



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>1 неделя – ВТ</b>													
	<b>Завтрак</b>													
214	Каша манная вязкая	220	7,9	7,0	37,9	246,6	0,1	1,5	42,497	0,8	136	135	23	0,5
64	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2	0	0,1	52,256	0,37	158	103	10	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
82	Груша	100	0,4	0,3	10,4	45,9	0	5	0	0,4	19	16	12	2,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
	<b>Итого</b>		<b>17,6</b>	<b>18,2</b>	<b>79,8</b>	<b>554</b>	<b>0,1</b>	<b>7,1</b>	<b>113,753</b>	<b>1,74</b>	<b>424</b>	<b>340</b>	<b>60</b>	<b>3,4</b>
	<b>Обед</b>													
47	Винегрет овощной (заправка)	80	1,3	2,5	5,5	50	0	5	0	1,17	18	34	14	0,6
100	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	13,2	109,4	0,1	7,1	0	2,35	15	60	25	0,8
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	110	12,5	12,5	7,9	194,2	0	1	27,782	0,48	40	121	17	1,6
380	Капуста тушеная	180	3,7	6,1	13,7	124,3	0	21,2	30,78	0,4	98	73	36	1,4
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
501	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	<b>Итого</b>		<b>28,6</b>	<b>28,6</b>	<b>106,2</b>	<b>797</b>	<b>0,3</b>	<b>38,3</b>	<b>66,562</b>	<b>5,84</b>	<b>222</b>	<b>408</b>	<b>129</b>	<b>9,5</b>
	<b>Итого день</b>		<b>46,2</b>	<b>46,8</b>	<b>186</b>	<b>1351</b>	<b>0,4</b>	<b>45,4</b>	<b>180,315</b>	<b>7,58</b>	<b>646</b>	<b>748</b>	<b>189</b>	<b>12,9</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>1 неделя – СР</i>														
<i>Завтрак</i>														
271	Омлет с пшениной кашей	180	15,1	19,4	19,7	313,6	0,1	0,2	275,906	1,2	102	269	37	3
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	0,2	0,28	9	31	10	0,8
82	Банан	100	1,5	0,5	21	94,6	0	10	0	0,4	8	28	42	0,6
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
<i>Итого</i>			<i>21</i>	<i>20,7</i>	<i>81,8</i>	<i>596,3</i>	<i>0,1</i>	<i>90,2</i>	<i>276,106</i>	<i>2,97</i>	<i>137</i>	<i>351</i>	<i>96</i>	<i>5,3</i>
<i>Обед</i>														
16	Салат из соленых огурцов с луком	80	0,7	4,9	2,1	55	0	2,5	0	2,2	18	22	11	0,5
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,7	0	8,4	0	2,33	25	35	16	0,6
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
299	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	110	11,7	3,4	4,8	97	0,1	2,1	7,644	1,75	40	199	403	0,4
152	Картофель отварной	210	5,8	10,7	21,6	159,5	0,2	28,1	0	4,6	20	105	40	1,5
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	18,6	77,5	0	0,5	0	0,42	21	21	15	0,7
<i>Итого</i>			<i>29,2</i>	<i>26,1</i>	<i>104,6</i>	<i>723</i>	<i>0,5</i>	<i>41,6</i>	<i>15,844</i>	<i>12,82</i>	<i>170</i>	<i>519</i>	<i>523</i>	<i>6,7</i>
<i>Итого день</i>			<i>50,2</i>	<i>46,8</i>	<i>186,4</i>	<i>1319,3</i>	<i>0,6</i>	<i>151,8</i>	<i>291,95</i>	<i>15,79</i>	<i>307</i>	<i>870</i>	<i>619</i>	<i>12</i>

<i>№ рецеп- туры</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда, г</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калорий- ность</i>	<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
	<i>1 неделя – ЧТ</i>													
	<i>Завтрак</i>													
282	Запеканка рисовая с творогом	180	12,3	7,1	44,3	290	0,1	0,1	56,449	0,87	90	195	36	0,6
406	Соус молочный сладкий	35	0,8	1,6	2,8	29,6	0	0,1	9,792	0,03	25	18	3	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	0	20	4	0,3
82	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	7	0	0,2	16	11	9	2,2
462	Какао с молоком	200	3,5	2,9	13,9	95,9	0	0,7	19	0,01	112	95	25	0,8
	<b>Итого</b>		<b>19,4</b>	<b>19,5</b>	<b>85,7</b>	<b>596,4</b>	<b>0,1</b>	<b>7,9</b>	<b>125,241</b>	<b>1,54</b>	<b>251</b>	<b>342</b>	<b>77</b>	<b>3,9</b>
	<i>Обед</i>													
1	Салат из капусты белокочанной (заправка)	80	1,3	2,5	7	55,2	0	15,1	0	1,16	35	25	14	0,5
94	Борщ с картофелем	250	2,3	4,5	9,4	87,7	0,1	8,4	0	2,37	29	59	27	1,2
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
336	Зразы из говядины с рисом (паровые)	110	15,2	11,5	16	228	0,1	0	4,19	1,03	10	160	23	2,2
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	180	4,1	7,2	17,1	149,5	0,1	10,9	5,4	2,33	55	85	39	1,5
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
494	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	21,5	88,8	0	0	0	0,1	16	24	8	0,6
	<b>Итого</b>		<b>29,3</b>	<b>27,8</b>	<b>106,9</b>	<b>794,7</b>	<b>0,4</b>	<b>34,4</b>	<b>17,59</b>	<b>8,01</b>	<b>178</b>	<b>446</b>	<b>138</b>	<b>8</b>
	<b>Итого день</b>		<b>48,7</b>	<b>47,3</b>	<b>192,6</b>	<b>1391,1</b>	<b>0,5</b>	<b>42,3</b>	<b>142,831</b>	<b>9,55</b>	<b>429</b>	<b>788</b>	<b>215</b>	<b>11,9</b>

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>1 неделя – ПТ</i>													
	<i>Завтрак</i>													
28	Салат из свеклы с яблоками (масло)	60	0,6	3,7	6,5	61,7	0	3,8	0	1,66	16	18	9	0,9
348	Тефтели из говядины (паровые)	80	11,1	8,4	5,3	141,2	0	0,5	0	106	9	91	12	1,5
207	Каша перловая	170	5,2	5,6	36	216,5	0	0	25,84	0,69	24	181	22	1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	0,2	0,28	9	31	10	0,8
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
	<b>Итого</b>		<b>22,2</b>	<b>19,5</b>	<b>80,5</b>	<b>587,4</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>36,04</b>	<b>4,02</b>	<b>129</b>	<b>394</b>	<b>68</b>	<b>5,4</b>
	<i>Обед</i>													
25	Салат из моркови с зеленым горошком (заправка)	80	1,5	2,5	4,8	47,8	0	1,5	0	1,3	18	41	22	0,5
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	4,2	12,2	97,8	0,1	3,8	2,125	1,95	14	47	17	0,8
367	Птица в соусе с томатом (кура)	110	10,4	12	2	161	0	0,4	58,032	0,5	18	55	15	0,8
377	Пюре картофельное	180	4,9	7,2	10,6	125,1	0,1	4,3	35,91	0,22	44	89	27	0,9
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
501	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	<b>Итого</b>		<b>29,4</b>	<b>27,4</b>	<b>103,2</b>	<b>777,9</b>	<b>0,4</b>	<b>14</b>	<b>96,667</b>	<b>5,56</b>	<b>148</b>	<b>379</b>	<b>126</b>	<b>8,8</b>
	<b>Итого день</b>		<b>51,6</b>	<b>46,9</b>	<b>183,7</b>	<b>1365,3</b>	<b>0,4</b>	<b>19</b>	<b>132,707</b>	<b>9,58</b>	<b>277</b>	<b>773</b>	<b>194</b>	<b>14,2</b>

<i>№ рецептуры</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда, г</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калорийность</i>	<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
	<i>2 неделя – ПН</i>													
	<i>Завтрак</i>													
232	Каша пшеничная молочная жидкая	220	8	7,1	38,9	252	0,1	1,4	41,854	0,82	148	208	41	2
64	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2	0	0,1	52,256	0,37	158	103	10	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
82	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38	0	60,3	0	0,2	34	23	13	0,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
	<b>Итого</b>		<b>18,2</b>	<b>18,2</b>	<b>78,5</b>	<b>551,5</b>	<b>0,1</b>	<b>62,5</b>	<b>113,11</b>	<b>1,56</b>	<b>451</b>	<b>420</b>	<b>79</b>	<b>2,9</b>
	<i>Обед</i>													
2	Салат витаминный (заправка)	80	1	2,5	4,6	45,3	0	10,5	0	1,22	28	26	16	0,8
114	Суп картофельный с крупой	250	2,8	3,5	9,8	82,1	0,1	5,5	0	1,3	17	64	25	0,9
350	Тефтели из говядины с рисом «ежики»													
176	Рагу из овощей (1-й вариант)													
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	18,6	77,5	0	0,5	0	0,42	21	21	15	0,7
	<b>Итого</b>		<b>29,9</b>	<b>27,7</b>	<b>112,8</b>	<b>819,7</b>	<b>0,5</b>	<b>26,6</b>	<b>62,714</b>	<b>5,09</b>	<b>236</b>	<b>473</b>	<b>148</b>	<b>7,4</b>
	<b>Итого день</b>		<b>48,1</b>	<b>45,9</b>	<b>191,3</b>	<b>1371,2</b>	<b>0,6</b>	<b>89,1</b>	<b>175,824</b>	<b>6,65</b>	<b>687</b>	<b>893</b>	<b>227</b>	<b>10,3</b>

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>2 неделя – ВТ</b>														
<b>Завтрак</b>														
16	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,7	1,6	41,2	0	1,9	0	1,65	14	17	8	0,4
338	Кнели говяжьей с рисом	80	1,5	9	5,8	149,9	0	0,1	15,2	0,29	19	96	15	1,2
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	170	3,9	6,8	16,3	141,2	0,1	10,3	5,1	2,2	52	80	38	1,4
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
<b>Итого</b>			<b>20,6</b>	<b>20,5</b>	<b>73,6</b>	<b>563,7</b>	<b>0,2</b>	<b>92,3</b>	<b>20,6</b>	<b>5,76</b>	<b>119</b>	<b>2,69</b>	<b>83</b>	<b>5,2</b>
<b>Обед</b>														
22	Салат из моркови и яблок	80	0,7	4,9	6	71,4	0	4,3	0	2,36	18	30	21	0,9
100	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	13,2	109,4	0,1	7,1	0	2,35	15	60	25	0,8
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
299	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	110	11,7	3,4	4,8	97	0,1	2,1	7,644	1,75	40	199	403	0,4
152	Картофель отварной	210	5,8	10,7	21,6	206	0,2	28,1	0	4,6	20	105	40	1,5
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
486	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	9,5	38,9	0	2	0	0,04	3	2	2	0,5
<b>Итого</b>			<b>29,8</b>	<b>26,7</b>	<b>108,8</b>	<b>794,9</b>	<b>0,6</b>	<b>43,6</b>	<b>15,844</b>	<b>12,62</b>	<b>142</b>	<b>533</b>	<b>529</b>	<b>7,1</b>
<b>Итого день</b>			<b>50,4</b>	<b>47,2</b>	<b>182,4</b>	<b>1358,6</b>	<b>0,8</b>	<b>135,9</b>	<b>36,444</b>	<b>18,38</b>	<b>261</b>	<b>802</b>	<b>612</b>	<b>12,3</b>

<i>№ рецептуры</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда, г</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калорийность</i>	<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
	<i>2 неделя – СР</i>													
	<i>Завтрак</i>													
281	Запеканка пшеничная с творогом	180	15,7	8,5	45,1	320,3	0,2	0,1	57,164	0,8	108	256	57	2,1
406	Соус молочный сладкий	35	0,8	1,6	2,8	29,6	0	0,1	9,792	0,03	25	18	3	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	7	0	0,2	16	11	9	2,2
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,4	0	0	0	0	5	8	4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>19,5</b>	<b>18</b>	<b>80,1</b>	<b>562,2</b>	<b>0,2</b>	<b>7,2</b>	<b>106,956</b>	<b>1,46</b>	<b>162</b>	<b>316</b>	<b>77</b>	<b>5,4</b>
	<i>Обед</i>													
1	Салат из капусты белокочанной (заправка)	80	1,3	2,5	7	55,2	0	15,1	0	1,16	35	25	14	0,5
94	Борщ с картофелем	250	2,3	4,5	9,4	87,7	0,1	8,4	0	2,37	29	59	27	1,2
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
371	Кнели из птицы с рисом (кура)	110	12,7	11,8	5,8	180,6	0	0,7	67,77	0,44	23	95	15	0,8
377	Пюре картофельное	180	4,9	7,2	10,6	125,1	0,1	4,3	35,91	0,22	44	89	27	0,9
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,7	19,9	99	0,1	0	0,5	0,7	24	78	24	1,9
494	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	21,5	88,8	0	0	0	0,1	16	24	8	0,6
	<b>Итого</b>		<b>29,9</b>	<b>28,5</b>	<b>104</b>	<b>789,6</b>	<b>0,4</b>	<b>28,5</b>	<b>111,78</b>	<b>5,67</b>	<b>189</b>	<b>423</b>	<b>124</b>	<b>6,6</b>
	<b>Итого день</b>		<b>49,4</b>	<b>46,5</b>	<b>184,1</b>	<b>1294,2</b>	<b>0,6</b>	<b>35,7</b>	<b>218,736</b>	<b>7,13</b>	<b>351</b>	<b>739</b>	<b>201</b>	<b>12</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>2 неделя – ЧТ</i>													
	<i>Завтрак</i>													
270	Омлет с рисовой кашей	180	13,5	18,7	14,9	282,5	0,1	0,2	275,906	1,2	96	233	24	2,3
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	0	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
82	Банан	100	1,5	0,5	21	94,6	0	10	0	0,4	8	28	42	0,6
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
	<b>Итого</b>		<b>20,9</b>	<b>21,1</b>	<b>72,5</b>	<b>564,8</b>	<b>0,2</b>	<b>10,9</b>	<b>286,206</b>	<b>2,35</b>	<b>189</b>	<b>381</b>	<b>96</b>	<b>5,3</b>
	<i>Обед</i>													
47	Винегрет овощной (заправка)	80	1,2	2,5	5,5	50	0	5	0	1,17	18	34	14	0,6
125	Суп с крупой и томатом	250	3,2	5,	15	119,5	0,1	0,6	0	2,37	16	73	28	1
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	110	12,5	12,5	7,9	194,2	0	1	27,782	0,48	40	121	17	1,6
380	Капуста тушеная	180	3,7	6,1	13,7	124,3	0	21,2	30,78	0,4	98	73	36	1,4
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
501	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	<b>Итого</b>		<b>29</b>	<b>27,5</b>	<b>107,7</b>	<b>794,5</b>	<b>0,3</b>	<b>31,8</b>	<b>58,962</b>	<b>5,84</b>	<b>217</b>	<b>417</b>	<b>131</b>	<b>9,7</b>
	<b>Итого день</b>		<b>49,9</b>	<b>48,6</b>	<b>180,2</b>	<b>1359,3</b>	<b>0,5</b>	<b>42,7</b>	<b>345,168</b>	<b>8,19</b>	<b>406</b>	<b>798</b>	<b>227</b>	<b>15</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>2 неделя – ПТ</b>													
	<b>Завтрак</b>													
32	Салат из свеклы с сыром (масло)	80	2,5	6,7	5,6	92,4	0	4	16,141	2,21	80	59	17	1
374	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным (кура)	80	9,5	6	7,9	123,5	0	0,2	42,208	0,75	85	76	15	0,7
256	Макаронные изделия отварные	170	6,3	5,7	33,5	222	0,1	0	35,266	0,93	11	50	10	1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	0,2	0,28	9	31	10	0,8
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	7,7	32,6	0	2,9	0	0,02	8	10	5	0,9
	<b>Итого</b>		<b>22,3</b>	<b>19</b>	<b>77,5</b>	<b>580,4</b>	<b>0,1</b>	<b>7,1</b>	<b>94,215</b>	<b>4,52</b>	<b>199</b>	<b>246</b>	<b>61</b>	<b>4,7</b>
	<b>Обед</b>													
21	Салат из моркови (заправка)	80	0,9	2,5	9,1	62,5	0	2,5	0	1,34	20	40	27	0,5
108	Щи по-уральски (с крупой)	250	1,5	4,4	3,7	60,9	0	1,5	0	2,4	34	44	17	0,6
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
333	Голубцы ленивые	110	12,3	13,8	4,8	192,4	0	11,4	20,9	0,38	26	134	22	1,9
152	Картофель отварной	180	5,8	10,7	21,6	159,5	0,2	28,1	32,571	0,25	20	92	34	1,5
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
	<b>Итого</b>		<b>30,1</b>	<b>34,2</b>	<b>111,2</b>	<b>825,5</b>	<b>0,3</b>	<b>123,5</b>	<b>61,671</b>	<b>6,65</b>	<b>158</b>	<b>450</b>	<b>161</b>	<b>7,8</b>
	<b>Итого день</b>		<b>52,4</b>	<b>53,2</b>	<b>188,7</b>	<b>1405,9</b>	<b>0,4</b>	<b>130,6</b>	<b>155,886</b>	<b>11,17</b>	<b>357</b>	<b>696</b>	<b>222</b>	<b>12,5</b>
	<b>Общий итог:</b>													
			<b>493,9</b>	<b>477,2</b>	<b>1856,4</b>	<b>13561,4</b>	<b>5,3</b>	<b>769,9</b>	<b>1941,126</b>	<b>104,13</b>	<b>4049</b>	<b>7765</b>	<b>2891</b>	<b>125,2</b>
	<b>В среднем за период:</b>													
			<b>49,4</b>	<b>47,7</b>	<b>185,6</b>	<b>1356,1</b>	<b>0,5</b>	<b>77,0</b>	<b>194,1</b>	<b>10,4</b>	<b>405</b>	<b>776</b>	<b>289</b>	<b>12,5</b>
	<b>Завтрак</b>													
			<b>19,9</b>	<b>19,4</b>	<b>78,2</b>	<b>569,1</b>	<b>0,1</b>	<b>35,4</b>	<b>136</b>	<b>2,8</b>	<b>221</b>	<b>331</b>	<b>75</b>	<b>4,6</b>
	<b>Обед</b>													
			<b>29,5</b>	<b>28,3</b>	<b>107,4</b>	<b>787</b>	<b>0,4</b>	<b>41,6</b>	<b>58,1</b>	<b>7,6</b>	<b>184</b>	<b>445</b>	<b>214</b>	<b>7,9</b>