



<b>итого</b>		<b>290</b>	<b>7,08</b>	<b>10,97</b>	<b>70,93</b>	<b>417,55</b>	<b>360</b>	<b>11,3</b>	<b>11,08</b>	<b>78,58</b>	<b>452,2</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1425</b>	<b>47,94</b>	<b>41,22</b>	<b>220,61</b>	<b>1472,55</b>	<b>1727</b>	<b>59,29</b>	<b>47,83</b>	<b>261,57</b>	<b>1709,67</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	2,32	2,95	0	35,8	10	2,32	2,95	0	35,8	75
<b>итого</b>		<b>395,00</b>	<b>14,54</b>	<b>16,25</b>	<b>62,07</b>	<b>461,25</b>	<b>457,00</b>	<b>16,13</b>	<b>18,72</b>	<b>70,69</b>	<b>524,07</b>	
<b>обед</b>												
свекольник на м\б		200	1,86	3,78	8,26	74,6	200	1,86	3,78	8,26	74,6	98
рыба запеч в омлете		60	8,85	2,2	2,3	64,5	80	11,8	2,9	3,06	86	300
гречневый гарнир		120	7,08	5,29	31,36	201,48	150	8,85	6,61	39,21	251,85	202
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>21,04</b>	<b>12,07</b>	<b>71,68</b>	<b>481,48</b>	<b>680</b>	<b>17,26</b>	<b>14,31</b>	<b>88,88</b>	<b>593,45</b>	
<b>полдник</b>												
молоко		150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	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>170</b>	<b>5,13</b>	<b>9,87</b>	<b>19,7</b>	<b>188,45</b>	<b>230</b>	<b>6,97</b>	<b>14,18</b>	<b>28,35</b>	<b>269,3</b>	
<b>ужин</b>												
суп мол пшенный		200	4,8	5	16,44	130	200	4,8	5	16,44	130	140
булочка		60	4,3	8	28,8	205	60	4,3	8	28,8	205	543
чай с лимоном		150	0,22	0,07	7,12	30	200	0,3	0,1	95	40	459
<b>итого</b>		<b>410</b>	<b>9,32</b>	<b>13,07</b>	<b>52,36</b>	<b>365</b>	<b>460</b>	<b>9,4</b>	<b>13,1</b>	<b>140,24</b>	<b>375</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1545,00</b>	<b>50,03</b>	<b>51,26</b>	<b>205,81</b>	<b>1496,18</b>	<b>1827,00</b>	<b>49,76</b>	<b>60,31</b>	<b>328,16</b>	<b>1761,82</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>												
рассольник на м\б		200	2,1	4,08	10,6	87,6	200	2,1	4,08	10,6	87,6	100
рулет мясной с яйцом		60	9,6	6,9	3,6	115,2	80	12,8	9,2	4,8	153,6	345
гороховое пюре		120	13,2	3	23,82	175,2	150	16,5	3,75	29,77	219	389
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>530</b>	<b>28,55</b>	<b>14,65</b>	<b>69,13</b>	<b>523,4</b>	<b>630</b>	<b>36</b>	<b>17,88</b>	<b>85,32</b>	<b>647,2</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	2,94	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>7,94</b>	<b>31,92</b>	<b>231,5</b>	
<b>ужин</b>												
запеканка из творога		100\20	17,34	9,4	26,1	259,4	150\30	26,01	14,1	39,15	389,1	279\471
кисель		150	0	0	11,25	45	200	0	0	15	60	484
<b>итого</b>		<b>290</b>	<b>17,34</b>	<b>9,4</b>	<b>37,35</b>	<b>304,4</b>	<b>380</b>	<b>26,01</b>	<b>14,1</b>	<b>54,15</b>	<b>449,1</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1375</b>	<b>61,16</b>	<b>41,75</b>	<b>175,77</b>	<b>1381,85</b>	<b>1687</b>	<b>80,59</b>	<b>53,95</b>	<b>226,62</b>	<b>1773,67</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>												
суп овощ с фасол на м\б		200	3,2	3,94	7,38	77,8	200	3,2	3,94	7,38	77,8	117
суфле из мяса		60	11,4	10,2	1,5	145,8	80	15,2	13,6	2	194,4	346
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>570</b>	<b>21,11</b>	<b>19,61</b>	<b>40,05</b>	<b>423,75</b>	<b>680</b>	<b>26,55</b>	<b>24,39</b>	<b>49,03</b>	<b>525,2</b>	
<b>полдник</b>												
молоко		150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468

зефир		30	0,24	0,15	23,73	97,8	30	0,24	0,15	23,73	97,8	интер
итого			4,59	3,9	30,93	178,05	230	6,04	5,15	33,33	204,8	
<b>ужин</b>												
омлет		85	7,32	11,11	1,83	136	85	7,32	11,11	1,83	136	268
кукуруза		20	1	0,04	2,56	14,6	30	1,5	0,06	3,84	21,9	149
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
банан		200	1	3	42	192	200	1	3	42	192	82
<b>итого</b>		<b>485</b>	<b>11,82</b>	<b>14,46</b>	<b>68,27</b>	<b>442,8</b>	<b>555</b>	<b>13,16</b>	<b>14,59</b>	<b>76,85</b>	<b>483,5</b>	
итого за день		1450	42,32	44,63	171,58	1434,45	1922	52,14	53,26	200,16	1656,77	
<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	2,32	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>11,93</b>	<b>16,9</b>	<b>64,23</b>	<b>457,47</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
котлета рыбная		60	7,5	0,9	3,12	50,4	80	10	1,2	4,16	67,2	308
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>15,27</b>	<b>8,58</b>	<b>49,56</b>	<b>338,1</b>	<b>680</b>	<b>19,79</b>	<b>10,12</b>	<b>61,47</b>	<b>415,7</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	2,94	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>2,99</b>	<b>31,92</b>	<b>231,5</b>	
<b>ужин</b>												
пирожок с картошкой		120	7,6	9,1	38,72	267,8	120	7,6	9,1	38,72	267,8	535\552
нап из св мор ягоды		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	42	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		1605	40,76	41,32	174,02	1393,55	1887	48,67	338,22	626,84	1604,47	



рассольник дом на м\б		200	2	4,06	7,34	73,8	200	2	4,06	7,34	73,8	101
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
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>16,64</b>	<b>12,23</b>	<b>63,84</b>	<b>426,11</b>	<b>680</b>	<b>21,02</b>	<b>14,58</b>	<b>78,8</b>	<b>522,6</b>	
<b>полдник</b>												
молоко		210	5,8	5	8	101	210	5,8	5	8	101	470
печенье		20	1,5	1,96	14,88	83	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582
<b>ИТОГО</b>		<b>230</b>	<b>7,3</b>	<b>6,96</b>	<b>22,88</b>	<b>184</b>	<b>240</b>	<b>8,05</b>	<b>7,94</b>	<b>30,32</b>	<b>225,5</b>	
<b>ужин</b>												
омлет		85	7,32	11,11	1,83	136	85	7,32	11,11	1,83	136	268
кукуруза		20	0,6	0,76	1,06	13,4	30	0,9	1,14	1,59	20,1	157
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>285</b>	<b>10,27</b>	<b>12,18</b>	<b>25,82</b>	<b>253,35</b>	<b>355</b>	<b>11,36</b>	<b>12,67</b>	<b>34</b>	<b>294,7</b>	
<b>итого день</b>		<b>1470</b>	<b>43,31</b>	<b>43,24</b>	<b>156,27</b>	<b>1182,26</b>	<b>1722</b>	<b>50,64</b>	<b>49,1</b>	<b>194,87</b>	<b>1416,67</b>	
<b>8 день</b>												
<b>завтрак</b>												
каша мол гречневая		200	8,92	7,68	32,2	233,4	200	8,92	7,68	32,2	233,4	213
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
<b>итого</b>		<b>385</b>	<b>13,68</b>	<b>14,34</b>	<b>58,03</b>	<b>415,25</b>	<b>447</b>	<b>15,27</b>	<b>16,81</b>	<b>66,65</b>	<b>478,07</b>	
<b>обед</b>												
борщ с фасолью на м\б		200	2,94	3,7	8,76	100	200	2,94	3,7	8,76	100	96
голубцы ленивые		60	6,3	7,56	2,1	102	80	8,4	10,08	2,8	136	333
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 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>15,73</b>	<b>16,86</b>	<b>47,58</b>	<b>426,9</b>	<b>680</b>	<b>20,06</b>	<b>20,8</b>	<b>58,61</b>	<b>522</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	2,94	22,32	124,5	582

ИТОГО		170	5,85	5,71	22,08	163,25	230	8,05	7,94	31,92	231,5	
ужин												
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		1545	53,2	46,91	179,74	1378,8	1887	69,99	60,25	226,03	1749,67	
9 день												
завтрак												
каша мол пшеничная		200	7,46	6,64	36,24	243,6	200	7,46	6,64	36,24	243,6	232
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
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>10,84</b>	<b>12,03</b>	<b>66,77</b>	<b>428,4</b>	<b>457</b>	<b>11,95</b>	<b>14,07</b>	<b>58,6</b>	<b>483,47</b>	
обед												
суп рисовый на м\б		200	2,22	2,82	7,84	65,6	200	2,22	2,82	7,84	65,6	114
бигус с мясом		200	18	13,3	5,2	213	220	19,8	14,6	5,7	234,3	329
к\т из с\ф		150	0,45	0,07	15,07	63	200	0,6	0,1	20,1	84	495
хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
<b>итого</b>		<b>590</b>	<b>23,87</b>	<b>16,79</b>	<b>44,15</b>	<b>424</b>	<b>670</b>	<b>26,62</b>	<b>18,27</b>	<b>53,69</b>	<b>486,9</b>	
полдник												
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	2,94	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>7,94</b>	<b>31,92</b>	<b>231,5</b>	
ужин												
макароны с сыром	120\20		8,4	7	24,71	196	150\30	10,8	9	31,77	252	259
нап из св мор ягоды		150	0,07	0,07	8,17	33,75	200	0,1	0,1	10,9	45	492
яблоко		150	0,6	0,6	14,7	66	150	0,6	0,6	14,7	66	82
<b>итого</b>		<b>320</b>	<b>9,07</b>	<b>7,67</b>	<b>47,58</b>	<b>295,75</b>	<b>420</b>	<b>11,5</b>	<b>9,7</b>	<b>57,37</b>	<b>363</b>	

итого за день		1475	49,63	42,2	180,58	1311,4	1777	58,12	49,98	201,58	1564,87	
10 день												
завтрак												
каша мол Дружба		200	5,2	6,6	27,6	190,6	200	5,2	6,6	27,6	190,6	229
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
итого		<b>385</b>	<b>9,96</b>	<b>13,26</b>	<b>53,43</b>	<b>372,45</b>	<b>447</b>	<b>11,55</b>	<b>15,73</b>	<b>62,05</b>	<b>435,27</b>	
обед												
суп с мак изд на м\б		200	2,32	3,32	9,76	78,20	200	2,32	3,32	9,76	78,20	129
сердце в соусе		60	10,8	3,3	3,42	87	80	14,4	4,4	4,56	116	361
гречневый гарнир		120	7,08	5,29	31,36	201,48	150	8,85	6,61	39,21	251,85	202
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
итого		<b>570</b>	<b>23,47</b>	<b>12,58</b>	<b>68,75</b>	<b>482,83</b>	<b>680</b>	<b>29,67</b>	<b>15,18</b>	<b>84,48</b>	<b>594,05</b>	
полдник												
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	2,94	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>7,94</b>	<b>31,92</b>	<b>231,5</b>	
ужин												
растягай с сайрой		120	11,15	10,94	39,6	302,25	120	11,15	10,94	39,6	302,25	535\572
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	42	192	82
итого		<b>470</b>	<b>12,37</b>	<b>14,01</b>	<b>88,72</b>	<b>524,25</b>	<b>520</b>	<b>12,45</b>	<b>14,04</b>	<b>91,1</b>	<b>534,25</b>	
итого день		1595	51,65	45,56	232,98	1542,78	1877	61,72	52,89	269,55	1795,07	
за 10 дней		15150,00	487,10	451,12	1886,32	14008,28	18270,00	588,13	830,76	2764,85	16754,70	
ср в день		1515	48,71	45,112	188,632	1400,828	1827	55,16	83,076	276,485	1675,47	



































































































































































































































































































