

Итого за обед		13,68	11,37	67,17	433,23		0,27	0,13	243,77	31,33	86,23	18,52	193,53	4,19	0,031	0,43
ПОЛДНИК																
2 закваска из творога	1/110	4,69	6,70	15,63	109,20	2,44	0,05	0,01	15,80	0,22	92,75	5,00	99,94	0,76	0,002	0,30
2 молоко сгущенное с сахаром	1/10	0,70	0,90	5,60	32,70	пром	0,01	0,01	0	0,1	30,7	0	0,03	0	0,000	0
2 молоко сгущенное с сахаром	1/150	3,66	4,26	5,45	78,31	пром	0,05	0,24	0,03	0,11	200,00	0,00	0,21	0,90	0,000	0,00
2 Кусочковый напиток	1/150	9,05	11,86	26,68	220,21		0,11	0,26	15,83	0,43	323,45	5,00	100,18	0,76	0,002	0,30
Итого за полдник		31,58	35,23	152,23	1054,60		0,58	0,70	338,33	33,54	598,60	61,01	523,89	7,22	0,053	1,03
Итого за день																
ДЕНЬ 3																
3 ЗАВТРАК																
3 Каша овсяная молочная	1/150	3,64	3,82	20,90	109,00	93	0,04	0,05	10,00	0,51	138,17	3,33	81,64	0,25	0,010	0,145
3 Какао с молоком (выпечка)	1/180	2,60	2,60	10,60	100,40	пром	0,04	0,05	11,07	0,68	94,5	4,8	20	1,09	0,000	0,002
3 Битерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,10	0,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,68	0,000	0,111
Итого за завтрак		7,78	9,88	41,25	287,40		0,15	0,10	21,07	1,19	245,39	13,75	123,09	2,02	0,010	0,258
3 2-й ЗАВТРАК																
3 Фрукты свежие	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	16	62,25	3,55	0,010	0,075
3 ОБЕД																
3 салат из свеклы с сырцом	1/30	2,35	6,00	4,55	65,10	90	0,01	0,03	13,12	2,28	90,03	2,17	34,74	0,06	0,000	0,036
3 борщ с фасолью и картофелем	1/180	5,55	3,67	14,25	126,35	69	0,038	0,05	110,40	2,58	77,80	3,60	50,22	0,19	0,000	0,390
3 котлета рыбная любительская	1/60	4,44	5,53	4,55	67,6	54-4р	0,02	0,07	90,86	0,57	35,00	3,00	45,05	0,08	0,010	0,050
3 Пюре картофельное	1/110	2,35	3,11	14,52	102,23	206	0,05	0,08	17,45	7,48	28,60	3,53	61,60	0,07	0,000	0,045
3 Компот из свежих фруктов	1/80	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	0,10	10,00	0,19	0,001	0,052
3 Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,039
3 Хлеб ржаной	1/30	0,89	9,80	0,12	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,000
Итого за обед		17,25	18,74	78,99	538,04		0,23	0,32	235,91	19,41	248,13	18,40	223,71	0,93	0,021	0,612
ПОЛДНИК																
3 омлет натуральный с сырцом	1/60	3,08	3,2	10,32	90,2	54-4о	0,01	0,16	73,20	0,12	44,00	3,80	81,20	0,13	0,000	0,041
3 салат из квашеной капусты с луком	1/40	1,53	2,7	2,3	33,67	62	0,01	0,01	0,01	4,97	30,33	2,00	9,00	0,06	0,000	0,034
3 Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,039
3 чай с сахаром	1/180	0,20	0,00	0,00	1,40	54-2пн	0,00	0,01	0,30	0,04	4,50	3,80	7,20	0,73	0,000	0,000
Итого за полдник		6,34	6,07	22,45	172,10		0,04	0,18	73,51	5,13	82,13	11,90	108,40	1,11	0,010	0,114
Итого за день		31,78	35,10	152,49	1041,95		0,615	0,70	335,44	33,63	591,40	60,05	517,45	7,61	0,051	1,06
ДЕНЬ 4																
4 ЗАВТРАК																
4 Каша молочная пшеничная	1/150	2,73	4,23	28,20	90,51	54-6к	0,14	0,05	6,90	1,80	65,25	3,53	80,83	0,35	0,008	0,127
4 Корейский напиток	1/160	2,54	2,14	10,77	77,68	253	0,02	0,10	10,64	0,42	88,80	4,80	65,60	0,70	0,006	0,02
4 Битерброд с сырцом	1/30	2,87	3,10	9,83	82,73	16	0,03	0,05	38,00	0,10	99,01	4,30	53,00	0,10	0,001	0,03
4 картофельное пюре	1/10	1,91	2,07	6,56	55,16	пром	0,02	0,03	25,33	0,07	3,70	1,74	1,70	0,05	0,000	0,00
Итого за завтрак		10,05	11,54	55,36	306,08		0,21	0,23	80,87	2,39	256,76	14,37	221,13	1,20	0,015	0,17
4 2-й ЗАВТРАК																
4 Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45	пром	0,03	0,02	0	0,6	10	10	24	0,1	0,000	0
4 ОБЕД																
4 салат из соевых стручков с луком	1/30	0,05	2,49	0,96	29,60	19	0,01	0,01	3,20	13,30	2,27	2,93	3,51	0,24	0,000	0,04
4 суп картофельный с рыбой	1/180	3,74	2,34	13,14	100,84	54-20с	0,10	0,11	80,76	9,74	18,00	4,06	16,68	1,04	0,000	0,04
4 котлета мясная запеченная с соусом томатным	1/60/75	3,28	4,53	4,08	101,01	452	0,02	0,09	9,60	2,15	16,00	3,57	48,90	1,46	0,005	0,19
4 Макароны твердые	1/110	3,56	3,59	24,05	114,32	54-1г	0,02	0,01	13,49	0,00	5,00	2,28	17,37	0,54	0,006	0,08
4 овсяный с кефиром	1/180	0,20	0,00	0,00	1,40	54-2пн	0,00	0,01	0,30	0,04	4,50	3,80	7,20	0,73	0,000	0,00
4 чай с сахаром	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,04
4 Хлеб пшеничный	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,00
4 Хлеб ржаной	1/30	0,89	13,24	61,86	436,09		0,25	0,31	107,35	25,23	34,47	22,64	115,76	4,35	0,021	0,38
Итого за обед		13,25	13,24	61,86	436,09		0,25	0,31	107,35	25,23	34,47	22,64	115,76	4,35	0,021	0,38
ПОЛДНИК																
4 Пудинг творожно-яблочный	1/100	5,88	7,86	11,29	161,36	54-4т	0,05	0,05	128,00	4,65	85,30	3,07	118,50	1,64	0,004	0,19

4	Молоко сгущенное с сахаром	1/10	0,70	0,90	5,60	32,70	пром	0,01	0,01	0	0,02	30,7	0	0,03	0	0,000	0	
4	Молоко купленное	1/50	1,05	1,35	8,4	48,05	пром.	0,05	0,06	19,8	0,78	159	10	42	0,14	0,010	0,3	
4	Итого за подник		7,63	10,11	25,29	243,11		0,11	0,12	147,80	5,45	275,00	13,07	160,53	1,78	0,014	0,49	
	Итого за день		31,48	35,01	152,61	1050,73		0,60	0,68	336,02	33,67	596,23	60,08	521,42	7,43	0,050	1,05	
ДЕНЬ 5																		
5	ЗАВТРАК	1/150	3,83	4,35	19,95	100,48	54-20к	0,04	0,06	15,97	0,30	104,00	4,50	88,50	0,180	0,015	0,100	
5	Каши молочная (выпеченная)	1/180	2,60	2,60	10,60	100,40	пром	0,04	0,09	11,07	0,68	94,5	4,8	20	0,001	0,010	0,170	
5	Блинеброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	58,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,683	0,000	0,111	
5	кошачье молоко	1/10	1,03	2,31	6,50	52,00	пром	0,04	0,00	38,67	0,00	8,48	1,74	14,30	0,050	0,000	0,000	
5	Итого за завтрак		9,00	12,72	46,80	330,88		0,19	0,15	123,71	0,98	219,70	16,66	144,25	0,914	0,025	0,381	
5	2-й ЗАВТРАК	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	16	62,25	6,050	0,000	0,075	
5	Фрукты свежие	1/180	4,72	4,80	17,62	125,52	54-3с	0,04	0,042	88,04	5,54	51	5,8	25,4	0,270	0,003	0,089	
5	рассольник Ленинградский	1/120	7,44	8,30	10,32	189,33	54-9ж	0,03	0,11	10,38	2,72	40,60	4,90	85,78	0,100	0,008	0,220	
5	Жирное по-домашнему	1/30	0,85	2,8	4,55	40,7	54-15з	0,001	0,005	3,04	2,84	32,5	1,8	25	0,009	0,000	0,070	
5	Хлеб свекольный	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	0,10	10,00	0,000	0,001	0,052	
5	Компот из свежих фруктов	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,009	0,010	0,039	
5	Хлеб пшеничный	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,000	0,000	0,000	
5	Хлеб ржаной	1/30	0,89	16,33	73,61	552,31		0,181	0,247	105,54	17,6	140,8	18,6	168,28	0,388	0,022	0,470	
5	Итого за обед		15,57	16,33	73,61	552,31												
5	ПОЛДНИК	1/90	4,56	4,56	13,4	92,5	311	0,01	0,14	96,50	3,13	152,50	2,75	88,70	0,090	0,002	0,090	
5	Запеканка из печени с рысом	1/40	0,68	1,2	1,44	25,2	28	0,01	0,07	6,86	3,98	66,08	1,80	43,60	0,008	0,001	0,009	
5	салат из квашеной капусты	1/20	1,02	0,11	6,55	31,22	пром	0,01	0,00	0,00	0,00	2,20	1,53	7,33	0,019	0,000	0,026	
5	Хлеб пшеничный	1/180	0,20	0,00	0,00	1,40	54-2гн	0,00	0,01	0,30	0,04	4,50	0,00	7,20	0,000	0,000	0,000	
5	чай с сахаром		6,46	5,87	21,39	150,32		0,03	0,22	103,66	7,15	225,28	6,08	146,83	0,117	0,003	0,125	
5	Итого за полдник		31,44	35,33	151,60	1057,92		0,61	0,72	337,86	33,63	601,53	57,34	521,61	7,47	0,05	1,051	
5	Итого за день																	
ДЕНЬ 6																		
6	ЗАВТРАК	1/100	3,32	4,15	6,50	90,28	420/421	0,05	0,05	10,54	2,45	83,42	4,2	56	0,3	0,001	0,158	
6	вафельны запеченные с изюмом, сырком	1/30	0,80	0,67	2,53	31,60	пром	0,01	0,01	5,74	4,96	14,00	2,50	6,00	0,18	0,00	0,02	
6	чай какао	1/180	2,60	3,60	10,60	100,40	пром	0,04	0,05	11,07	0,68	94,5	4,8	20	1,09	0,010	0,17	
6	Какао с молоком (выпеченное)	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	58,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,68	0,000	0,111	
6	Блинеброд с маслом	1/10	1,03	2,31	6,50	52,00	пром	0,04	0,00	38,67	0,00	8,48	1,74	14,30	0,05	0,000	0,00	
6	кондитерское изделие	1/10	9,29	14,19	35,88	352,28		0,21	0,11	124,02	8,09	213,12	18,86	117,75	2,30	0,01	0,46	
6	Итого																	
6	2-й ЗАВТРАК	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45	пром	0,03	0,2	57	0,6	10	10	24	0,1	0	0	
6	Сок фруктовый	1/180	1,70	4,26	9,68	90,24	54-2с	0,02	0,04	80,60	11,98	82,60	5,20	42,60	0,57	0,00	0,13	
6	ОБЕД	1/110	4,51	4,62	10,09	90,38	54-4г	0,08	0,09	14,08	0,00	11,00	4,60	56,50	0,93	0,00	0,07	
6	картофель со сметаной	1/60/15	4,37	4,19	20,43	109,38	0,00	0,09	11,80	4,90	13,20	4,60	91,07	2,15	0,00	0,00	0,09	
6	медведица из говядины с рысом	1/180	1,00	0,10	10,70	50,90	пром	0,01	0,03	35,00	2,60	18,00	6,00	25,00	0,38	0,00	0,00	
6	Кисель из крупы	1/20	1,33	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,04	
6	Хлеб пшеничный	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,000	
6	Хлеб ржаной		29,80	37,80	145,89	1109,55		0,70	0,69	435,97	33,81	486,32	69,92	440,77	8,98	0,03	1,09	
6	Итого за обед																	
6	ПОЛДНИК	1/90	5,60	5,27	21,67	120,70	54-6г	0,04	0,04	14,73	5,39	167,00	5,67	145,00	0,56	0,03	0,25	
6	Сырники из творога	1/10	0,70	0,90	5,60	32,70	пром.	0,01	0,01	0	0,1	30,7	0	0,03	0	0	0	
6	молоко суч.	1/50	1,05	1,35	8,4	49,05	пром.	0,015	0,015	0	0,15	46,05	0	0,045	0	0	0	
6	Молоко купленное		7,35	7,52	35,67	202,45		0,07	0,07	14,73	5,64	243,75	5,67	145,08	0,56	0,03	0,25	

Итого за день		46,99	59,63	227,54	1729,73			1,01	1,07	631,72	48,14	953,19	104,45	727,60	11,94	0,07	1,80
ДЕНЬ 7																	
7	ЗАВТРАК																
7	Каша рисовая	1/50	4,75	4,35	14,07	106,67	54-16к	0,08	0,04	16,40	0,4	102,35	4,5	80,04	0,3	0,01	0,25
7	Каша гречневая	1/30	2,87	3,10	9,83	82,73	16	0,03	0,05	38,00	0,10	131,30	6,30	83,00	0,32	0,00	0,09
7	Ваннфельд с сыром	1/180	2,60	3,60	10,60	100,40	прром	0,04	0,05	11,07	0,68	94,5	4,8	20	1,09	0,010	0,17
7	Какао с молоком (витаминами)																
7	Итого	1/10	1,73	2,40	7,07	66,93	прром	0,03	0,03	7,38	0,45	63,00	1,74	13,33	0,05	0,000	0,00
7	кондитерское изделие																
7	Итого		11,95	13,45	41,57	356,74		0,18	0,17	72,85	1,63	391,15	17,34	196,37	1,76	0,02	0,51
7	2-й ЗАВТРАК																
7	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45	прром	0,03	0,2	0	1,5	10	10	24	0,1	0	0
7	ОБЕД																
7	Сыр-паста домашняя	1/180	3,09	7,40	11,58	93,62	94	0,13	0,02	57,90	6,58	30,50	5,80	22,40	1,00	0,01	0,10
7	Сыр-паста домашняя	1/30	1,13	0,07	2,33	14,93	54-20г	0,03	0,01	12	1,6	7,33	3,23	21,33	0,25	0	0
7	закусочный салатик	1/180	5,67	7,29	31,38	220,54	54-12м	0,07	0,05	100,3	4,36	56	6,01	142,3	1,79	0,01	0,07
7	Пюре из картофеля	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	0,10	10,00	0,19	0,001	0,05
7	Компот из свежих фруктов	1/180	0,89	0,12	9,80	42,09	прром	0,03	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,00
7	Хлеб ржаной	1/30	10,92	15,02	76,58	459,02		0,32	0,17	174,28	19,04	107,23	18,84	207,13	3,38	0,02	0,22
7	Итого за обед																
7	ПОЛДНИК																
7	карпуша тушеная	1/60	1,48	2,76	7,84	40,40	354	0,01	0,01	30,33	10,50	60,00	2,86	12,80	0,49	0,00	0,08
7	рыбное варенное	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	прром	0,02	0,00	62,4	0	19	4,2	67	0,87	0,001	0,01
7	Хлеб пшеничный	1/180	0,27	0,00	16,03	23,11	54-3шт	0	0,01	0,34	1,04	6,21	4,14	7,65	0,69	0	0,2
7	Чай с лимоном		8,08	6,93	24,00	168,94		0,05	0,16	93,07	11,54	88,51	13,50	98,45	2,24	0,01	0,32
7	Итого за полдник		31,50	35,82	152,25	1050,15		0,58	0,70	340,20	33,71	596,89	59,68	525,95	7,48	0,050	1,05
Итого за день																	
ДЕНЬ 8																	
8	ЗАВТРАК																
8	Каша рисовая молочная	1/150	2,43	2,42	20,86	90,38	173	0,04	0,03	10,66	0,5	76,5	3,33	80,03	0,35	0,003	0,018
8	Корейский салатик	1/160	2,54	2,14	10,77	77,68	253	0,02	0,10	10,64	0,42	88,80	4,80	85,60	0,70	0,006	0,02
8	Ваннфельд с мясом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	58,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,68	0,000	0,111
8	кондитерское изделие	1/10	1,03	2,31	6,50	52,00	прром	0,04	0,00	38,67	0,00	8,48	1,74	14,30	0,05	0,000	0,00
8	Итого за завтрак		7,54	10,33	47,88	298,06		0,17	0,13	117,97	0,92	186,50	15,49	201,38	1,78	0,01	0,15
8	2-й ЗАВТРАК																
8	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45	прром	0,03	0,2	57	0,6	148	22	107	0,1	0	0
8	ОБЕД																
8	ст. Карто	1/180	6,78	8,50	12,87	134,83	101	0,08	0,07	72,00	4,12	20,19	7,35	31,40	1,20	0,025	0,121
8	недольная из соевых бобов	1/30	0,24	0,03	2,75	4,20	70	0,02	0,01	0,00	3,08	7,50	0,00	0,27	0,000	0,000	0,000
8	недольная из соевых бобов	1/60/30	7,50	8,40	11,24	128,75		0,06	0,05	13,27	1,52	167,80	2,89	43,50	2,40	0,003	0,570
8	пюре картофельное	1/110	2,35	3,11	14,52	102,23	206	0,05	0,08	17,45	7,48	28,60	3,53	61,60	0,97	0,000	0,045
8	паштет из курицы	1/180	0,60	0,20	10,20	65,30	54-13шт	0,01	0,05	41,00	16,00	11,00	1,20	3,00	0,000	0,000	0,000
8	паштет из курицы	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	прром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,044
8	Хлеб пшеничный		0,89	0,12	9,80	42,09	прром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,000
8	Хлеб ржаной	1/30	19,89	20,53	71,21	524,23		0,34	0,34	143,72	32,20	243,79	20,97	161,60	4,82	0,038	0,780
8	Итого за обед																
8	ПОЛДНИК																
8	Пюре из картофеля	1/60	2,56	2,31	15,01	114,11	289	0,02	0,01	7,44	0,06	9,00	1,00	22,20	0,32	0,001	0,051
8	Пюре из картофеля	1/50	1,05	1,35	8,4	49,05	прром	0,036	0,018	11,16	0,09	13,5	1,5	33,3	0,477	0,002	0,077
8	молоко кипяченое		3,61	3,66	23,41	163,16		0,06	0,03	18,60	0,15	22,50	2,50	55,50	0,80	0,003	0,128
8	Итого за полдник		31,59	34,64	152,60	1050,90		0,50	0,70	337,29	33,87	600,79	60,96	525,48	7,50	0,050	1,053
8	Итого за день																
8	ЗАВТРАК																
9	каша овсяная молочная	1/50	3,85	5,10	22,82	103,44	54-11к	0,06	0,01	17,00	0,89	50,00	2,35	65,50	0,26	0,005	0,165
9	овсянка с курдюком	1/30	2,87	3,10	9,83	82,73	16	0,03	0,05	38,00	0,10	131,30	6,30	83,00	0,32	0,000	0,090
9	Ваннфельд с сыром	1/180	2,60	3,60	10,60	100,40	прром	0,04	0,05	11,07	0,68	94,5	4,8	20	1,09	0,010	0,170
9	Какао с молоком (витаминами)																
9	Итого за завтрак	1/10	1,73	2,40	7,07	66,93	прром	0,03	0,00	66,07	2,12	9,28	6,46	13,33	0,05	0,007	0,000
9	кондитерское изделие																
9	Итого за день		11,05	14,20	50,32	353,51		0,16	0,11	66,07	2,12	285,08	19,91	181,83	1,72	0,022	0,425

