



<b>итого</b>		<b>290</b>	<b>7,08</b>	<b>7,41</b>	<b>26,47</b>	<b>225,65</b>	<b>360</b>	<b>7,54</b>	<b>8,72</b>	<b>42,98</b>	<b>280,6</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1515</b>	<b>47,94</b>	<b>39,02</b>	<b>183,11</b>	<b>1323,07</b>	<b>1777</b>	<b>62,111</b>	<b>46,47</b>	<b>484,61</b>	<b>1601,12</b>	
<b>2 день</b>												
<b>завтрак</b>												
каша мол ячневая		200	7,46	6,64	36,24	243,6	200	7,46	6,64	36,24	243,6	232
какао с мол		150	2,47	2,17	10,35	70,5	200	3,3	2,9	13,8	94	462
батон.м\с		30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576\79
сыр		10	0,04	0	6,5	26,2	10	0,04	0	6,5	26,2	86
<b>итого</b>		<b>395,00</b>	<b>12,26</b>	<b>13,30</b>	<b>68,57</b>	<b>451,65</b>	<b>457,00</b>	<b>13,85</b>	<b>15,77</b>	<b>77,19</b>	<b>514,47</b>	
<b>обед</b>												
щи на м\б		200	1,2	3,6	3,04	49,4	200	1,20	3,6	3,04	49,4	104
рыба туш с овощами		60	5,8	0,98	2,87	44,14	80	7,8	1,3	3,8	58,8	299
перловый гарнир		120	3,56	3,9	24,94	149,16	150	4,45	4,87	31,18	186,45	207
к\т из с\ф		150	0,45	0,07	15,07	63	200	0,6	0,1	20,1	84	495
хлеб отрубной		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
<b>итого</b>		<b>570</b>	<b>14,21</b>	<b>9,15</b>	<b>61,96</b>	<b>388,1</b>	<b>680</b>	<b>17,26</b>	<b>10,62</b>	<b>78,17</b>	<b>481,65</b>	
<b>полдник</b>												
йогурт \молоко		200	5,8	5	8	101	200	0,1	0,1	10,9	45	470\468
вафли		20	0,78	6,12	12,5	108,2	30	1,17	9,18	18,75	162,3	580
<b>итого</b>		<b>220</b>	<b>6,58</b>	<b>11,12</b>	<b>20,5</b>	<b>209,2</b>	<b>230</b>	<b>1,27</b>	<b>9,28</b>	<b>29,65</b>	<b>207,3</b>	
<b>ужин</b>												
царский пирог		100	7	17	26	270	100	7	17	26	270	интер
нап из св мор ягоды		150	0,07	0,07	8,17	33,75	200	0,1	0,1	10,9	45	492
банан		200	1	3	42	192	200	1	3	42	192	82
<b>итого</b>		<b>450</b>	<b>8,07</b>	<b>20,07</b>	<b>76,17</b>	<b>495,75</b>	<b>500</b>	<b>8,1</b>	<b>20,1</b>	<b>78,9</b>	<b>507</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1635,00</b>	<b>41,12</b>	<b>53,64</b>	<b>227,20</b>	<b>1544,70</b>	<b>1867,00</b>	<b>40,48</b>	<b>55,77</b>	<b>263,91</b>	<b>1710,42</b>	
<b>3 день</b>												
<b>завтрак</b>												
каша мол кукурузная		200	6,08	6,6	23,18	232,2	200	6,08	6,6	23,18	232,2	233
коф нап с мол		150	1,05	0,9	8,55	47,25	200	1,4	1,2	11,4	63	464
батон .м\с		30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
<b>итого</b>		<b>385</b>	<b>9,42</b>	<b>11,99</b>	<b>47,21</b>	<b>390,8</b>	<b>447</b>	<b>10,53</b>	<b>14,03</b>	<b>55,23</b>	<b>445,87</b>	

<b>обед</b>												
суп с клецками на м\б		200	2,12	2,8	7,56	64	200	2,12	2,8	7,56	64	115
сердце в соусе		60	10,8	3,3	3,42	87	80	14,4	4,4	4,56	116	361
карт пюре		120	3,24	4,8	6,96	84	150	4,05	6	8,7	105	377
к\т из вишни		150	0,07	0,07	8,17	33,75	200	0,1	0,1	10,9	45	492
хлеб отрубной		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>19,43</b>	<b>11,57</b>	<b>42,15</b>	<b>351,15</b>	<b>630</b>	<b>24,67</b>	<b>14,05</b>	<b>51,77</b>	<b>433</b>	
<b>полдник</b>												
сок		200	1	0,2	20,2	86	200	1	0,2	20,2	86	501
печенье		20	1,5	1,96	14,88	83	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582
<b>итого</b>		<b>220</b>	<b>2,5</b>	<b>2,16</b>	<b>35,08</b>	<b>169</b>	<b>230</b>	<b>3,25</b>	<b>3,14</b>	<b>42,52</b>	<b>210,5</b>	
<b>ужин</b>												
макароны с сыром		120\20	8,4	7	24,71	196	150\30	10,8	9	31,77	252	259
чай с молоком		150	0	0	11,25	45	200	0	0	15	60	484
банан		200	1	3	42	192	200	1	3	42	192	82
<b>итого</b>		<b>290</b>	<b>9,4</b>	<b>10</b>	<b>77,96</b>	<b>433</b>	<b>380</b>	<b>11,8</b>	<b>12</b>	<b>88,77</b>	<b>504</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1425</b>	<b>40,75</b>	<b>35,72</b>	<b>202,4</b>	<b>1343,95</b>	<b>1687</b>	<b>50,25</b>	<b>43,22</b>	<b>238,29</b>	<b>1593,37</b>	
<b>4 день</b>												
<b>завтрак</b>												
каша мол пшеничная		200	7,46	7,44	35,72	239,6	200	7,46	7,44	35,72	239,6	235
какао с мол		150	2,47	2,17	10,35	70,5	200	3,3	2,9	13,8	94	462
батон м\с		30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
джем		10	0,04	0	6,5	26,2	10	0,04	0	6,5	26,2	86
<b>Итого</b>		<b>395</b>	<b>4,8</b>	<b>6,66</b>	<b>32,33</b>	<b>389,85</b>	<b>457</b>	<b>6,39</b>	<b>9,13</b>	<b>40,95</b>	<b>443,27</b>	
<b>обед</b>												
рассольник на м\б		200	2,1	4,08	10,6	87,6	200	2,1	4,08	10,6	87,6	100
тефтели		60	6,3	4,87	7,27	98,25	80	8,4	6,5	9,7	131	350
капуста тушеная		120	2,4	4,08	9,12	82,8	150	3	5,1	11,4	103,5	380
нап из шиповника		150	0,05	0,2	13,72	58,5	200	0,67	0,27	18,3	78	496
хлеб отрубной		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
<b>итого</b>		<b>570</b>	<b>14,05</b>	<b>13,83</b>	<b>56,75</b>	<b>409,55</b>	<b>680</b>	<b>18,17</b>	<b>16,7</b>	<b>70,05</b>	<b>503,1</b>	
<b>полдник</b>												
молоком		150	1,2	0,97	8,62	48	200	1,6	1,3	11,5	64	460

конфета		20	0,96	6,94	11,32	112,38	30	1,44	10,41	16,98	155,07	интер
итого			2,16	7,91	19,94	160,38	230	3,04	11,71	28,48	219,07	
<b>ужин</b>												
омлет с морковью		75	5,8	8,5	2,3	109	75	5,8	8,5	2,3	109	273
нап из св мор ягоды		150	0,07	0,07	8,17	33,75	200	0,1	0,1	10,9	45	492
хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
<b>итого</b>		<b>255</b>	<b>8,15</b>	<b>8,81</b>	<b>25,23</b>	<b>212,95</b>	<b>315</b>	<b>8,94</b>	<b>8,92</b>	<b>32,88</b>	<b>247,6</b>	
итого за день		1220	29,16	37,21	134,25	1172,73	1682	36,54	46,46	172,36	1413,04	
<b>5 день</b>												
<b>завтрак</b>												
каша мол рисовая		200	5,16	6,52	32,18	208	200	5,16	6,52	32,18	208	236
коф нап с мол		150	1,05	0,9	8,55	47,25	200	1,4	1,2	11,4	63	464
батон м\с		30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
сыр		10	2,32	2,95	0	35,8	10	2,432	2,95	0	35,8	75
<b>итого</b>		<b>395</b>	<b>10,82</b>	<b>14,86</b>	<b>56,21</b>	<b>402,4</b>	<b>457</b>	<b>12,042</b>	<b>16,9</b>	<b>64,23</b>	<b>457,47</b>	
<b>обед</b>												
свекольник на м\б		200	5,04	2,86	11,68	92,6	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113
рулет из рыбы		60	8,85	2,2	2,3	64,5	80	11,8	2,9	3,06	86	300
карт пюре		120	3,24	4,8	6,96	84	150	4,05	6	8,7	105	377
соус		30	0,36	2,19	1,41	26,91	30	0,36	2,19	1,41	26,91	420
к\т из с\ф		150	0,45	0,07	15,07	63	200	0,6	0,1	20,1	84	495
хлеб отрубной		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
<b>итого</b>		<b>600</b>	<b>21,14</b>	<b>12,72</b>	<b>53,46</b>	<b>413,41</b>	<b>710</b>	<b>25,85</b>	<b>14,8</b>	<b>65</b>	<b>497,51</b>	
<b>полдник</b>												
молоко		150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468
печенье		20	1,5	1,96	14,88	83	30	2,25	294	22,32	124,5	582
<b>итого</b>		<b>170</b>	<b>5,85</b>	<b>5,71</b>	<b>22,08</b>	<b>163,25</b>	<b>230</b>	<b>8,05</b>	<b>299</b>	<b>31,92</b>	<b>231,5</b>	
<b>ужин</b>												
пирожок с капустой		120	7,6	9,1	38,72	267,8	120	7,6	9,1	38,72	267,8	535\552
чай с лимоном		150	0,22	0,07	7,12	30	200	0,3	0,1	9,5	40	459
банан		200	1	3	42	192	200	1	3	421	192	82
<b>итого</b>		<b>470</b>	<b>8,82</b>	<b>12,17</b>	<b>46,17</b>	<b>489,8</b>	<b>520</b>	<b>8,9</b>	<b>12,2</b>	<b>469,22</b>	<b>499,8</b>	
итого за день		1635	46,63	45,46	177,92	1468,86	1917	54,842	342,9	630,37	1686,28	



борщ на м\б		200	1,48	3,54	5,56	60	200	1,48	3,54	5,56	60	95
рыба туш с овощами		60	8,4	3,6	1,8	67,2	80	11,2	4,8	2,4	89,6	303
рисовый гарнир		120	2,97	3,9	30,49	168,96	150	3,72	4,87	38,11	211,2	205
нап из шиповника		150	0,05	0,2	13,72	58,5	200	0,67	0,27	18,3	78	496
хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
<b>итого</b>		<b>570</b>	<b>16,1</b>	<b>11,84</b>	<b>67,61</b>	<b>437,06</b>	<b>680</b>	<b>21,07</b>	<b>14,23</b>	<b>84,42</b>	<b>541,8</b>	
<b>полдник</b>												
молоко		150	0,07	0,07	8,17	33,75	200	0,1	0,1	10,9	45	492
печенье		20	1,5	1,96	14,88	83	20	1,5	1,96	14,88	83	582
<b>ИТОГО</b>		<b>170</b>	<b>1,57</b>	<b>2,03</b>	<b>23,05</b>	<b>116,75</b>	<b>220</b>	<b>1,6</b>	<b>2,06</b>	<b>25,78</b>	<b>128</b>	
<b>ужин</b>												
суп с мяс фрикадельками		200	7,16	7,66	6	121,6	200	7,16	7,66	6	121,6	123
чай с лимоном		150	1,2	0,97	8,62	48	200	1,6	1,3	11,5	64	460
хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
<b>итого</b>		<b>380</b>	<b>10,64</b>	<b>8,87</b>	<b>29,38</b>	<b>239,8</b>	<b>440</b>	<b>11,8</b>	<b>9,28</b>	<b>37,18</b>	<b>279,2</b>	
<b>итого день</b>		<b>1515</b>	<b>38,85</b>	<b>36,61</b>	<b>179,71</b>	<b>1200,01</b>	<b>1797</b>	<b>46,12</b>	<b>41,48</b>	<b>215,07</b>	<b>1410,47</b>	
<b>8 день</b>												
<b>завтрак</b>												
каша мол пшеничная		200	7,46	6,64	36,24	243,6	200	7,46	6,64	36,24	243,6	232
какао с мол		150	2,47	2,17	10,35	70,5	200	3,3	2,9	13,8	94	462
батон м\с		30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
сыр		10	2,32	2,95	0	35,8	10	2,32	2,95	0	35,8	75
<b>итого</b>		<b>395</b>	<b>14,54</b>	<b>16,25</b>	<b>62,07</b>	<b>461,25</b>	<b>457</b>	<b>16,13</b>	<b>18,72</b>	<b>70,69</b>	<b>524,07</b>	
<b>обед</b>												
суп овощной на м\б		200	1,6	3,62	5,06	59,2	200	1,6	3,62	5,06	59,2	116
бефстроганов из печени		60	11,7	5,64	4,56	115,8	80	15,6	7,52	6,08	154,4	356
карт пюре		120	3,24	4,8	6,96	84	150	4,05	6	8,7	105	377
хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
к\т из с\ф		150	0,45	0,07	15,07	63	200	0,6	0,1	20,1	84	495
<b>итого</b>		<b>570</b>	<b>20,19</b>	<b>14,73</b>	<b>47,69</b>	<b>404,4</b>	<b>680</b>	<b>25,85</b>	<b>17,99</b>	<b>59,99</b>	<b>505,6</b>	
<b>полдник</b>												
молоко		150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468
печенье		20	1,5	1,96	14,88	83	30	1,5	1,96	14,88	83	582

ИТОГО		170	5,85	5,71	22,08	163,25	230	7,3	6,96	24,48	190	
<b>ужин</b>												
запеканка из творога		100	15,9	7,7	15	194	150	23,85	11,55	22,5	291	279
кисель		150	0	0	11,25	45	200	0	0	15	60	484
сгущеное молоко		20	1,44	1,7	11,1	65,4	30	2,16	2,55	16,65	98,1	471
яблоко		150	0,6	0,6	14,7	69	150	0,6	0,6	14,7	69	82
<b>итого</b>		<b>420</b>	<b>17,94</b>	<b>10</b>	<b>52,05</b>	<b>373,4</b>	<b>530</b>	<b>26,61</b>	<b>14,7</b>	<b>68,85</b>	<b>518,1</b>	
итого за день		1555	58,52	46,69	183,89	1402,3	1897	75,89	58,37	224,01	1737,77	
<b>9 день</b>												
<b>завтрак</b>												
каша мол Дружба		200	5,2	6,6	27,6	190,6	200	5,2	6,6	27,6	190,6	229
коф нап с мол		150	1,05	0,9	8,55	47,25	200	1,4	1,2	11,4	63	464
батон м\с		30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
<b>итого</b>		<b>385</b>	<b>8,54</b>	<b>11,99</b>	<b>51,63</b>	<b>349,2</b>	<b>447</b>	<b>9,65</b>	<b>14,03</b>	<b>58,6</b>	<b>404,27</b>	
<b>обед</b>												
суп гороховый на м\б		200	2,94	3,7	8,76	100	200	2,94	3,7	8,76	100	96
бигус с мясом		180	18	13,3	5,2	213	220	19,8	14,6	5,7	234,3	329
к\т из вишни		150	0,07	0,07	8,17	33,75	200	0,1	0,1	10,9	45	492
хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
<b>итого</b>		<b>570</b>	<b>24,21</b>	<b>17,67</b>	<b>38,17</b>	<b>429,15</b>	<b>670</b>	<b>26,84</b>	<b>19,15</b>	<b>45,41</b>	<b>482,3</b>	
<b>полдник</b>												
молоко		150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468
печенье		20	1,5	1,96	14,88	83	20	1,5	1,96	14,88	83	582
<b>ИТОГО</b>		<b>170</b>	<b>5,85</b>	<b>5,71</b>	<b>22,08</b>	<b>163,25</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>6,96</b>	<b>24,48</b>	<b>190</b>	
<b>ужин</b>												
омлет		85	7,32	11,11	1,83	136	85	7,32	11,11	1,83	136	268
чай с лимоном		150	0,22	0,07	7,12	30	200	0,3	0,1	9,5	40	459
хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
зеленый горошек		20	1	0,04	2,56	14,6	30	1,5	0,06	3,84	21,9	82
<b>итого</b>		<b>285</b>	<b>10,82</b>	<b>11,46</b>	<b>26,27</b>	<b>250,8</b>	<b>355</b>	<b>12,16</b>	<b>11,59</b>	<b>34,85</b>	<b>291,5</b>	

итого за день		1410	49,42	46,83	138,15	1192,4	1692	55,95	51,73	163,34	1368,07	
10 день												
завтрак												
суп мол с мак изд		200	5,76	6,48	19,7	160,2	200	5,76	6,48	19,7	160,2	139
какао с мол		150	2,47	2,17	10,35	70,5	200	3,3	2,9	13,8	94	462
батон м\с		30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
джем		10	0,04	0	6,5	26,2	10	0,04	0	6,5	26,2	86
<b>итого</b>		<b>395</b>	<b>10,56</b>	<b>13,14</b>	<b>52,03</b>	<b>368,25</b>	<b>457</b>	<b>12,15</b>	<b>15,61</b>	<b>60,65</b>	<b>431,07</b>	
обед												
рассольник дом на м\б		200	2,00	4,06	7,34	73,80	200	2,00	4,06	7,34	73,80	101
рыба запеч в омлете		60	8,85	2,2	2,3	64,5	80	11,8	2,9	3,06	86	300
карт пюре		120	3,24	4,8	6,96	84	150	4,05	6	8,7	105	377
нап из шиповника		150	0,05	0,2	13,72	58,5	200	0,67	0,27	18,3	78	496
хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
<b>итого</b>		<b>570</b>	<b>17,34</b>	<b>11,86</b>	<b>46,36</b>	<b>363,2</b>	<b>680</b>	<b>22,52</b>	<b>13,98</b>	<b>57,45</b>	<b>445,8</b>	
полдник												
сок		200	1	0,2	20,2	86	200	1	0,2	20,2	86	501
печенье		20	1,5	1,96	14,88	83	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582
<b>ИТОГО</b>		<b>220</b>	<b>2,5</b>	<b>2,16</b>	<b>35,08</b>	<b>169</b>	<b>230</b>	<b>3,25</b>	<b>3,14</b>	<b>42,52</b>	<b>210,5</b>	
ужин												
булочка		60	5,3	4,7	28,8	179	60	5,3	4,7	28,8	179	541
нап из св мор ягоды		150	0,07	0,07	8,17	33,75	200	0,1	0,1	10,9	45	492
банан		200	1	3	42	192	200	1	3	42	192	82
<b>итого</b>		<b>410</b>	<b>6,37</b>	<b>7,77</b>	<b>78,97</b>	<b>404,75</b>	<b>460</b>	<b>6,4</b>	<b>7,8</b>	<b>81,7</b>	<b>416</b>	
итого день		1595	36,77	34,93	212,44	1305,2	1827	44,32	40,53	242,32	1503,37	
<b>за 10 дней</b>		<b>15160,00</b>	<b>437,89</b>	<b>424,70</b>	<b>1821,76</b>	<b>13315,42</b>	<b>18090,00</b>	<b>524,59</b>	<b>785,88</b>	<b>2855,74</b>	<b>15671,58</b>	
<b>ср в день</b>		<b>1516</b>	<b>43,79</b>	<b>42,47</b>	<b>182,176</b>	<b>1331,542</b>	<b>1809</b>	<b>55,16</b>	<b>78,588</b>	<b>285,574</b>	<b>1567,16</b>	









































































































































































































































































































































