

## 1 день

№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В	Е	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
№3	Каша манная на молоке с маслом с маслом сливочным	150/200	2.65	1.87	20.5	267.85	0,006	0,46	0.22	59.2	0.45
№161	Кофейный напиток	180/200	3.7	2.4	12.0	82.3	0,007	0,09	0,09	13.16	0,19
№ 9	Бутерброд с маслом	30/8 40/10	2,03	8.6	0.44	129.1	0,05	0,05	0	52.2	0,65
2 завтрак	Фрукты	95/100									
			<b>8.38</b>	<b>12.87</b>	<b>32.94</b>	<b>479.25</b>	<b>0.063</b>	<b>0.6</b>	<b>0.31</b>	<b>124.56</b>	<b>1.29</b>
<b>Обед</b>											
№30	Щи с мясом и сметаной	180/200	6.4	6.2	3.76	111.2	0,04	0.16	15.8	50.8	0.68
№179	Запеканка из печени с красным соусом	60/80	13.6	7.3	2.8	130.8	0.21	2.36	78.95	22.63	10.87
№10	Макароны отварные с маслом	120/150	38.42	5.49	207.62	1034.0	0.56	-	-	49.9	8.14
№114	Компот из смеси сухофруктов	180/200	0,2	0	13.5	55.0	-	0,02	0.7	6.4	0,25
	Хлеб ржаной	50	2.85	0,55	18.16	90.65	0.055	0,15	0.2	17.0	1,15
			<b>61.47</b>	<b>19.54</b>	<b>245.84</b>	<b>1421.65</b>	<b>0.865</b>	<b>2.69</b>	<b>95.65</b>	<b>146.73</b>	<b>19.94</b>
<b>Полдник</b>											
№68	Блинчики с повидлом	130/150 25/30	6.24	8.1	34.31	234.0	104.1	0.69	1.03	104.1	0.69
№114	Чай с сахаром	180/200	0,1	0	5.5	22.4	0	0	0,04	6.78	0.4
			<b>6.34</b>	<b>8.1</b>	<b>39.81</b>	<b>256.4</b>	<b>104.1</b>	<b>0.69</b>	<b>1.7</b>	<b>110.88</b>	<b>1.09</b>
	Итого за день:		<b>76.19</b>	<b>40.51</b>	<b>318.59</b>	<b>2157.3</b>	<b>105.028</b>	<b>3.98</b>	<b>97.66</b>	<b>382.17</b>	<b>22.31</b>

## 2 день

№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В	Е	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
№1	Каша пшённая с маслом сливочным	150/200	5.63	6.6	58.5	315.0	0.08	-	-	9.0	0.6	
№ 16	Какао с молоком	180/200	4,62	4.02	43.8	177.56	0,05	0,17	2.06	158,70	0,67	
	Пряник	25/50	5.4	4.4	43.2	229.0	0,04	0,01	-	6.8	0.45	
	Хлеб	40	2.5	0.6	21.0	115.0	0.05	0.085	-	17.5	1.0	
2 завтрак	Фрукты	95/100	0.4	-	11.3	46.0	0.01	-	13.0	16.0	2.2	
			<b>18.55</b>	<b>15.62</b>	<b>177.8</b>	<b>882.56</b>	<b>0.23</b>	<b>0.265</b>	<b>15.06</b>	<b>208.0</b>	<b>4.92</b>	
<b>Обед</b>												
№36	Суп рыбный с крупой	180/200	5.0	8.6	12.6	147.8	0.1	1.1	10.08	41.98	1.18	
№	Биточек мясной «Пионерский»	60/80	18.0	10.3	8.0	200.34	0.35	0.38	0.01	50.2	1.0	
№ 50	Картофельное пюре с маслом	120/150	3.3	7.8	22.35	173.1	0.135	1.125	18.1	36.36	1.14	
№ 13	Кисель плодово-ягодный	180/200	-	-	15.3	49.60	0.02	-	5.6	3.2	-	
	Хлеб ржаной	50	2.85	0.55	18.16	90.65	0.055	0.15	0.2	17.0	1.15	
			<b>29.15</b>	<b>27.25</b>	<b>76.41</b>	<b>661.49</b>	<b>0.66</b>	<b>2.755</b>	<b>33.99</b>	<b>148.74</b>	<b>3.29</b>	
<b>Полдник</b>												
№39	Запеканка рисовая с изюмом и сгущ. молоком	130/150 25/30	6.63	7.2	22.68	281.1	0,07	0,22	0.31	182.53	0.82	
№ 114	Чай с сахаром	180/200	0.01	-	5.5	22.4	0	0	0.04	6.78	0.4	
			<b>6.64</b>	<b>7.2</b>	<b>28.18</b>	<b>303.5</b>	<b>0.07</b>	<b>0.22</b>	<b>0.35</b>	<b>189.31</b>	<b>1.22</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>54.34</b>	<b>50.07</b>	<b>282.39</b>	<b>1847.55</b>	<b>0.96</b>	<b>3.24</b>	<b>49.4</b>	<b>546.05</b>	<b>9.43</b>	

### 3 день

№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В	Е	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
№ 66	Омлет натуральный	150/200	20.8	21.8	3.6	293.6	0,1	1.04	0.7	149.8	3.72	
№161	Кофейный напиток	180/200	3.7	2.4	12.0	82.3	0,007	0,09	0,09	13.16	0,19	
№ 9	Бутерброд с маслом	30/8 40/10	2,03	8.6	0.44	129.1	0,05	0,05	0	52.2	0,65	
2 завтрак	Фрукты	95/100										
			<b>26.53</b>	<b>32.8</b>	<b>16.04</b>	<b>505.0</b>	<b>0.157</b>	<b>1.18</b>	<b>0.79</b>	<b>215.16</b>	<b>4.56</b>	
<b>Обед</b>												
№ 34	Суп гороховый с мясом	180/200	9.0	5,6	13.8	141.0	0,24	0,18	1.16	45.56	2.16	
№ 177	Филе птицы тушёное с овощами	70/80	21.9	3.8	1.4	127.0	0.07	0.92	4.42	23.69	1.07	
№ 175	Рагу овощное	130/150	2.055	1.95	14.955	85.545	0.06	0.11	15.495	47.565	0.105	
№ 107	Сок разливной	180/200	0.8	0.2	23.2	94.4	0.04	-	12.0	-	-	
	Хлеб ржаной	50	2.85	0,55	18.16	90.65	0,055	0,15	0.2	17.0	1,15	
			<b>36.605</b>	<b>12.1</b>	<b>71.515</b>	<b>538.595</b>	<b>0.465</b>	<b>1.36</b>	<b>33.275</b>	<b>133.815</b>	<b>4.485</b>	
<b>Полдник</b>												
№51	Картофель отварной с маслом	150	3.3	3.9	25.65	151.35	0.15	1.14	21.0	14.01	1.32	
№172	Горошек консервированный	50	1.55	0.3	10.65	61.5	0.165	-	15.0	24.0	1.05	
	Хлеб пшеничный	50	2.5	0.6	21.0	115.0	0.05	0.085	-	17.5	1.0	
№114	Чай с сахаром	180/200	0,1	0	5.5	22.4	0	0	0,04	6.78	0.4	
			<b>7.45</b>	<b>4.8</b>	<b>62.8</b>	<b>350.25</b>	<b>0.365</b>	<b>1.225</b>	<b>36.04</b>	<b>62.29</b>	<b>3.77</b>	
	Итого за день:		<b>70.585</b>	<b>49.7</b>	<b>150.355</b>	<b>1393.845</b>	<b>0.985</b>	<b>3.765</b>	<b>70.105</b>	<b>411.265</b>	<b>12.815</b>	

### 4 день

№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В	Е	С	Са	Fe	
			<b>Завтрак</b>									
№ 2	Каша геркулесовая с маслом	<b>150/200</b>	8.16	9.84	47.8	264.0	0,20	0,03	0.50	142.3	1,66	
№ 16	Какао с молоком	<b>180/200</b>	4,62	4.02	43.8	177.56	0,05	0,17	2.06	158,70	0,67	
№ 9	Бутерброд с маслом	<b>30/8 40/10</b>	2,03	8.6	0.44	129.1	0,05	0,05	0	52.2	0,65	
2 завтрак	Фрукты	<b>95/100</b>										
			<b>14.81</b>	<b>22.46</b>	<b>92.04</b>	<b>570.66</b>	<b>0.3</b>	<b>0.25</b>	<b>2.56</b>	<b>353.2</b>	<b>2.98</b>	
			<b>Обед</b>									
№ 31	Борщ с мясом и сметаной	<b>180/200</b>	6.2	7.2	9.2	127.8	0,04	1.1	9.92	51.0	0.1	
№ 126	Бефстроганов	<b>70/80</b>	18.5	8.9	5.4	175.8	0,17	1.23	2.24	46.06	4.18	
№ 54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	<b>130/150</b>	7.2	5.1	33.9	210.3	0.21	1.74	-	14.55	4.68	
№ 13	Кисель плодово- ягодный	<b>180/200</b>	-	-	15.3	49.60	0.02	-	5.6	3.2	-	
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	2.85	0,55	18.16	90.65	0,055	0,15	0.2	17.0	1,15	
			<b>34.75</b>	<b>21.75</b>	<b>81.96</b>	<b>654.15</b>	<b>0.495</b>	<b>4.22</b>	<b>17.96</b>	<b>131.81</b>	<b>10.11</b>	
			<b>Полдник</b>									
№ 143	Сырники из творога со сг/молоком	<b>130/150</b>	24.0	16.5	30.0	362.65	0.075	1.545	0.33	164.49	0.555	
№114	Чай с сахаром	<b>180/200</b>	0,1	0	5.5	22.4	0	0	0,04	6.78	0.4	
			<b>24.1</b>	<b>16.5</b>	<b>35.5</b>	<b>385.05</b>	<b>0.075</b>	<b>1.545</b>	<b>0.37</b>	<b>171.27</b>	<b>0.955</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>73.66</b>	<b>60.71</b>	<b>209.5</b>	<b>1609.86</b>	<b>0.87</b>	<b>6.015</b>	<b>20.89</b>	<b>656.28</b>	<b>14.045</b>	

## 5 день

№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества (гр.)	
			Б	Ж	У		В	Е	С	Ca	Fe
			<b>Завтрак</b>								
№ 414	Каша кукурузная вязкая	150/200	6.21	5.28	27.90	184.0	0,15	0,08	-	12.1	3.30
№161	Кофейный напиток	180/200	3.7	2.4	12.0	82.3	0,007	0,09	0,09	13.16	0,19
№ 3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7.5 25/7/11	6.47	11.38	13.66	185.7	0.12	0.09	0.31	232.0	0.9
2 завтрак	Фрукты	95/100									
			<b>16.38</b>	<b>19.06</b>	<b>53.56</b>	<b>452.0</b>	<b>0.277</b>	<b>0.26</b>	<b>0.4</b>	<b>257.26</b>	<b>4.39</b>
			<b>Обед</b>								
№ 49	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/200	8.6	8.4	10.8	153.8	0,1	0,70	10.0	36.84	0,12
№ 147	Рыба запечённая в омлете	70/80	22.8	9.0	4.6	191.0	0,072	0,47	4.87	45.0	0.53
№ 53	Рис отварной с маслом	130/150	3.3	4.95	32.25	186.45	0.03	1.725	-	4.95	0.525
№114	Компот из смеси сухофруктов	180/200	0.02	0	13.5	55.0	-	0,02	0.7	6.4	0,25
	Хлеб ржаной	50	2.85	0,55	18.16	90.65	0,055	0,15	0.2	17.0	1,15
			<b>37.57</b>	<b>22.9</b>	<b>79.31</b>	<b>676.9</b>	<b>0.257</b>	<b>3.065</b>	<b>15.77</b>	<b>110.19</b>	<b>2.575</b>
			<b>Полдник</b>								
№ 21	Оладьи с повидлом или мол./сгущённым	150/25/25	9.35	8.63	81.39	440.63	0,14	-	0.47	129.6	2.01
№101	Отвар из шиповника	180/200	0,8	-	24.6	112.0	-	0,76	140.0	21.6	0.66
			<b>10.15</b>	<b>8.63</b>	<b>105.99</b>	<b>552.63</b>	<b>0.14</b>	<b>0.76</b>	<b>140.47</b>	<b>151.2</b>	<b>2.67</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>64.1</b>	<b>50.59</b>	<b>238.86</b>	<b>1681.53</b>	<b>0.674</b>	<b>4.085</b>	<b>156.64</b>	<b>518.57</b>	<b>9.635</b>

## 6 день

	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В	Е	С	Ca	Fe

**Завтрак**

	№ 4	Каша ассорти «Дружба»	150/200	6.20	8.60	42.7	284.30	0.10	0.7	0.19	122.98	0.1
	№ 16	Какао с молоком	180/200	4,62	4.02	43.8	177.56	0,05	0,17	2.06	158,70	0,67
		Конд/изделия	25/50	3.7	4.4	43.2	229.0	0,04	0,01	-	6.8	0,45
		Хлеб пшеничный	40	3.55	0.35	22.1	120.0	0,06	0,095	-	18.5	1.4
	2 завтрак	Фрукты	95/100									
				<b>18.07</b>	<b>17.37</b>	<b>151.8</b>	<b>810.86</b>	<b>0.25</b>	<b>0.975</b>	<b>2.25</b>	<b>306.98</b>	<b>2.62</b>

**Обед**

	№ 32	Свекольник с мясом и сметаной	180/200	6.2	8.8	9.8	142.6	0,06	1.12	8.66	44.84	1,16
	№ 84	Котлета из птицы «Ряба»	70/80	18.4	15.8	13.0	267.7	0.04	0.38	0.56	19.28	1.08
	№10	Макароны отварные с маслом	130/150	38.42	5.49	207.62	1034	0.56	-	-	49.9	8.14
	№ 13	Кисель плодово-ягодный	180/200	-	-	15.3	49.60	0.02	-	5.6	3.2	-
		Хлеб ржаной	50	2.85	0,55	18.16	90.65	0,055	0,15	0.2	17.0	1,15
				<b>63.02</b>	<b>30.64</b>	<b>263.88</b>	<b>1584.55</b>	<b>0.735</b>	<b>1.65</b>	<b>15.02</b>	<b>134.22</b>	<b>11.53</b>

**Полдник**

	№ 88	Биточки манные со сг/молоком	130/150	7.68	5.78	40.84	246.0	0.15	0.08	0.52	70.1	1.66
	№114	Чай с сахаром	180/200	0,1	0	5.5	22.4	0	0	0,04	6.78	0.4
				<b>7.78</b>	<b>5.78</b>	<b>46.34</b>	<b>268.4</b>	<b>0.15</b>	<b>0.08</b>	<b>0.56</b>	<b>76.88</b>	<b>2.06</b>
		Итого за день		<b>88.87</b>	<b>53.79</b>	<b>462.02</b>	<b>2663.81</b>	<b>1.135</b>	<b>2.705</b>	<b>17.83</b>	<b>518.08</b>	<b>16.21</b>

## 7 день

№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В	Е	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>												
№ 1	Суп молочный с крупой	150/200	5.76	6.63	18.28	156.0	0,07	0,09	1,17	199.75	0.22	
№161	Кофейный напиток	180/200	3.7	2.4	12.0	82.3	0,007	0,09	0,09	13.16	0,19	
№ 3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7.5 25/7/11	6.47	11.38	13.66	185.7	0.12	0.09	0.31	232.0	0.9	
2 завтрак	Фрукты	95/100										
			<b>15.93</b>	<b>20.41</b>	<b>43.94</b>	<b>424.0</b>	<b>0.191</b>	<b>0.27</b>	<b>1.57</b>	<b>444.91</b>	<b>1.31</b>	
<b>Обед</b>												
№30	Щи с мясом и сметаной	180/200	6.4	6.2	3.7.6	111.2	0,04	0.16	15.8	50.8	0.68	
№ 85	Печень говяжья тушёная в сметанном соусе	70/80	15.3	8.6	3.7	153.5	0.18	1.15	7.55	32.48	4.89	
№ 55	Каша перловая рассыпчатая	130/150	3.6	4.95	24.6	156.6	0.03	1.71	-	19.155	0.87	
№102	Компот из кураги	180/200	1.0	-	23.6	98.4	0.02	1.54	0.78	57.3	1.08	
	Хлеб ржаной	50	2.85	0,55	18.16	90.65	0,055	0,15	0.2	17.0	1,15	
			<b>25.95</b>	<b>17.15</b>	<b>73.86</b>	<b>610.35</b>	<b>0.325</b>	<b>4.71</b>	<b>24.33</b>	<b>176.735</b>	<b>8.67</b>	
<b>Полдник</b>												
№ 66	Омлет	150/200	20.8	21.8	3.6	293.6	0,1	1.04	0.7	149.8	3.72	
№114	Чай с сахаром	180/200	0,1	0	5.5	22.4	0	0	0,04	6.78	0.4	
	Хлеб пшеничный	40	3.55	0.35	22.1	120.0	0,06	0,095	-	18.5	1.4	
			<b>24.45</b>	<b>22.15</b>	<b>31.2</b>	<b>436.0</b>	<b>0.16</b>	<b>1.135</b>	<b>0.74</b>	<b>175.08</b>	<b>15.52</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>66.33</b>	<b>59.71</b>	<b>149.0</b>	<b>1470.0</b>	<b>0.776</b>	<b>6.115</b>	<b>26.64</b>	<b>953.305</b>	<b>15.5</b>	

## 8 день

№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В	Е	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
№ 6	Суп молочный с вермишелью	150/200	4.40	3.92	10.4	278.32	0,06	0,24	0.65	125.8	0,25
№ 16	Какао с молоком	180/200	4,62	4.02	43.8	177.56	0,05	0,17	2.06	158,70	0,67
№ 9	Бутерброд с маслом	30/8 40/10	2,03	8.6	0.44	129.1	0,05	0,05	0	52.2	0,65
2 завтрак	Фрукты	95/100									
			<b>11.05</b>	<b>16.54</b>	<b>54.64</b>	<b>584.98</b>	<b>0.16</b>	<b>0.46</b>	<b>2.71</b>	<b>336.7</b>	<b>1.57</b>
<b>Обед</b>											
№ 138	Суп овощной с мясом и сметаной	180/200	6.2	6.2	11.0	125.8	0.08	0.16	10.70	32.44	1.08
№ 86	Жаркое с мясом	200/230	17.4	7.4	20.4	218.0	0.18	0.54	9.02	31.38	2.54
№ 107	Сок разливной	180/200	0.8	0.2	23.2	94.4	0.04	-	12.0	-	-
	Хлеб ржаной	50	2.85	0,55	18.16	90.65	0,055	0,15	0.2	17.0	1,15
			<b>27.25</b>	<b>14.35</b>	<b>72.76</b>	<b>528.85</b>	<b>0.355</b>	<b>0.85</b>	<b>31.92</b>	<b>80.82</b>	<b>4.77</b>
<b>Полдник</b>											
п/п	Булочка домашняя	100	3.96	2.48	33.3	178.3	0.08	0.08	0.16	29.23	0.67
№101	Отвар из шиповника	180/200	0,8	-	24.6	112.0	-	0,76	140.0	21.6	0.66
			<b>4.76</b>	<b>2.48</b>	<b>57.9</b>	<b>290.3</b>	<b>0.08</b>	<b>0.84</b>	<b>140.16</b>	<b>50.83</b>	<b>1.33</b>
	Итого за день:		<b>43.06</b>	<b>33.37</b>	<b>185.3</b>	<b>1404.13</b>	<b>0.595</b>	<b>2.15</b>	<b>174.79</b>	<b>468.35</b>	<b>7.67</b>

9 день

№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В	Е	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
№ 5	Каша рисовая	150/200	7.70	10.0	68.9	308.60	0.08	0.83	0.86	195.0	0.62	
№161	Кофейный напиток	180/200	3.7	2.4	12.0	82.3	0,007	0,09	0,09	13.16	0,19	
№ 3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7.5 25/7/11	6.47	11.38	13.66	185.7	0.12	0.09	0.31	232.0	0.9	
2 завтрак	Фрукты	95/100										
			<b>17.87</b>	<b>23.78</b>	<b>94.56</b>	<b>576.6</b>	<b>0.207</b>	<b>1.01</b>	<b>1.26</b>	<b>440.16</b>	<b>1.71</b>	
<b>Обед</b>												
№ 52	Суп карт. с макаронными изделиями	180/200	4.5	8.3	24.72	163.0	0.26	0.36	8.35	25.5	1.42	
№ 178	Бигос с мясом	200/230	21.6	12.2	10.4	237.0	0.58	0.58	18.0	103.48	2.50	
№ 97	Компот из смородины	180/200	0.2	-	22.8	93.0	-	-	0.18	12.1	0.28	
	Хлеб ржаной	50	2.85	0,55	18.16	90.65	0,055	0,15	0.2	17.0	1,15	
			<b>29.15</b>	<b>21.05</b>	<b>76.08</b>	<b>583.65</b>	<b>0.895</b>	<b>1.09</b>	<b>26.73</b>	<b>158.08</b>	<b>5.35</b>	
<b>Полдник</b>												
№ 69	Запеканка из творога со сг/молоком	130/150	21.15	15.6	30.0	348.75	0.06	1.23	2.1	124.5	0.585	
№114	Чай с сахаром	180/200	0,1	0	5.5	22.4	0	0	0,04	6.78	0.4	
			<b>21.25</b>	<b>15.6</b>	<b>35.5</b>	<b>371.15</b>	<b>0.06</b>	<b>1.23</b>	<b>2.14</b>	<b>131.28</b>	<b>0.985</b>	
	Итого за день:		<b>68.52</b>	<b>60.43</b>	<b>206.14</b>	<b>1531.4</b>	<b>1.162</b>	<b>3.33</b>	<b>30.13</b>	<b>729.52</b>	<b>8.045</b>	

## 10 день

№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.		
			Б	Ж	У		В	Е	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
№ 68	Каша вязкая пшеничная	150/200	6.44	7.53	25.38	192.0	0.11	0.05	1.95	186.58	0.95	
№ 16	Какао с молоком	180/200	4,62	4.02	43.8	177.56	0,05	0,17	2.06	158,70	0,67	
№ 9	Бутерброд с маслом	30/8 40/10	2,03	8.6	0.44	129.1	0,05	0,05	0	52.2	0,65	
2 завтрак	Фрукты	95/100										
			<b>13.09</b>	<b>20.15</b>	<b>69.62</b>	<b>498.66</b>	<b>0.21</b>	<b>0.27</b>	<b>4.01</b>	<b>397.48</b>	<b>2.27</b>	
<b>Обед</b>												
№ 31	Борщ с мясом и сметаной	180/200	6.2	7.2	9.2	127.8	0,04	1.1	9.92	51.0	0.1	
№ 149	Биточек из рыбы запечённый	70/80	16.7	11.1	16.5	232.5	0.08	3.78	0.37	62.9	1.06	
№ 50	Картофельное пюре с маслом	120/150	3.3	7.8	22.35	173.1	0.135	1.125	18.1	36.36	1.14	
№ 105	Компот из ч/слива и с/фруктов	180/200	0.4	-	28.6	110.0	-	0.76	140.0	21.6	0.66	
	Хлеб ржаной	50	2.85	0,55	18.16	90.65	0,055	0,15	0.2	17.0	1,15	
			<b>29.45</b>	<b>26.65</b>	<b>94.81</b>	<b>734.05</b>	<b>0.31</b>	<b>6.915</b>	<b>168.59</b>	<b>188.86</b>	<b>4.11</b>	
<b>Полдник</b>												
№ 153	Гренки молочные	110/130	12.0	17.4	42.90	371.1	0.12	0.1	0.16	63.60	1.5	
№114	Чай с сахаром	180/200	0,1	0	5.5	22.4	0	0	0,04	6.78	0.4	
			<b>12.1</b>	<b>17.4</b>	<b>48.4</b>	<b>393.5</b>	<b>0.12</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>70.38</b>	<b>1.9</b>	
	Итого за день:		<b>54.64</b>	<b>64.2</b>	<b>212.83</b>	<b>1626.21</b>	<b>55.16</b>	<b>7.285</b>	<b>172.8</b>	<b>656.72</b>	<b>8.38</b>	
	Итого за 10 дней:		664.145	510.48	2382.385	17150.935	167.579	43.125	820.745	5827.22	123.03	
	В среднем за 1 день:		<b>66.42</b>	<b>56.048</b>	<b>238.24</b>	<b>1715.1</b>	<b>16.76</b>	<b>4.32</b>	<b>82.07</b>	<b>583.0</b>	<b>123.03</b>	