

6.06-23.06

1 день

	1,6 до 3	белки	жиры	углеводы	ккал	3-7лет	белки	жиры	углеводы	ккал	№ т/к
завтрак											
каша мол кукурузная	150	4,45	4,83	27,15	169,90	182	5,40	5,86	32,96	206,31	233
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,50	182	3,01	2,64	12,57	85,61	462
сок	100	0,50	0,10	10,10	43,00	121	0,61	0,12	12,26	52,21	501
итого	435	9,02	18,10	57,60	429,40	528	10,96	21,98	69,94	521,42	0
10-00	0										
сок	100	0,50	0,10	10,10	43,00	100	0,61	0,12	12,26	52,21	
обед											0
суп с клецками на м/б	180	1,91	2,52	6,80	57,60	219	2,32	3,06	8,26	69,94	115
рыба, туш.с овощами	60	5,87	0,99	2,87	44,14	73	7,13	1,20	3,49	53,60	299
рисовый гарнир	110	2,62	3,44	26,88	148,92	134	3,19	4,17	32,64	180,84	205
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
компот из ягоды	150	0,15	0,08	8,03	33,00	182	0,18	0,09	9,74	40,07	491
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20	49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	500	10,55	7,02	44,58	283,67	607	12,81	8,52	54,13	344,45	0
полдник											0
молоко	150	4,35	3,75	7,20	80,25	182	5,28	4,55	8,74	97,45	468
вафли	20	0,78	6,12	12,50	108,20		0,95	7,43	15,18	131,39	580
итого	170,00	5,13	9,87	19,70	188,45	182	6,23	11,99	23,92	228,83	0
ужин											0
пирожки с картофелем	100	5,86	5,50	32,75	204,44	121	7,11	6,68	39,77	248,25	0
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	182	0,18	0,09	8,47	34,61	457
итого	250,00	6,01	5,58	39,73	232,94	304	7,30	6,77	48,24	282,86	0
итого за день	1455,00	30,71	40,57	161,60	1134,46	1621	37,30	49,26	196,23	1377,56	0
2 день											0
завтрак											0
суп мол. пшенный	150	3,60	3,75	12,33	97,50	182	4,37	4,55	14,97	118,39	140
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	182	1,46	1,18	10,47	58,29	460
сок	100	0,50	0,10	10,10	43,00	121	0,61	0,12	12,26	52,21	501
итого	435,00	6,90	15,83	41,06	334,50	528	8,38	19,22	49,85	406,18	0
10-00											
сок	100	0,50	0,10	10,10	43,00	100	0,61	0,12	12,26	52,21	
обед											0
суп гороховый на м/б	180	5,33	2,36	11,36	88,02	219	6,47	2,86	13,79	106,88	113
котлета мясная	60	10,56	7,38	9,00	145,80	73	12,82	8,96	10,93	177,04	339
гречневый гарнир	110	6,24	4,66	27,65	177,59	134	7,58	5,66	33,57	215,64	202
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
соус томатный	20	0,19	0,66	0,92	10,38	24	0,23	0,80	1,12	12,60	419
компот из с/ф	150	0,45	0,08	15,08	63,00	182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20	49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	560,00	25,49	15,65	79,92	563,99	680	30,95	19,01	97,05	684,84	0
полдник											0
компот из ягоды	150	0,15	0,08	8,03	33,00	182	0,18	0,09	9,74	40,07	491
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	150,00	0,15	0,08	8,03	33,00	182	0,18	0,09	9,74	40,07	0
ужин											0
омлет с морковью	75	5,80	8,50	2,30	109,00	91	7,04	10,32	2,79	132,36	273
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	36	2,77	0,29	17,92	85,24	573

чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,13	30,00	182	0,27	0,09	8,65	36,43	459
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	255,00	8,31	8,82	24,19	209,20	310	10,08	10,70	29,37	254,03	0
ИТОГО за день	1500,00	40,84	40,37	153,19	1140,69	1700	49,60	49,02	186,01	1385,12	0
3 день											0
завтрак											0
каша мол. Геркулесовая	150	5,24	6,20	21,32	162,15	182	6,36	7,53	25,89	196,89	234
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,50	182	3,01	2,64	12,57	85,61	462
компот из ягоды и яблок	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	335,00	9,31	19,38	41,67	378,65	407	11,31	23,53	50,60	459,78	0
10-00											
компот из ягоды и яблок	100	0,00	0,00	0,00	0,00	100	0,00	0,00	0,00	0,00	
обед											0
рассольник на м/б	180	1,57	3,29	5,85	59,22	219	1,90	4,00	7,10	71,91	100
голубцы ленивые	60	6,30	7,56	2,10	102,00	73	7,65	9,18	2,55	123,86	333
картоф. пюре	120	3,24	4,80	6,96	84,00	146	3,93	5,83	8,45	102,00	377
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
соус томатный	20	0,19	0,66	0,92	10,38	24	0,23	0,80	1,12	12,60	419
компот из ягоды	150	0,15	0,08	8,03	33,00	182	0,18	0,09	9,74	40,07	491
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20	49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	570,00	14,17	16,91	39,78	367,80	692	17,20	20,53	48,30	446,61	0
полдник											0
молоко	150	4,35	3,75	7,20	80,25	182	5,28	4,55	8,74	97,45	468
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	150,00	4,35	3,75	7,20	80,25	182	5,28	4,55	8,74	97,45	0
ужин											0
запеканка рисовая с творогом	130	8,75	3,99	34,15	207,13	158	10,63	4,84	41,46	251,52	282
молоко сгущ.	20	0,00	0,00	0,00	0,00	24	0,00	0,00	0,00	0,00	0
чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	182	0,18	0,09	8,47	34,61	457
вафли	20	0,78	6,12	12,50	108,20	24	0,95	7,43	15,18	131,39	580
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	320,00	9,68	10,18	53,62	343,83	389	11,76	12,36	65,11	417,51	0
ИТОГО за день	1475,00	37,51	50,22	142,27	1170,53	1670	45,55	60,98	172,75	1421,36	0
4 день											0
завтрак											0
каша мол. дружба	150	3,80	4,83	20,20	139,46	182	4,62	5,86	24,52	169,35	229
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	182	1,46	1,18	10,47	58,29	460
сок	100	0,50	0,10	10,10	43,00	121	0,61	0,12	12,26	52,21	501
итого	435,00	7,10	16,90	48,92	376,46	528	8,63	20,53	59,40	457,13	0
10-00											
сок	100	0,50	0,10	10,10	43,00	100	0,61	0,12	12,26	52,21	
обед											0
суп овощной на м/б	180	1,44	3,26	4,55	53,28	219	1,75	3,96	5,53	64,70	116
гуляш из мяса	60	12,00	11,70	1,98	154,80	73	14,57	14,21	2,40	187,97	327
перловый гарнир	110	3,14	3,44	21,99	131,47	134	3,81	4,17	26,70	159,64	207
огурец свежий	40	0,28	0,04	0,76	4,40	49	0,34	0,05	0,92	5,34	148
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
компот из с/ф	150	0,45	0,08	15,08	63,00	182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20	49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	580,00	20,03	19,03	60,28	486,15	704	24,32	23,11	73,20	590,33	0
полдник											0
чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	182	1,46	1,18	10,47	58,29	460
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0

	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	150,00	1,20	0,98	8,63	48,00	182	1,46	1,18	10,47	58,29	0
ужин											0
пирожки с рыбой и рисом	100	7,71	7,27	31,75	223,79	121	9,36	8,83	38,55	271,75	0
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
компот из ягоды с яблоками	150	0,08	0,08	8,18	33,75	182	0,09	0,09	9,93	40,98	492
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	250,00	7,79	7,35	39,92	257,54	304	9,45	8,92	48,48	312,73	0
итого за день	1515,00	36,12	44,26	157,75	1168,16	1718	43,86	53,74	191,55	1418,48	0
5 день											0
завтрак											0
суп мол. гречневый	150	3,60	3,75	12,33	97,50	182	4,37	4,55	14,97	118,39	140
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,50	182	3,01	2,64	12,57	85,61	462
компот из ягод	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	335,00	7,68	16,93	32,68	314,00	407	9,32	20,55	39,68	381,29	0
10-00											
компот из ягод	100	0,00	0,00	0,00	0,00	100	0	0	0	0	
обед											0
рассольник домашний на м/б	180	1,80	3,65	6,61	66,42	219	2,19	4,44	8,02	80,65	101
рыба в омлете	60	8,85	2,20	2,30	64,50	73	10,75	2,67	2,79	78,32	300
рисовый гарнир	110	2,62	3,44	26,88	148,92	134	3,19	4,17	32,64	180,84	205
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
соус молочный	20	0,74	1,68	1,38	23,58	24	0,89	2,04	1,68	28,63	402
компот из яблок с изюмом	150	0,00	0,00	0,00	0,00	182	0,00	0,00	0,00	0,00	0
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20	49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	560,00	16,73	11,49	53,08	382,62	680	20,31	13,95	64,46	464,61	0
полдник											0
молоко	150	4,35	3,75	7,20	80,25	182	5,28	4,55	8,74	97,45	468
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	150,00	4,35	3,75	7,20	80,25	182	5,28	4,55	8,74	97,45	0
ужин											0
омлет с морковью	75	5,80	8,50	2,30	109,00	91	7,04	10,32	2,79	132,36	273
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	36	2,77	0,29	17,92	85,24	573
чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	182	0,18	0,09	8,47	34,61	457
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	255,00	8,23	8,82	24,04	207,70	310	9,99	10,70	29,19	252,21	0
итого за день	1400,00	36,98	40,98	117,00	984,57	1579	44,91	49,76	142,07	1195,55	0
6 день											0
завтрак											0
каша мол. рисовая	150	4,17	4,77	23,55	152,20	182	5,06	5,79	28,59	184,81	236
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	182	1,46	1,18	10,47	58,29	460
сок	100	0,50	0,10	10,10	43,00	121	0,61	0,12	12,26	52,21	501
итого	435,00	7,47	16,85	52,27	389,20	528	9,07	20,46	63,47	472,59	0
10-00											
сок	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
обед											0
борщ на м/б с фасолью	180	2,65	3,33	7,88	72,00	219	3,21	4,04	9,57	87,43	96
тефтели с соусом	60	6,30	4,88	7,28	98,25	73	7,65	5,92	8,83	119,30	350
капуста туш.	110	2,20	3,74	8,36	75,90	134	2,67	4,54	10,15	92,16	380
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0

0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
компот из с/ф	150	0,45	0,08	15,08	63,00	182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20	49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	540,00	14,32	12,54	54,51	388,35	656	17,38	15,23	66,20	471,57	0
полдник											0
молоко	150	4,35	3,75	7,20	80,25	182	5,28	4,55	8,74	97,45	468
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	150,00	4,35	3,75	7,20	80,25	182	5,28	4,55	8,74	97,45	0
ужин											0
пирожки с картофелем	100	5,86	5,50	32,75	204,44	121	7,11	6,68	39,77	248,25	0
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,13	30,00	182	0,27	0,09	8,65	36,43	459
фрукт	150	0,60	0,60	14,70	66,00	182	0,73	0,73	17,85	80,14	82
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	400,00	6,68	6,18	54,58	300,44	486	8,12	7,50	66,27	364,82	0
итого за день	1625,00	32,82	39,31	168,56	1158,24	1852	39,85	47,73	204,68	1406,43	0
7 день											0
завтрак											0
каша мол. манная	150	4,55	4,83	22,86	152,93	182	5,53	5,86	27,76	185,70	230
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,50	182	3,01	2,64	12,57	85,61	462
компот из ягоды и яблок	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	335,00	8,63	18,00	43,21	369,43	407	10,47	21,86	52,47	448,59	0
100-00											
компот из ягоды и яблок	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
обед											0
щи на м/б	180	1,08	3,24	2,74	44,46	219	1,31	3,93	3,32	53,99	104
азу	60	7,98	7,62	2,40	110,40	73	9,69	9,25	2,91	134,06	325
картоф. пюре	120	3,24	4,80	6,96	84,00	146	3,93	5,83	8,45	102,00	377
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
компот из ягоды с яблоками	150	0,08	0,08	8,18	33,75	182	0,09	0,09	9,93	40,98	492
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20	49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	550,00	15,10	16,26	36,19	351,81	668	18,33	19,74	43,95	427,20	0
полдник											0
чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	182	1,46	1,18	10,47	58,29	460
вафли	20	0,78	6,12	12,50	108,20	24	0,95	7,43	15,18	131,39	580
	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	170,00	1,98	7,10	21,13	156,20	206	2,40	8,62	25,65	189,67	0
ужин											0
омлет	65	5,60	8,50	1,40	104,00	79	6,80	10,32	1,70	126,29	268
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	36	2,77	0,29	17,92	85,24	573
чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	182	0,18	0,09	8,47	34,61	457
кукуруза конс.	20	0,58	1,24	1,61	19,86	24	0,70	1,50	1,95	24,12	12
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	265,00	8,61	10,05	24,74	222,56	322	10,45	12,20	30,05	270,25	0
итого за день	1320,00	34,31	51,41	125,27	1100,00	1603	41,66	62,42	152,11	1335,71	0
8 день											0
завтрак											0
каша мол. пшеничная	150	5,46	5,44	26,14	175,32	182	6,63	6,61	31,74	212,89	235
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	182	1,46	1,18	10,47	58,29	460
сок	100	0,50	0,10	10,10	43,00	121	0,61	0,12	12,26	52,21	501
итого	435,00	8,76	17,52	54,86	412,32	528	10,64	21,27	66,62	500,67	0

10-00											
сок	100	0,50	0,10	10,10	43,00	100	0,50	0,10	10,10	43,00	
обед	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
суп с мак.из-ми и картофелем на м/б	180	2,09	2,99	8,78	70,38	219	2,54	3,63	10,67	85,46	129
котлета рыбная	60	7,50	0,90	3,12	50,40	73	9,11	1,09	3,79	61,20	308
макароны отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,30	134	4,94	4,41	26,31	164,29	256
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
соус томатный	20	0,19	0,66	0,92	10,38	24	0,23	0,80	1,12	12,60	419
компот из с/ф	150	0,45	0,08	15,08	63,00	182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20	49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	560,00	17,02	8,77	65,49	408,66	680	20,66	10,65	79,52	496,23	0
полдник											0
компот из ягоды	150	0,15	0,08	8,03	33,00	182	0,18	0,09	9,74	40,07	491
печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00	24	1,82	2,38	18,07	100,79	582
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	170,00	1,65	2,04	22,91	116,00	206	2,00	2,47	27,81	140,86	0
ужин											0
картоф. пюре	120	3,24	4,80	6,96	84,00	146	3,93	5,83	8,45	102,00	377
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	36	2,77	0,29	17,92	85,24	573
чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	182	1,46	1,18	10,47	58,29	460
огурец свежий	40	0,28	0,04	0,76	4,40	49	0,34	0,05	0,92	5,34	148
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	340,00	7,00	6,06	31,11	206,60	413	8,50	7,35	37,77	250,87	0
итого за день	1605,00	34,43	34,38	174,36	1143,58	1828	41,80	41,74	211,72	1388,63	0
9 день											0
завтрак											0
каша мол. пшеничная	150	5,46	4,86	26,53	171,66	182	6,63	5,90	32,22	208,44	232
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,50	182	3,01	2,64	12,57	85,61	462
компот из ягод	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	335,00	9,53	18,03	46,88	388,16	407	11,58	21,90	56,93	471,34	0
10-00											
компот из ягод	100	0,00	0,00	0,00	0,00	100	0,00	0,00	0,00	0,00	
обед	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
свекольник на м/б	180	1,67	3,40	7,43	67,14	219	2,03	4,13	9,03	81,53	98
бигус с мясом	160	14,40	10,64	4,16	170,40	194	17,49	12,92	5,05	206,91	329
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
компот из вишни	150	0,45	0,08	15,08	63,00	182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20	49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	530,00	19,24	14,64	42,59	379,74	644	23,37	17,77	51,72	461,11	0
полдник											0
пюре фруктовое	100	0,00	0,00	12,00	204,00	100	0,00	0,00	12,00	204,00	0
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	100	0	0	12,00	204,00	100	0,00	0,00	12,00	204,00	0
ужин											0
суп мол. с вермишелью	150	4,32	4,86	14,78	120,15	182	5,25	5,90	17,94	145,90	139
булочка	60	5,30	4,70	28,80	179,00	73	6,44	5,71	34,97	217,36	541
компот из яблок с лимоном	150	0,23	0,15	10,65	45,00	182	0,27	0,18	12,93	54,64	487
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	360,00	9,85	9,71	54,23	344,15	437	11,95	11,79	65,84	417,90	0
итого за день	1425,00	38,62	42,38	155,70	1316,05	1588	46,90	51,46	186,49	1554,34	0

10 день											0
завтрак											0
каша мол. гречневая	150	6,53	5,62	23,56	170,78	182	7,93	6,82	28,61	207,38	213
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	182	1,46	1,18	10,47	58,29	460
сок	100	0,50	0,10	10,10	43,00	121	0,61	0,12	12,26	52,21	501
итого	435	9,83	17,69	52,29	407,78	528	11,93	21,49	63,49	495,16	0
10-00											
сок	100	0,50	0,10	10,10	43,00	100	0,61	0,12	12,26	52,21	
обед	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
суп овощной с фасолью на м/б	180	2,88	3,55	6,64	70,02	219	3,50	4,31	8,07	85,02	117
рулет мясной с яйцом	60	9,60	6,90	3,60	115,20	73	11,66	8,38	4,37	139,89	345
перловый гарнир	110	3,14	3,44	21,99	131,47	134	3,81	4,17	26,70	159,64	207
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
соус томатный	20	0,19	0,66	0,92	10,38	24	0,23	0,80	1,12	12,60	419
компот из с/ф	150	0,45	0,08	15,08	63,00	182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20	49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	560,00	18,98	15,13	64,15	469,27	680	23,05	18,38	77,89	569,83	0
полдник											0
молоко	150	4,35	3,75	7,20	80,25	182	5,28	4,55	8,74	97,45	468
печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00	24	1,82	2,38	18,07	100,79	582
итого	170,00	5,85	5,71	22,08	163,25	206	7,10	6,93	26,81	198,23	0
ужин											0
суп рыбный	180	6,70	8,21	7,24	129,60	219	8,13	9,97	8,79	157,37	122
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	36	2,77	0,29	17,92	85,24	573
чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,13	30,00	182	0,27	0,09	8,65	36,43	459
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	360	9,20	8,52	29,12	229,80	437	11,17	10,35	35,36	279,04	0
итого за день	1625	43,86	47,06	167,63	1270,10	1852	53,26	57,15	203,55	1542,27	0
итого за 10 дней	14945	366,21	430,93	1523,32	11586,37	17009	444,69	523,27	1847,18	14025,44	0
среднее в день	1495	36,62	43,09	152,33	1158,64	1701	44,47	52,33	184,72	1402,54	0