

			гарнир	Рис припущенный с овощами	150	3.54	9	34.05	227.3	990	14.17
			Напиток	Чай каркаде	200	2.86	0	18.04	75.2	4.71	4.86
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2.14	1	10.7	54.8	897	2.8
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.7	1	11.7	51.8	1148	1.99
				Сок пакетированный в ассортименте 0,2	200	0.6	0	32.6	140	707.02	27.28
			<i>итого</i>		880	25.94	20	131.16	773.9		96.26
			<i>Итого за день:</i>		1450	49.69	43	218.3	1397.9		192.52
1	2	Итого за день:			200	13.4	9	15	175	1750	76.11
			гор.блюдо	Пудинг из творога с яблоками шк*	200	0.08	0	20.04	78.3	903.01	6.02
			гор.напиток	Соус сладкий из конфитора	60	0.09	0	20.26	79.8	483	5.49
			Хлеб	Чай с лимоном	200	0.09	0	20.26	79.8	483	5.49
			фрукты	Сушки/баранки	40	2.4	3	24	112	14649	8.64
			<i>итого</i>		500	15.97	12	79.3	365.3		96.26
			закуска	Горошек зелёный отварной	20	0.6	1	7.92	16.7	819.02	4.52
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3.03	6	13.87	118	1021	14.59
			2 блюдо	Котлета куриная Особая	90	12	10	0	162	1027.16	49.83
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6.47	9	33.96	212.7	516	10.43
			Напиток	Компот из свежих яблок	200	0.16	0	23.88	99.1	912	10.33
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2.14	1	10.7	54.8	897	3.83
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.7	1	11.7	51.8	1148	2.73
			<i>итого</i>		700	26.1	28	88.16	715.1		96.26
			<i>Итого за день:</i>		1200	42.07	40	167.46	1080.4		192.52
1	3	Итого за день:			90	13.56	8	7.56	162.7	1019.04	37.58
			гор.блюдо	**Шницель из мяса индейки	150	3.31	8	27.17	210	995	19.44
			гор.напиток	Пюре картофельное	200	0.68	0	25.63	120.6	705	7.49
			Хлеб	Напиток из плодов шиповника	20	2.14	1	10.7	54.8	897	2.96
			фрукты	Хлеб пшеничный	200	0.6	0	32.6	140	707.02	28.79
			<i>итого</i>		660	20.29	17	103.66	688.1		96.26
			закуска	Салат из свежлы отварной	60	0.82	4	7.79	62.8	5.01	5.99
1	4	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1.52	4	7.36	109.7	124	11.84

		2 блюдо	**Шницель из мяса индейки	90	13.56	8	7.56	162.7	1019.04	42.37
		гарнир	Пюре картофельное	150	3.31	8	27.17	210	995	21.91
		Напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0	25.63	120.6	705	8.45
		Хлеб бел.-	Хлеб пшеничный	20	2.14	1	10.7	54.8	897	3.33
		Хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.7	1	11.7	51.8	1148	2.37
		<i>итого</i>		740	23.73	26	97.91	772.4		96.26
1	4	Итого за день:		1400	44.02	43	201.57	1460.5		192.52
1	5	Завтрак	**Биточек куриный	90	14.77	19	0	164.6	1308.02	53.65
		гор.блюдо	Каша гречневая вязкая	150	4.03	4	25.5	171	1032	10.31
		гор.напиток	Напиток лимонный	200	0.14	0	19.43	93	699	10.26
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	2.14	1	10.7	54.8	897	5.06
		Фрукты								
			Блинчик с конфитуром	60	3.25	7	22.74	169.4	1687.02	16.98
		<i>итого</i>		520	24.33	31	78.37	652.8		96.26
1	5	Обед	Салат из отварного картофеля и квашеной капусты	60	1.12	3	8.05	59.5	834.04	10.45
		1 блюдо	Рассолыник ленинградский со сметаной	200	3.02	5	20.18	110.4	1030	17.85
		2 блюдо	**Биточек куриный	90	14.77	19	0	164.6	1308.02	44
		гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4.03	4	25.5	171	1032	8.45
		Напиток	Напиток лимонный	200	0.14	0	19.43	93	699	8.41
		Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2.14	1	10.7	54.8	897	4.15
		Хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.7	1	11.7	51.8	1148	2.95
		<i>итого</i>		740	26.92	33	95.56	705.1		96.26
1	5	Итого за день:		1260	51.25	64	173.93	1357.9		192.52
2	1	Завтрак	Мясо тушеное в соусе	100	12.07	18	4.8	237.9	205.02	57.31
		гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6.47	9	33.96	212.7	516	8.2
		гор.напиток	Напиток каркаде	200	2.86	0	18.04	75.2	4.71	5.79
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	2.14	1	10.7	54.8	897	3.34
		Фрукты								
			Огурцы солёные	20	0.16	0	0.34	2.6	1006	3.93
			Бутерброд с сыром	30	4.19	3	10.29	88.7	810	17.69
		<i>итого</i>		520	27.89	31	78.13	671.9		96.26
2	1	Обед	Огурцы солёные	20	0.16	0	0.34	2.6	1006	4.09
		1 блюдо	Суп-пюре из гороха	200	6.17	2	18.1	108.3	1049	7.63

			2 блюдо	Мясо тушёное в соусе	100	12.07	18	4.8	237.9	205.02	59.69
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6.47	9	33.96	212.7	516	8.55
			напиток	Чай с лимоном	200	0.09	0	20.26	79.8	483	6.16
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2.14	1	10.7	54.8	897	3.48
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.7	1	11.7	51.8	1148	2.48
				Гренки из пшеничного хлеба	15	1.94	0	11.71	60	943	4.18
			<i>итого</i>		725	30.74	31	111.57	728.1		96.26
2	1	Итого за день:			1245	58.63	62	189.7	1400		192.52
			Завтрак	Сырники	210	14.7	13	32.02	316.4	1066.01	77.09
			гор.блюдо	Соус сладкий из конфитюра	50	0.06	0	16.7	65.3	903.01	6.27
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.09	0	20.26	79.8	483	4.88
			хлеб	Печенье детское	40	3	4	20.93	162.8	1141	8.02
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	17.85	17	89.91	544.5		96.26
			закуска	Икра свекольная шк	60	1.38	4	6.94	71.3	14538.15	10.50
2	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	200	1.97	2	14.04	85	1050	9.47
			2 блюдо	Котлета жареная	90	12.9	10	0	162	1027.23	45.45
			гарнир	Рис припущенный	150	3.35	3	35.01	180.5	512	14.26
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.16	0	23.88	99.1	912	10.14
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2.14	1	10.7	54.8	897	3.76
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.7	1	11.7	51.8	1148	2.68
			<i>итого</i>		740	23.6	21	102.27	704.5		96.26
2	2	Итого за день:			1240	41.45	38	192.18	1249		192.52
			Завтрак	Котлета рыбная	90	16.99	13	11.05	227.4	1028	38.7
			гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3.31	8	27.17	210	995	20.70
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	16	63.8	1188	4.55
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2.14	1	10.7	54.8	897	3.66
			фрукты	Яблоко	110	0.44	0	10.76	51.7	976.03	28.65
			<i>итого</i>		570	22.44	22	48.51	607.7		96.26
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник домашний со сметаной	200	1.91	5	12.79	92.4	1175	13.30

			2 блюдо	Котлета рыбная	90	16.99	13	11.05	227.4	1028	32.47
			гарнир	Пюре картофельное	150	3.31	8	27.17	210	995	17.37
			Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	16	63.8	1188	3.82
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2.14	1	10.7	54.8	897	3.07
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.7	1	11.7	51.8	1148	2.19
				Сок пакетированный в ассортименте 0,2	200	0.6	0	32.6	140	707.02	24.04
			<i>итого</i>		880	26.65	28	94.84	840.2		96.26
		3	Итого за день:		1450	49.09	50	143.35	1447.9		192.52
		2	Завтрак	Филе куриное тушеное в томатном соусе	100	12.94	8	18.91	252.3	1229	64.21
		4	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6.47	9	33.96	212.7	516	9.8
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.46	0	27.49	115.7	928	8.52
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2.14	1	10.7	54.8	897	3.99
			фрукты								
				Бульбурд с повидлом	35	1.91	1	13.53	90.5	1046	9.74
			<i>итого</i>		505	23.92	19	104.59	726		96.26
		2	Обед	Огурцы соленые	20	0.16	0	0.34	2.6	1006	5.44
		4	1 блюдо	Суп из разных овощей	200	1.58	3	8.52	96.5	1181	13.18
			2 блюдо	Филе куриное тушеное в томатном соусе	100	12.94	8	18.91	252.3	1229	55.78
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6.47	9	33.96	212.7	516	8.52
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.46	0	27.49	115.7	928	7.40
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2.14	1	10.7	54.8	897	3.47
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.7	1	11.7	51.8	1148	2.47
			<i>итого</i>		710	25.45	22	111.62	786.4		96.26
		2	Итого за день:		1215	49.37	41	216.21	1512.4		192.52
		4	Завтрак	Котлета Деревенская	90	12	10	0	162	1027.13	42.25
		5	гор.блюдо	Каша гречневая вязкая	150	4.03	4	25.5	171	1032	6.5
			гор.напиток	Компот из апельсинов	200	0.5	0	34.14	112	1441	10.63
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2.14	1	10.7	54.8	897	3.43
			фрукты	Яблоко	110	0.44	0	10.78	51.7	976.03	33.45
			<i>итого</i>		570	19.11	15	46.98	551.5		96.26
		2	Обед	Салат из отварного картофеля и квашенной капусты	60	1.12	3	8.05	59.5	834.04	9.9
		5	1 блюдо	Свёкольник со сметаной	200	2.3	3	18.92	109.3	1033	17.93

		2 блюдо	Котлета Деревенская	90	12	10	0	162	1027.13	44.31
		гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4.03	4	25.5	171	1032	6.81
		напиток	Компот из апельсинов	200	0.5	0	34.14	112	1441	11.15
		Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2.14	1	10.7	54.8	897	3.6
		Хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.7	1	11.7	51.8	1148	2.56
		<i>итого</i>		740	23.79	22	74.87	720.4		96.26
2	5	Итого за день:		1310	42.9	37	121.85	1271.9		192.52
			Среднее значение за период:	1300	48.246	49.6	179.345	1364.86		192.52