

Итого за полдник:		250	1,034	0,1	144,034	584			
ужин:									
	Каша вязкая пшеничная на воде	200	5,9	9,1	35,4	246,9	54-33к-2020		
	с растительным маслом.								
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12		12,04	48,64	457		
	Гренки из пшеничного хлеба	50	6,985	0,735	42,895	206,15	143		
Итого за ужин:		450	13,005	9,835	90,335	501,69			
Итого за день:		1800	51,821	31,369	399,335	2088,657			
Неделя 1 День 2									
завтрак:									
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным.	190	10,387	9,627	54,087	343,9	54-24г-2020		
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108		10,836	43,776	457		
	Гренки из пшеничного хлеба	30	4,191	0,441	25,737	123,69	143		
Итого за завтрак:		400	14,686	10,068	90,66	511,366			
завтрак №2:									
	Яблоки печенье	100	0,4	0,267	20	84	446		
Итого за завтрак №2:		100	0,4	0,267	20	84			
обед:									
	Суп картофельный с крупой геркулес (перетертый).	180	1,808	2,009	12,24	74,34	80		
	Котлета из говядины с маслом растительным.	70	12,694	11,387	9,894	193,014	54-30м-2020		
	Рис отварной с маслом растительным.	130	3,12	5,46	32,934	192,834	54-22г-2020		
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,549	0,225	16,803	71,1	417		

	Гренки из пшеничного хлеба	40	5,588	0,588	34,316	164,92	143		
Итого за обед:		600	23,759	19,669	106,187	696,208			
полдник:									
	Кисель из ягод свежемороженных	200	0,2	0,2	22	90	479		
	Печенье в ассортименте	50	3,75	4,9	37,2	207,5	12.6в		
Итого за полдник:		250	3,95	5,1	59,2	297,5			
ужин:									
	Рыба припущенная	70	12,134	0,467	0,747	56	296		
	Картофель отварной с маслом растительным	130	2,167	5,287	20,714	139,187	54-23г-2020		
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12		12,04	48,64	457		
	Гренки из пшеничного хлеба	50	6,985	0,735	42,895	206,15	143		
Итого за ужин:		450	21,406	6,489	76,396	449,977			
Итого за день:		1800	64,201	41,593	352,443	2039,051			
Неделя 1 День 3									
завтрак:									
	Каша вязкая овсяная на воде с маслом сливочным.	190	5,32	10,735	30,875	241,68	54-29к-2020		
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,549	0,225	16,803	71,1	417		
	Гренки из пшеничного хлеба	30	4,191	0,441	25,737	123,69	143		
Итого за завтрак:		400	10,06	11,401	73,415	436,47			
завтрак №2:									
	Пюре фруктовое в ассортименте.	100			13,1	52,4			

Итого за завтрак №2:		100			13,1	52,4			
обед:									
	Суп на курином бульоне.	180	1,539	1,494	10,494	62,1	1,7		
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	19,478	12,434		203,412	354		
	Пюре картофельное с растительным маслом.	130	2,73	5,2	7,93	88,4	377		
	Компот из ягод свежемороженных	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491		
	Гренки из пшеничного хлеба	40	5,588	0,588	34,316	164,92	143		
Итого за обед:		600	29,515	19,806	62,37	558,432			
полдник:									
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12		12,04	48,64	457		
	Печенье в ассортименте.	50	0,834		133,334	540	3		
Итого за полдник:		250	0,954		145,374	588,64			
ужин:									
	Омлет натуральный с маслом растительным.	150	21	32,25	2,85	198,525	311		
	Кисель из яблок свежих	200	0,2	0,2	23,8	98	476		
	Гренки из пшеничного хлеба	50	6,985	0,735	42,895	206,15	143		
Итого за ужин:		400	28,185	33,185	69,545	502,675			
Итого за день:		1750	68,714	64,392	363,804	2138,617			
Неделя 1 День 4									
завтрак:									
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным.	190	10,387	9,627	54,087	343,9	54-24г-2020		
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108		10,836	43,776	457		

	Гренки из пшеничного хлеба	30	4,191	0,441	25,737	123,69	143		
Итого за завтрак:		400	14,686	10,068	90,66	511,366			
завтрак №2:									
	Яблоки печеные	100	0,4	0,267	20	84	446		
Итого за завтрак №2:		100	0,4	0,267	20	84			
обед:									
	Суп картофельный с фрикадельками	180	6,678	5,868	10,674	122,22	124		
	Рыба припущенная	70	12,134	0,467	0,747	56	296		
	Картофель отварной с маслом растительным	130	2,167	5,287	20,714	139,187	54-23г-2020		
	Компот Груша	180	0,432	0,225	24,156	99,864	237		
	Гренки из пшеничного хлеба	40	5,588	0,588	34,316	164,92	143		
Итого за обед:		600	26,999	12,435	90,607	582,191			
полдник:									
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,61	0,25	18,67	79	417		
	Печенье в ассортименте	50	3,75	4,9	37,2	207,5	12.6в		
Итого за полдник:		250	4,36	5,15	55,87	286,5			
ужин:									
	каша манная молочная жидкая с маслом (а)	200	7,24	7,21	40,74	256,81			
	Кисель из ягод свежемороженных	200	0,2	0,2	22	90	479		
	Гренки из пшеничного хлеба	50	6,985	0,735	42,895	206,15	143		
Итого за ужин:		450	14,425	8,145	105,635	552,96			

	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом.	200	5,9	9,1	35,4	246,9	54-33к-2020		
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12		12,04	48,64	457		
	Яйца вареные	40	13	12	1	157	424		
	Гренки из пшеничного хлеба	50	6,985	0,735	42,895	206,15	143		
Итого за ужин:		490	26,005	21,835	91,335	658,69			
Итого за день:		1840	62,79	54,992	448,23	2533,847			
Неделя 2 День 1									
завтрак:									
	Омлет натуральный с маслом сливочным.	100	14	21,5	1,9	132,35	311		
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108		10,836	43,776	457		
	Гренки из пшеничного хлеба	30	4,191	0,441	25,737	123,69	143		
Итого за завтрак:		310	18,299	21,941	38,473	299,816			
завтрак №2:									
	Яблоки печеные	100	0,4	0,267	20	84	446		
Итого за завтрак №2:		100	0,4	0,267	20	84			
обед:									
	Суп картофельный с крупой рисовой (перетертый).	180	1,602	1,962	9,666	62,82	115		
	Тефтели из говядины с рисом, маслом растительным.	70	10,308	11,297	13,038	195,125	286		
	Пюре картофельное с растительным маслом.	130	2,73	5,2	7,93	88,4	377		

	Пюре фруктовое в ассортименте.	100			13,1	52,4			
Итого за завтрак №2:		100			13,1	52,4			
обед:									
	Суп картофельный с фрикадельками	180	6,678	5,868	10,674	122,22	124		
	Гуляш из отварной говядины.	100	19,275	15,513	4,95	236,25	277		
	Рис отварной с маслом растительным.	10	0,24	0,42	2,534	14,834	54-22г-2020		
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,549	0,225	16,803	71,1	417		
	Гренки из пшеничного хлеба	40	5,588	0,588	34,316	164,92	143		
Итого за обед:		510	32,33	22,614	69,277	609,324			
полдник:									
	Компот из ягод свежемороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	491		
	Печенье в ассортименте.	50	0,834		133,334	540	3		
Итого за полдник:		250	1,034	0,1	144,034	584			
ужин:									
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным.	130	7,107	6,587	37,007	235,3	54-24г-2020		
	Рыба припущенная	70	12,134	0,467	0,747	56	296		
	Кисель из яблок свежих	200	0,2	0,2	23,8	98	476		
	Гренки из пшеничного хлеба	50	6,985	0,735	42,895	206,15	143		
Итого за ужин:		450	26,426	7,989	104,449	595,45			
Итого за день:		1710	69,694	39,789	401,063	2243,195			

	Омлет натуральный с маслом растительным.	100	14	21,5	1,9	132,35	311		
	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,2	0,2	22	90	479		
	Гренки из пшеничного хлеба	50	6,985	0,735	42,895	206,15	143		
Итого за ужин:		350	21,185	22,435	66,795	428,5			
Итого за день:		1700	53,094	54,511	299,793	1817,717			
Неделя 2 День 4									
завтрак:									
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом.	190	5,605	8,645	33,63	234,555	54-33к-2020		
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,549	0,225	16,803	71,1	417		
	Гренки из пшеничного хлеба	30	4,191	0,441	25,737	123,69	143		
Итого за завтрак:		400	10,345	9,311	76,17	429,345			
завтрак №2:									
	Пюре фруктовое в ассортименте.	100			13,1	52,4			
Итого за завтрак №2:		100			13,1	52,4			
обед:									
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным.	130	7,107	6,587	37,007	235,3	54-24г-2020		
	Суп картофельный с крупой геркулес (перетертый).	180	1,808	2,009	12,24	74,34	80		

	Котлеты или биточки рыбные	70	9,59	1,764		79,261	161		
	Кисель из ягод свежемороженных	180	0,18	0,18	19,8	81	479		
	Гренки из пшеничного хлеба	40	5,588	0,588	34,316	164,92	143		
Итого за обед:		600	24,273	11,128	103,363	634,821			
полдник:									
	Компот из ягод свежемороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	491		
	Печенье в ассортименте.	50	0,834		133,334	540	3		
Итого за полдник:		250	1,034	0,1	144,034	584			
ужин:									
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	19,478	12,434		203,412	354		
	Рагу овощное (картофель+морковь)	130	1,806	2,449	6,955	60,819	57		
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12		12,04	48,64	457		
	Гренки из пшеничного хлеба	50	6,985	0,735	42,895	206,15	143		
Итого за ужин:		450	28,389	15,618	61,89	519,021			
Итого за день:		1800	64,041	36,157	398,557	2219,587			
Неделя 2 День 5									
завтрак:									
	Рис с овощами (морковь, масло сливочное).	190	3,61	3,895	29,83	169,1	237		
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108		10,836	43,776	457		
	Гренки из пшеничного хлеба	30	4,191	0,441	25,737	123,69	143		
Итого за завтрак:		400	7,909	4,336	66,403	336,566			

завтрак №2:									
	Яблоки печеные	100	0,4	0,267	20	84	446		
Итого за завтрак №2:		100	0,4	0,267	20	84			
обед:									
	Суп картофельный с рыбой.	180	9,512	2,96	4,824	83,693	41		
	Мясо отварное.	70	19,39	13,86	0,35	203,7	318		
	Пюре картофельное с растительным маслом.	130	2,73	5,2	7,93	88,4	377		
	Кисель из ягод свежемороженных	180	0,18	0,18	19,8	81	479		
	Гренки из пшеничного хлеба	40	5,588	0,588	34,316	164,92	143		
Итого за обед:		600	37,4	22,788	67,22	621,713			
полдник:									
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,61	0,25	18,67	79	417		
	Печенье в ассортименте	50	3,75	4,9	37,2	207,5	12.6в		
Итого за полдник:		250	4,36	5,15	55,87	286,5			
ужин:									
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом.	200	5,6	11,3	32,5	254,4	54-29к-2020		
	Компот из ягод свежемороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	491		
	Гренки из пшеничного хлеба	50	6,985	0,735	42,895	206,15	143		
Итого за ужин:		450	12,785	12,135	86,095	504,55			
Итого за день:		1800	62,854	44,676	295,588	1833,329			

Среднее значение за период:		1771	61,626	45,833	363,116	2076,752			
-----------------------------	--	------	--------	--------	---------	----------	--	--	--

