15	0.3	24	13.5	16.5	0.003
		Итого:	570	31.624	18.515	63.772	565.461	0.1517	0.206	0.46	2.531	18.24	1.047	471.31	66.085	472.179	1.764
1	10055	2-й Завтрак Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0.74	12.1	2.38	121.38	0	0.02	0.03	0.24	23.8	5.37	45.62	20.86	46.4	0.6
2	2003.1	Щи из капусты свежей на бульоне мясным	250	20.05	7.725	7.675	183.575	0	0.075	0.5	6.225	26.375	0.1	50.525	40.025	233.025	3.825
3	7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	100	16.72	11.91	5.77	198.19	0.466	0.08	0.17	3.2	1.65	0.65	26.7	26.78	192.75	1.77
4	8002	Рис отварной	180	4.284	7.974	35.028	257.706	0.0531	0.036	0.018	0.792	0	0.09	1.404	22.374	71.19	0.612
5	10009	Компот из плодов сухих (курага)	200	0.46	0.1	23.16	95.38	0	0.03	0.016	0.1	0.8	0.12	16.36	8.4	25.8	0.64
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	910	48.094	40.649	110.053	1031.431	0.5191	0.465	0.838	12.397	52.637	7.61	159.969	146.239	646.177	9.227
		Полдник															
1	12007	Ватрушка с джемом собственного производства	100	6.571	7.5	56.9	321	0.042	0.09	0.03	1.16	0.62	2.49	11.38	9.87	37.2	0.62
2	10060.4	Йогурт (Биоюгurt) питьевой	200	23.6	6.4	9	188	0.4	0.006	0.32	0.2	1.2	0	480	28	184	0.2
		Итого:	300	30.171	13.9	65.9	509	0.442	0.096	0.35	1.36	1.82	2.49	491.38	37.87	221.2	0.82
		Ужин															
1	1006	Салат витаминный с маслом растительным	100	0.38	15.13	10.33	183.95	0	0.03	0.03	0.48	17.82	2.75	33.21	14.02	23.48	0.96
2	7070	Биточки или котлеты рубленые из птицы паровые (цыплята) собственного производства	100	9.55	20.29	10.27	262.42	0.0373	0.1	0.2	4.81	1.81	0.57	49.8	23.86	158.8	1.37
3	8005	Пюре картофельное	220	8.58	6.82	20.702	178.2	0.04884	0.242	0.154	2.464	27.874	0.242	52.778	39.622	123.178	1.43
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10042	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200	0.12	0.04	16.7	50.04	0	0	0	0.04	3.3	0	11.52	5.1	2.42	0.16
7	14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0.54	1.74	14.34	75.2	0	0.36	0.22	4.6	15	0	88	0	0	2.2
8	10060.2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.4	0.08	0.32	0.2	1.6	0	240	30	196	0.2
		Итого:	920	30.81	49.86	116.782	1033.01	0.48614	1.036	1.028	14.434	67.416	4.842	494.668	140.402	580.89	8.1
		Итого за день:	2900	141.699	122.924	379.507	3232.902	1.59894	1.823	2.696	30.922	142.113	15.989	1659.327	412.596	1952.446	22.111
	День 11	День 11															
		Завтрак															
1	9001	Масло сливочное в порционной упаковке	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0.059	0	0.01	0	0	0.1	1.2	0	1.9	0.02
2	4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	9.8	11.74	32.78	276.74	0.0763	0.34	0.04	3.36	15.6	0.06	22.32	53.9	137.98	1.52
3	10015	Фиточай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58
4	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
6	11001.1	Груши свежие	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0	0.03	0.045	0.15	7.5	0.6	28.5	18	24	0.003
		Итого:	590	12.19	20.68	68.14	510.58	0.1353	0.402	0.107	3.83	23.14	1.06	57.175	78.6	181.48	2.545
		2-й Завтрак															
1	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
		Итого:	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
		Обед															
1	1039	Винегрет овощной	100	1.94	10.19	9.49	139.2	0	0.17	0.12	0.9	17	4.56	31.18	24.95	56.76	0.84
2	2085.1	Суп с горохом на мясном бульоне	250	8.1	6.1	19.225	164.9	0	0.275	0.0525	0.875	2	2.45	49.425	43.45	129.825	2.525
3	2025	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1.13	0.143	6.9	33.407	0	0.023	0.009	0.23	0	0.186	3.29	4.72	12.44	0.286
4	7045	Фрикадельки мясные паровые	100	11.81	12.75	7.47	192.64	0	0.11	0.17	3.68	0	0.49	12.52	26.38	146.78	1.21
5	8007	Капуста тушеная	180	2.844	6.876	8.442	130.626	0.0522	0.054	0.054	0.99	14.67	0.486	73.854	31.68	62.694	1.314
6	10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0.18	0.02	32.44	130.66	0.1	0.26	0.26	2.52	25.5	2.04	16.46	4.1	4.4	0.2
7	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
8	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	920	31.844	36.919	120.007	966.633	0.1522	1.116	0.7695	11.035	59.182	11.492	206.089	163.08	489.911	8.155
		Полдник															
1	13007	Булочка Веснушка	100	9.09	6.74	51.66	303.29	0.0626	0.12	0.14	1.2	0.46	1.21	62.7	20.5	127.6	1.23
2	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	300	10.09	6.74	74.66	397.29	0.0626	0.14	0.16	1.4	2.46	1.21	104.7	42.5	159.6	3.43
		Ужин															
1	1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0.74	12.1	2.38	121.38	0	0.02	0.03	0.24	23.8	5.37	45.62	20.86	46.4	0.6

1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1047	Салат из редиса (дайкон) с растительным маслом	100	2.22	14.23	2.69	147.71	0.02	0.01	0.073	0.113	17.93	5.87	35.65	11.54	52.08	0.935
2	2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	10.25	4.575	16.85	168.2	0.025	0.1	0.171	2.775	8.9	0.725	102.15	54.35	165.4	1.325
3	7016	Печень по-строгановски	100	14.81	10.33	7.82	179.5	6.1196	0.22	1.62	6.7	25.39	0.82	39.18	20.24	282.48	5.21
4	8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	6.66	49.68	298.8	0.03186	0.378	0.144	3.096	0	0.684	17.28	147.726	221.526	4.878
5	10002	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0.14	0.1	15.48	63.38	0	0	0	0.06	2.8	0.06	7.2	4.8	5.6	0.08
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	910	43.52	36.735	128.56	1032.79	6.19646	0.932	2.041	14.584	55.032	9.439	220.82	266.456	804.098	14.208
		Полдник															
1	13005	Булочка "Любимая"	100	8.85	7.38	51.26	307	0.069	0.12	0.138	0.88	0.42	1.2	58.19	16.35	109.34	1.14
2	10060.2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.4	0.08	0.32	0.2	1.6	0	240	30	196	0.2
		Итого:	300	14.65	13.78	59.26	425	0.469	0.18	0.478	1.08	1.82	1.2	298.19	44.35	299.34	1.34
		Ужин															
1	1025.1	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	100	0.86	15.13	2.79	150.77	0	0.03	0.02	0.32	16.8	6.98	18.87	15.51	29.45	0.62
2	7001	Рыба (филе) припущенная	100	17.83	0.93	0.45	149.16	0	0	0.14	2.71	0.41	0.01	44.29	19.83	294.74	0.02
3	8005	Пюре картофельное	220	8.58	6.82	20.702	178.2	0.04884	0.242	0.154	2.464	27.874	0.242	52.778	39.622	123.178	1.43
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0.18	0.02	32.44	130.66	0.1	0.26	0.26	2.52	25.5	2.04	16.46	4.1	4.4	0.2
7	10060.1	Ацидофилин	200	5.8	6.4	7.6	118	0.4	0.04	0.26	0.2	0.6	0	248	28	184	0.2
		Итого:	900	39.09	30.14	100.022	901.99	0.54884	0.796	0.938	10.054	71.196	10.552	399.758	134.862	712.78	4.25
		Итого за день:	2900	114.2	97.065	412.602	3076.54	7.3443	2.225	4.399	30.108	152.128	22.311	1405.208	551.308	2231.838	24.441
		День 14															
		Завтрак															
1	6001	Запеканка из творога	150	23.67	15.63	25.005	348.48	0.1122	0.075	0.33	0.825	0.315	0.525	193.98	32.115	275.97	0.93
2	9007	Соус молочный (сладкий)	30	0.792	1.725	4.89	38.406	0.01383	0.045	0.036	0.498	2.25	0.033	27.858	3.753	21.858	0.06
3	14001	Пастила	20	0.4	0.01	17.3	71	0	0	0.4	0	3	0	20	0	0	0.6
4	11001.6	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.5	0	0.06	0.045	0.3	90	0.3	51	19.5	34.5	0
5	10033	Чай с молоком с сахаром	200	1.54	1.62	12.42	70.42	0.015	0.02	0.06	0.46	1.2	0	63.6	10.08	50.76	0.44
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Итого:	590	30.952	19.685	91.405	688.006	0.14103	0.264	0.895	2.723	96.765	1.458	365.638	78.648	417.888	2.83
		2-й завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1025.1	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	100	0.86	15.13	2.79	150.77	0	0.03	0.02	0.32	16.8	6.98	18.87	15.51	29.45	0.62
2	2002.2	Борщ сибирский на бульоне из мяса птицы	250	19.25	7.475	13.8	202.175	0.025	0.125	0.175	1.375	9.825	0.3	61.725	43.55	184.925	5.65
3	7026	Рагу из птицы с овощами	280	14.476	26.292	27.552	407.708	0.028	0.196	0.308	10.444	30.352	0.644	60.62	68.152	386.148	3.052
4	10006	Компот из плодов свежих (груши)	200	0.36	0.08	15.12	62.64	2	0.02	0.02	0	0	0	21	6.8	9.2	0.14
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
6	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	910	40.786	49.817	95.302	998.493	2.053	0.595	0.627	13.979	56.989	9.204	181.575	161.812	686.735	11.242
		Полдник															
1	12012	Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью	60	4.134	3.288	5.886	69.672	0.03	0.048	0.072	0.51	0.966	0.222	126.3	12.396	65.394	0.492
2	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	2.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
3	14004	Печенье	40	2.4	6.8	27.6	181.2	0	0	0	0	0	0	59.24	6.4	0	0.96
		Итого:	300	7.134	10.088	52.886	329.112	0.03	0.048	0.172	0.71	176.966	0.502	195.46	21.596	68.194	5.452
		Ужин															
1	1081	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	100	0.86	7.39	7.98	104.51	0	0.05	0.05	0.7	6.4	3.38	21.29	25.19	61.08	1.17
2	7021	Тфтели мясные с соусом собственного производства	100	6.7	14.76	13.17	186.41	0.052	0.06	0.09	1.79	3.48	0.38	30.91	19.89	96.6	0.86
3	8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	5.55	41.4	249	0.02655	0.315	0.12	2.58	0	0.57	14.4	123.105	184.605	4.065
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98

6	10004	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	200	0.18	0	17.26	69.76	0	0	0	0.06	37.6	0.12	7.08	5.82	6.2	0.2
7	10060.2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.4	0.08	0.32	0.2	1.6	0	240	30	196	0.2
		Итого:	830	27.93	33.54	124.25	892.88	0.47855	0.729	0.684	7.17	49.092	5.73	333.04	231.805	621.497	8.275
		Итого за день:	2830	107.802	113.13	386.843	3002.491	2.70258	1.656	2.398	24.782	381.812	16.894	1117.713	515.861	1826.314	29.999
		День 15															
		Завтрак															
1	7070	Биточки или котлеты рубленые из птицы паровые (цыплята) собственного производства	80	7.64	16.232	8.216	209.936	0.02984	0.08	0.16	3.848	1.448	0.456	39.84	19.088	127.04	1.096
2	8007	Капуста тушеная	180	2.844	6.876	8.442	130.626	0.0522	0.054	0.054	0.99	14.67	0.486	73.854	31.68	62.694	1.314
3	10015	Чай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58
4	9001.13	Сыр полутвердый	20	5.96	1.8	0	41.4	0.02	0.004	0.088	0.08	0.18	0	216	10	156	0.18
5	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	14002	Зефир	20	0.4	0.01	17.3	71	0	0	0.4	0	3	0	20	0	0	0.6
		Итого:	550	20.184	25.358	63.608	589.102	0.10204	0.202	0.726	5.558	19.338	1.542	359.449	74.068	380.734	4.592
		2-й завтрак															
1	11001	Фрукты и ягоды свежие(бананы)	200	0.8	0.8	19.6	94	0	0.06	0.04	0.6	20	0.4	32	18	22	0.004
		Итого:	200	0.8	0.8	19.6	94	0	0.06	0.04	0.6	20	0.4	32	18	22	0.004
		Обед															
1	1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0.74	12.1	2.38	121.38	0	0.02	0.03	0.24	23.8	5.37	45.62	20.86	46.4	0.6
2	2013	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5.55	4.725	19.25	144.5	0.025	0.15	0.075	1.15	15.35	0.25	48.825	39.55	140.1	1.775
3	7045	Фрикадельки мясные паровые	100	11.81	12.75	7.47	192.64	0	0.11	0.17	3.68	0	0.49	12.52	26.38	146.78	1.21
4	8004	Изделия макаронные группы А отварные	180	6.498	8.046	34.704	240.228	0.0531	0.072	0.018	0.594	0	0.09	7.11	9.216	42.012	0.9
5	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	910	31.438	38.461	122.844	967.948	0.0781	0.596	0.417	7.704	41.162	7.48	175.435	145.806	484.304	8.465
		Полдник															
1	13006	Булочка «Творожная» собственного производства	100	13.72	7.09	53.44	333.78	0.0559	0.14	0.2	1.15	0.35	1	82.6	20.8	119.7	1.24
2	10060	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
3	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
		Итого:	310	19.52	13.49	71.42	491.68	0.4559	0.2	0.54	1.35	1.75	1	322.995	48.8	309.7	1.462
		Ужин															
1	1013	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	1.62	10.08	9.55	136.44	0	0.03	0.04	0.67	26.7	1.88	45.72	17.33	31.46	0.61
2	7002	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	9.28	5.03	4.27	131.66	0.006	0.01	0.08	1.51	0.91	2.31	27.51	15.48	157.45	0.17
3	8002	Рис отварной	150	3.57	6.645	29.19	214.755	0.04425	0.03	0.015	0.66	0	0.075	1.17	18.645	59.325	0.51
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10012	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0.14	0.1	18.8	76.64	0	0.02	0.02	0.04	3	0.2	8.8	1.4	10.14	0.12
7	10060	Йогурт (Биоюгurt) питьевой	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
		Итого:	830	26.25	29.095	105.85	852.695	0.45025	0.374	0.599	4.92	32.022	5.745	342.56	108.655	525.387	3.39
		Итого за день:	2800	98.192	107.204	383.322	2995.425	1.08629	1.432	2.322	20.132	114.272	16.167	1232.439	395.329	1722.125	17.913
		День 16															
		Завтрак															
1	4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	12.25	14.675	40.975	345.925	0.095375	0.425	0.05	4.2	19.5	0.075	27.9	67.375	172.475	1.9
2	10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	100	7.6	4.2	11.2	113	0	0	0	0.03	0.03	0	85	3.29	2.88	0.29
3	10053	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0.03	0.046	0.16	0.2	0.8	0.017	126.7	35.26	122.76	1.23
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
		Итого:	570	25.45	23.075	77.995	622.525	0.125375	0.503	0.222	4.75	20.33	0.392	244.2	112.525	315.515	3.82
		2-й завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1.54	10.09	8.32	130.58	0	0.018	0.046	0.18	8.1	4.49	42.79	23.77	46.99	1.57
2	2006	Рассольник домашний	250	2.275	4.975	13.9	115.175	0.0345	0.1	0.075	1.125	11.525	0.275	44.975	31.35	70.025	1.075
3	7069	Биточки рубленые из птицы паровые (индейка) собственного производства	100	9.55	20.29	10.27	262.42	0.0373	0.1	0.2	6.07	0.33	0.57	48.32	23.86	188.4	1.44
4	8005	Пюре картофельное	180	7.02	5.58	16.938	145.8	0.03996	0.198	0.126	2.016	22.806	0.198	43.182	32.418	100.782	1.17
5	10010	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0.46	0.1	23.16	95.38	0	0.03	0.016	0.1	0.8	0.12	16.36	8.4	25.8	0.64

		Завтрак															
1	9001	Масло сливочное в порционной упаковке	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0.059	0	0.01	0	0	0.1	1.2	0	1.9	0.02
2	4026	Суп молочный с изделиями макаронными	280	9.0328	10.192	27.776	242.368	0.0868	0.112	0.336	0.504	2.8	0.364	279.888	35.364	225.988	0.392
3	10019	Кофейный напиток из цикория с молоком 10019	200	4.5	4.48	20.5	140.46	0.042	0.06	0.2	2.84	1.8	0	171.6	23.2	134.6	0.34
4	14004	Печенье (в индивидуальной упаковке)	40	2.4	6.8	27.6	181.2	0	0	0	0	0	0	59.24	6.4	0	0.96
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
		Итого:	550	17.5828	29.922	85.776	686.428	0.1878	0.204	0.558	3.664	4.6	0.764	516.528	71.564	379.888	2.112
		2-й Завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1006	Салат витаминный с маслом растительным	100	0.38	15.13	10.33	183.95	0	0.03	0.03	0.48	17.82	2.75	33.21	14.02	23.48	0.96
2	2004	Щи из шпината со сметаной	250	2.975	4.7	3.5	93.65	0.01	0.1	0.175	0.875	22.175	0.2	96.25	69.325	93.95	2.7
3	5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	26	3.2994	3.0004	0.1794	40.9188	0.0338	0.0182	0.1144	0.052	0	0.156	14.3	3.12	49.92	0.65
4	7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	100	12.73	15.78	8.61	209.31	0	0.11	0.18	3.95	0	0.55	15.37	28.72	158.4	1.3
5	8006	Картофель отварной	200	3.8	8.86	21.12	212.04	0.058	0.2	0.12	2.04	27.42	0.3	18.7	38.28	103.92	1.52
6	10014	Кисель из ягод свежемороженых (вишня)	200	0.14	0.1	18.8	76.64	0	0.02	0.02	0.04	3	0.2	8.8	1.4	10.14	0.12
7	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
8	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	956	29.1644	48.4104	98.5794	991.7088	0.1018	0.7022	0.7434	9.277	70.427	5.436	205.99	182.665	516.822	9.03
		Полдник															
1	6008	Вареники ленивые отварные собственного производства	200	28.28	15.84	28.36	375.82	0.103	0.1	0.36	0.96	0.36	0.68	171.52	34.18	270.26	0.86
2	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
3	10060	Йогурт (Биоюгурт) питьевой	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
		Итого:	420	35.68	22.44	46.18	541.42	0.503	0.192	0.712	1.48	1.76	0.98	416.12	68.78	477.66	1.46
		Ужин															
1	1018	Салат из моркови с изюмом с маслом растительным	100	1.23	7.08	13.67	123.32	0	0.06	0.06	0.88	4.2	3.45	48.5	34.86	55.23	0.7
2	7012	Говядина, тушенная с черносливом	100	15.24	8.24	8.31	169.17	0.02	0.09	0.17	4.07	3.37	0.61	24.09	39.87	193.41	2.13
3	8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	6.66	49.68	298.8	0.03186	0.378	0.144	3.096	0	0.684	17.28	147.726	221.526	4.878
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
7	10060.2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.4	0.08	0.32	0.2	1.6	0	240	30	196	0.2
		Итого:	860	38.97	27.82	135.5	952.73	0.45186	0.832	0.898	10.286	185.182	6.304	359.15	283.056	745.978	13.688
		Итого за день:	2986	122.397	128.5924	389.0354	3266.2868	1.24446	1.9502	2.9314	24.907	263.969	13.484	1539.788	628.065	2152.348	28.49
		День 19															
		Завтрак															
1	10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	100	7.6	4.2	11.2	113	0	0	0	0.03	0.03	0	85	3.29	2.88	0.29
2	4029	Каша жидкая на молоке "Дружба"	250	7.7875	12.725	33.25	280.075	0.1005	0.15	0.3	0.6	2.45	0.1625	232.8	43	218.525	0.7
3	10016.1	Чай с лимоном	200	0.2	0.06	0.6	4	0	0.08	0.04	0.2	80.04	0.4	80.16	24.1	44.2	1.78
4	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Итого:	600	18.7875	17.385	74.67	532.175	0.1005	0.294	0.364	1.47	82.52	1.1625	407.555	83.59	300.405	3.592
		2-й Завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1081	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	100	0.86	7.39	7.98	104.51	0	0.05	0.05	0.7	6.4	3.38	21.29	25.19	61.08	1.17
2	2002	Борщ сибирский	250	3.75	4.5	17.5	125	0.025	0.125	0.175	1.375	9.825	0.3	61.725	43.55	184.925	5.65
3	7017	Печень, тушенная в соусе	100	14.87	10.33	8.16	180.15	6.1187	0.22	1.62	6.78	25.64	0.84	41.8	22.22	285.49	5.25
4	8004	Изделия макаронные группы А отварные	180	6.498	8.046	34.704	240.228	0.0531	0.072	0.018	0.594	0	0.09	7.11	9.216	42.012	0.9
5	10007	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0.36	0.08	15.12	62.64	2	0.02	0.02	0	0	0	21	6.8	9.2	0.14
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
8	14002	Зефир	20	0.4	0.01	17.3	71	0	0	0.4	0	3	0	20	0	0	0.6
9	11001.6	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.5	0	0.06	0.045	0.3	90	0.3	51	19.5	34.5	0
		Итого:	1080	33.928	31.496	148.954	1023.228	8.1968	0.771	2.432	11.589	134.877	6.19	243.285	154.276	694.219	15.49

		Полдник																
1	4009	Запеканка манная с плодами свежими	150	4.905	4.98	31.74	195.75	0.0366	0.09	0.06	1.035	2.13	0.075	51.75	13.335	59.685	0.825	
2	9009	Соус абрикосовый	30	0.171	0.009	19.683	79.5	0	0.0033	0.0066	0.099	0.132	0	5.82	3.465	4.8	0.159	
3	10035	Молоко ультрапастеризованное обогащенное	200	5.8	6.4	9.4	116	0.06	0.08	0.3	0	2.6	0	230	0	0	0.2	
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4	
		Итого:	400	12.476	11.589	70.643	438.85	0.0966	0.2053	0.3786	1.454	4.862	0.375	292.17	23.4	81.885	1.584	
		Ужин																
1	1006	Салат витаминный с маслом растительным (01006)	100	0.38	15.13	10.33	183.95	0	0.03	0.03	0.48	17.82	2.75	33.21	14.02	23.48	0.96	
2	7011	Запеканка картофельная с мясом отварным	280	28.952	16.1	45.696	449.848	0.0476	0.364	0.476	9.352	50.4	1.176	57.148	96.824	443.912	5.012	
3	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4	
4	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98	
5	10050	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0.56	0.16	25.68	89.38	0.1	0.26	0.28	2.86	18.22	2	28.4	26.48	19.92	0.74	
6	10060	Йогурт (БиоЙогурт) питьевой	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2	
		Итого:	840	39.932	38.43	115.926	968.778	0.5476	0.906	1.218	14.412	87.852	6.906	373.518	186.524	736.924	8.292	
		Итого за день:	3120	106.124	98.9	433.193	3057.031	8.9415	2.1963	4.4126	29.125	312.111	14.6335	1358.528	469.79	1845.433	31.158	
		День 20																
		Завтрак																
1	6003	Суфле творожное запеченное	150	21.9	14.295	19.14	305.1	0.1167	0.105	0.27	1.215	1.77	0.435	161.325	25.605	229.02	0.66	
2	14007	Джем (повидло, варенье)	20	0.1	0	14.3	55.2	0	0.095	0.089	0	0.413	2.4	0	0.095	0	0	
3	10015	Фиточай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58		
4	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022		
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4	
6	11001	Яблоки свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0	0.045	0.03	0.45	15	0.3	24	13.5	16.5	0.003	
7	14004	Печенье	20	1.2	3.4	13.8	90.6	0	0	0	0	0	0	29.62	3.2	0	0.48	
		Итого:	570	25.54	18.535	81.77	609.94	0.1167	0.277	0.401	1.985	17.223	3.435	220.1	49.1	263.12	2.145	
		2-й завтрак																
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2	
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2	
		Обед																
1	1013	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	1.62	10.08	9.55	136.44	0	0.03	0.04	0.67	26.7	1.88	45.72	17.33	31.46	0.61	
2	2007.2	Рассольник ленинградский на бульоне из мяса птицы	250	4.65	10.175	10.85	153.575	0.025	0.125	0.15	1.525	7.75	0.3	30.475	35.225	154.675	4.675	
3	7026	Рагу из птицы с овощами	280	14.476	26.292	27.552	407.708	0.028	0.196	0.308	10.444	30.352	0.644	60.62	68.152	386.148	3.052	
4	10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0.18	0.02	32.44	130.66	0.1	0.26	0.26	2.52	25.5	2.04	16.46	4.1	4.4	0.2	
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8	
6	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98	
		Итого:	910	26.766	47.407	116.432	1003.583	0.153	0.835	0.862	16.999	90.314	6.144	172.635	152.607	653.695	10.317	
		Полдник																
1	12012	Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью	60	4.134	3.288	5.886	69.672	0.03	0.048	0.072	0.51	0.966	0.222	126.3	12.396	65.394	0.492	
2	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	4		
3	14005	Ирис тираженный полутвердый	40	1.08	3.48	28.68	150.4	0	0.72	0.44	9.2	30	0	176	0	0	4.4	
		Итого:	300	5.814	6.768	53.966	298.312	0.03	0.768	0.612	9.91	206.966	0.502	312.22	15.196	68.194	8.892	
		Ужин																
1	1016	Салат из моркови с растительным маслом	100	1.22	7.09	6.49	95.83	0	0.05	0.06	0.94	4.7	3.46	47.94	35.72	51.84	0.6	
2	7076	Котлеты рыбные любительские	100	13.89	4.84	8.16	131.76	0.053	0.13	0.24	1.93	2.6	0.95	52.64	34.61	197.78	1.17	
3	3003	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	220	5.764	19.052	14.872	264.726	0.088	0.198	0.154	1.716	35.926	0.198	45.43	32.736	89.738	2.376	
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8	
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98	
6	10013	Кисель из ягод свежемороженых (клюква)	200	0.12	0.04	17.8	73.6	0	0.004	0.004	0.04	3	0	6.7	3	9.2	0.15	
7	10060	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2	
		Итого:	900	32.634	38.262	91.362	859.116	0.541	0.666	0.902	6.666	47.638	5.888	412.07	161.866	615.57	6.276	
		Итого за день:	2880	91.754	110.972	366.53	2864.951	0.8407	2.566	2.797	35.76	364.141	15.969	1159.025	400.769	1632.579	29.83	
		День 21																
		Завтрак																
1	7070	Биточки или котлеты рубленые из птицы паровые (цыплята) собственного производства	80	7.64	16.232	8.216	209.936	0.02984	0.08	0.16	3.848	1.448	0.456	39.84	19.088	127.04	1.096	
2	8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	5.55	41.4	249	0.02655	0.315	0.12	2.58	0	0.57	14.4	123.105	184.605	4.065	
3	10052	Кофейный напиток злаковый, на молоке	200	3.04	4.04	20.6	130.92	0.03	0.04	0.16	1.46	1.4	0	132	30	105.8	0.12	
4	11001.1	Груши свежие	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0	0.03	0.045	0.15	7.5	0.6	28.5	18	24	0.003	
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4	

		Итого:	600	21.43	26.472	95.486	707.956	0.08639	0.497	0.497	8.358	10.348	1.926	219.34	196.793	458.845	5.684	
		2-й Завтрак																
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2	
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2	
		Обед																
1	1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0.74	12.1	2.38	121.38	0	0.02	0.03	0.24	23.8	5.37	45.62	20.86	46.4	0.6	
2	2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	10.25	4.575	16.85	168.2	0.025	0.1	0.1	2.775	8.9	0.725	102.15	54.35	165.4	1.325	
3	7045	Фрикадельки мясные паровые	100	11.81	12.75	7.47	192.64	0	0.11	0.17	3.68	0	0.49	12.52	26.38	146.78	1.21	
4	8007	Капуста тушеная	180	2.844	6.876	8.442	130.626	0.0522	0.054	0.054	0.99	14.67	0.486	73.854	31.68	62.694	1.314	
5	10010	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0.46	0.1	23.16	95.38	0	0.03	0.016	0.1	0.8	0.12	16.36	8.4	25.8	0.64	
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8	
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98	
		Итого:	910	31.944	37.241	94.342	883.426	0.0772	0.538	0.474	9.625	48.182	8.471	269.864	169.47	524.086	6.869	
		Полдник																
1	12007	Ватрушка с джемом собственного производства	100	6.571	7.5	56.9	321	0.042	0.09	0.03	1.16	0.62	2.49	11.38	9.87	37.2	0.62	
2	10060	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2	
3	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022	
		Итого:	310	12.371	13.9	74.88	478.9	0.442	0.15	0.37	1.36	2.02	2.49	251.775	37.87	227.2	0.842	
		Ужин																
1	1006	Салат витаминный с маслом растительным	100	0.38	15.13	10.33	183.95	0	0.03	0.03	0.48	17.82	2.75	33.21	14.02	23.48	0.96	
2	7019	Азу из мяса отварного	100	15.72	10.04	5.36	175.74	0	0.13	0.16	3.98	4.01	2.44	24.1	25.65	188.46	2.54	
3	8005	Пюре картофельное	220	8.58	6.82	20.702	178.2	0.04884	0.242	0.154	2.464	27.874	0.242	52.778	39.622	123.178	1.43	
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8	
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98	
6	10002	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0.14	0.1	15.48	63.38	0	0	0	0.06	2.8	0.06	7.2	4.8	5.6	0.08	
7	10 060.01	Ацидофилин	200	5.8	6.4	7.6	118	0.4	0.04	0.26	0.2	0.6	0	248	28	184	0.2	
		Итого:	900	36.46	39.33	95.512	894.47	0.44884	0.666	0.708	9.024	53.116	6.772	384.648	139.892	601.73	6.99	
		Итого за день:	2920	103.205	116.943	383.22	3058.752	1.05443	1.871	2.069	28.567	115.666	19.659	1167.627	566.025	1843.861	22.585	
		Итого среднее за 21 день:	2913	105.859	107.056	394.863	3016.653	2.710	1.969	2.816	27.472	230.791	16.783	1208.558	474.189	1813.841	24.846	

Генеральный директор ООО "Вкусный выбор"

Светлицкий В.В.