



			итого		930	25,38	24,65	130,89	773,64		73,31
1	4	Итого за день:			1430	41,35	41,16	215,29	1242,37		94,29
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная	250	15,8	15,7	46,65	355	163	15,6
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	639	2,51
			хлеб	пшеничный	50	1,5	0,19	9,2	25,53		3,2
			фрукты								
				итого		500	17,46	16,05	83,73	495,13	
1	5	Обед	закуска	салат с капустой и морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	43	4,63
			1 блюдо	суп рассольник с мясом кур	250	2,6	2,5	16,98	100,8	96	11,2
			2 блюдо	гуляш из курицы	90	3,06	4,8	20,44	137,25	437	18,92
			гарнир	гречка отварная	150	20,49	11,16	2,57	212,23		5,5
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	639	2,51
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	черный	40	4,34	0,7	33,7	43,02		1,8
			сладкое	печенье	19	1,5	0,19	9,2	44,53		2,2
			фрукт	фрукт	100	0,48	0,36	12,36	56,4		8,2
				итого		909	33,42	21,62	127,01	745,07	
1	5	Итого за день:			1409	50,88	37,87	210,74	1240,2		76,27
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная из риса	250	12,2	10,7	41	325,5	174	14,24
			гор.напиток	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	376	1,61
			хлеб	пшеничный с маслом	40/10	3,2	5,11	11,25	81,45		4,47
			фрукты								
				итого		450	15,47	15,83	67,25	466,95	
2	1	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	37	6,34
			1 блюдо	суп рисовый с мясом кур	250	1,59	4,99	9,15	95,26	135	11,3
			2 блюдо	поджарка из мяса кур	90	13,88	18,07	2,67	228	232	23,69
			гарнир	рожки отварные	150	2,53	11,7	12,29	202,86	516	3,18
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	639	2,51
			хлеб бел.	пшеничный	30	1,5	0,19	9,2	44,53		3,2
			хлеб черн.	черный	40	4,34	0,7	33,7	43,02		1,5
			фрукт	фрукт	100	0,45	0,36	12,36	56,4		8,2
				итого		580	24,67	36,23	108,39	791,87	
2	1	Итого за день:			1030	40,34	52,06	175,64	1258,82		80,24
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная	250	15	16	43,8	345	163	13,28
			гор.напиток	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	376	1,61
			хлеб	пшеничный	30	0,7	0,1	4,2	22,2		3,2
			фрукты								
			сладкое	печенье	20	1,5	0,19	9,2	22,53		2,09
				итого		500	16,57	16,31	72,2	449,73	
2	2	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	60	0,67	6,09	1,81	64,65	89	6,8
			1 блюдо	борщ из свежей капусты с мясом кур	250	3,5	6,12	10,93	126,25	110	10,3
			2 блюдо	плов с мясом курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	443	26,99
			гарнир								
			напиток	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	376	1,61
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	черный	40	4,34	0,7	33,7	43,02		1,5
			сладкое	сушки	20	1,5	0,19	9,2	44,53		3,9
			фрукт	фрукт	100	0,45	0,36	12,36	66,4		9,32
			итого		670	25,36	22,64	114,27	672,02		60,42
2	2	Итого за день:			1170	41,93	38,95	186,47	1121,75		80,6
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная	250	12,2	10,7	41	325,5	163	14,24
			гор.напиток	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	376	1,61
			хлеб	пшеничный с маслом	40/10	3,2	5,11	11,25	81,45		4,47
			фрукты								
				итого		450	15,47	15,83	67,25	466,95	
2	3	Обед	закуска	салат из свежих помидоров	60	0,79	1,95	3,88	36,24	19	6,34
			1 блюдо	суп картофельный с рыбой	250	3,78	2,97	12,8	98,31	125	10,3
			2 блюдо	гуляш из курицы	90	3,06	4,8	20,44	137,25	437	22,97
			гарнир	гречка отварная	150	20,49	11,16	2,57	212,23		5,5
			напиток	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	376	1,61
			хлеб бел.	пшеничный с сыром	40/10	3,8	2	31,08	188,3		8,8
			хлеб черн.	черный	40	4,34	0,7	33,7	43,02		1,5
			фрукт	фрукт	100	0,48	0,36	12,36	56,4		9,7
				итого		890	36,81	23,96	131,83	831,75	
2	3	Итого за день:			1340	52,28	39,79	189,08	1298,7		87,04
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная	250	15,8	15,7	57,8	355	163	15,6
			гор.напиток	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	376	1,61

			хлеб	пшеничный	50	1,5	0,19	9,2	44,53		3,2
			фрукты								
			итого		500	17,37	15,91	82	459,53		20,41
2	4	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	60	0,8	1,1	3,2	23	89	6,1
			1 блюдо	щи из свежей капусты с мясом кур	250	1,8	4,98	8,49	184,75	124	9,6
			2 блюдо	рыба тушёная с овощами	50/50	9,76	6,21	11,75	142,4	371	19,84
			гарнир	Рис отварной со сливочным маслом	150/10	3,65	5,37	36,68	209,7	520	10,56
			напиток	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	376	1,61
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	чёрный	40	4,34	0,7	33,7	43,02		1,5
			сладкое	пряник	19	1,5	0,19	9,2	44,53		3,23
			фрукт	фрукт	100	0,48	0,36	12,36	56,4		8,2
			итого		669	22,4	18,93	130,38	763,8		60,64
2	4	Итого за день:			1169	39,77	34,64	212,38	1223,33		81,05
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая молочная	250	14,4	16,2	56	342	163	15,44
			гор.напиток	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	376	1,61
			хлеб	пшеничный	50	1,5	0,19	9,2	44,53		3,2
			фрукты								
			итого		500	15,97	16,41	80,2	446,53		20,25
2	5	Обед	закуска	салат из помидоров	60	1,77	4,95	7,9	89,75	19	5,7
			1 блюдо	суп вермишелевый с мясом кур	250	3,72	6,3	11,98	124,75	140	9,6
			2 блюдо	котлета домашняя	90	10,83	9,76	8,09	199	452	38,95
			гарнир	картофельное пюре	150	3,65	5,37	36,68	209,7	520	10,7
			напиток	чай с лимоном	200	0,53	0	9,47	41,6	377	3,76
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	чёрный	40	4,34	0,7	33,7	43,02		1,8
			сладкое	вафли	20	1,5	0,19	9,2	44,53		3
			фрукт	фрукт	100	0,45	0,36	12,36	56,4		9,7
			итого		910	26,79	27,63	129,38	808,75		83,21
2	5	Итого за день:			1410	42,76	44,04	209,58	1255,28		103,46
Среднее значение за период:					1271,7	44,252	41,521	197,18	1228,78		86,352