

Рацион для детей в возрасте 1,5-3 с пребыванием 8 -10 часов 11-12 и более часов

Меню для детей в возрасте 1,5-3 лет, посещающих дошкольные общеобразовательных учреждений с ужинами

№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК (Вариант 1)
							В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	В2	I, мкг	
<b>День 1 (понедельник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша пшеничная молочная	120	4,67	4,38	24,15	154,96	0,13	0,27	14,04	0,11	64,59	108,77	30,17	0,84	0,07	5,61	120201
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	2,93	2,88	13,25	90,37	0,02	0,54	13,50	0,00	109,13	81,90	12,60	0,11	0,12	8,10	160104
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>11,52</b>	<b>10,81</b>	<b>47,40</b>	<b>333,72</b>	<b>0,17</b>	<b>0,88</b>	<b>53,54</b>	<b>0,50</b>	<b>278,42</b>	<b>261,47</b>	<b>48,87</b>	<b>1,29</b>	<b>0,23</b>	<b>13,71</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,30	0,03	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,50</b>	<b>48,00</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Винегрет	30	0,48	3,06	2,73	40,46	0,02	2,50	0,00	1,36	11,46	14,20	6,22	0,27	0,01	1,43	100501
2	Суп картофельный на мясном бульоне	130	2,89	1,55	10,32	60,68	0,08	6,63	0,00	0,66	12,75	40,03	16,22	0,61	0,05	3,34	110330
3	Гуляш из отварного мяса	70	11,35	10,44	2,08	145,70	0,04	0,78	4,83	0,30	9,97	112,85	14,78	1,64	0,09	4,36	120549
4	Изделия макаронные отварные	50	1,84	1,45	11,75	67,50	0,03	0,00	4,50	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	130401
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	150	0,21	0,05	16,41	67,19	0,01	0,00	0,05	0,05	7,52	11,61	3,78	0,30	0,01	0,00	160242
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>19,69</b>	<b>17,36</b>	<b>61,49</b>	<b>473,53</b>	<b>0,22</b>	<b>9,90</b>	<b>9,38</b>	<b>3,15</b>	<b>101,57</b>	<b>260,63</b>	<b>51,37</b>	<b>3,96</b>	<b>0,18</b>	<b>11,52</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Ватрушка с повидлом	50	3,08	2,06	29,95	148,50	0,05	0,33	1,50	0,89	21,25	37,29	6,65	0,57	0,04	1,75	190301-1
2	Йогурт питьевой ягодный	150	4,20	4,05	15,30	121,80	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230117
	<b>Итого:</b>		<b>7,28</b>	<b>6,11</b>	<b>45,25</b>	<b>270,30</b>	<b>0,09</b>	<b>1,23</b>	<b>16,50</b>	<b>0,89</b>	<b>207,25</b>	<b>179,79</b>	<b>29,15</b>	<b>0,72</b>	<b>0,26</b>	<b>15,25</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Биточки рубленые куриные	50	8,32	7,67	6,72	124,84	0,04	0,65	24,25	0,65	21,16	73,43	8,93	0,69	0,07	2,85	120611
2	Капуста тушеная	100	2,14	4,12	7,43	76,77	0,04	32,20	0,00	1,94	194,53	42,77	21,98	0,79	0,05	3,74	130201
3	Напиток вишневый	150	0,07	0,02	12,94	52,56	0,00	1,35	0,00	0,03	3,69	2,70	2,34	0,08	0,00	0,18	160204 160231
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>12,13</b>	<b>12,41</b>	<b>37,09</b>	<b>306,17</b>	<b>0,11</b>	<b>34,20</b>	<b>24,25</b>	<b>2,96</b>	<b>224,08</b>	<b>135,70</b>	<b>35,85</b>	<b>1,80</b>	<b>0,13</b>	<b>6,77</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	160105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>1,46</b>	<b>3,58</b>	<b>25,91</b>	<b>117,33</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,70</b>	<b>8,62</b>	<b>22,33</b>	<b>4,00</b>	<b>0,44</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>52,82</b>	<b>50,52</b>	<b>227,64</b>	<b>1549,05</b>	<b>0,63</b>	<b>51,21</b>	<b>105,67</b>	<b>8,40</b>	<b>823,94</b>	<b>873,91</b>	<b>190,23</b>	<b>8,52</b>	<b>0,84</b>	<b>47,24</b>	
<b>День 2(вторник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Омлет натуральный, запеченный	80	8,35	8,99	1,56	120,57	0,05	0,14	8,46	0,38	62,97	137,49	10,60	1,53	0,30	14,30	120301
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,84	2,55	14,61	95,15	1,82	0,45	11,25	0,00	105,98	86,13	22,50	1,30	0,10	12,75	160103
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>12,88</b>	<b>20,39</b>	<b>26,25</b>	<b>342,51</b>	<b>1,88</b>	<b>0,59</b>	<b>49,71</b>	<b>0,82</b>	<b>174,84</b>	<b>242,32</b>	<b>35,70</b>	<b>3,09</b>	<b>0,41</b>	<b>27,95</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	50	0,45	0,10	4,05	21,50	0,02	30,00	0,00	0,10	17,00	11,50	6,50	0,15	0,02	1,00	210102
	<b>Итого:</b>		<b>0,45</b>	<b>0,10</b>	<b>4,05</b>	<b>21,50</b>	<b>0,02</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>17,00</b>	<b>11,50</b>	<b>6,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,02</b>	<b>1,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Сельдь с луком	30	3,68	3,00	0,66	44,56	0,01	0,81	4,20	0,78	34,01	126,52	9,53	0,30	0,03	17,04	100612-1
2	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	130	3,00	2,38	8,09	65,64	0,02	0,78	9,57	0,21	6,30	17,49	4,50	0,31	0,02	0,65	110333
3	Суфле из отварной птицы (цыпленка)	70	10,38	9,83	5,60	146,99	0,05	0,78	29,06	0,76	29,50	96,02	10,93	0,90	0,11	5,08	120620

4	Рагу из овощей	50	0,87	2,58	5,85	49,93	0,04	3,87	0,00	1,18	9,02	23,65	10,88	0,36	0,03	1,86	130203
5	Напиток витаминный	150	0,34	0,11	21,83	93,75	0,01	39,00	0,03	0,26	8,85	8,76	3,54	0,41	0,02	0,00	160238
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>21,20</b>	<b>18,71</b>	<b>60,23</b>	<b>492,87</b>	<b>0,17</b>	<b>45,23</b>	<b>42,86</b>	<b>3,70</b>	<b>142,38</b>	<b>339,24</b>	<b>46,99</b>	<b>3,13</b>	<b>0,22</b>	<b>26,62</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107
2	Кефир	150	4,50	4,80	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	0,26	13,50	2301031
	<b>Итого:</b>		<b>9,07</b>	<b>7,69</b>	<b>31,41</b>	<b>234,31</b>	<b>0,11</b>	<b>1,15</b>	<b>36,91</b>	<b>0,59</b>	<b>209,51</b>	<b>195,22</b>	<b>29,05</b>	<b>0,69</b>	<b>0,31</b>	<b>16,56</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Котлеты рубленые из фарша рыбного	50	7,58	2,00	7,62	79,03	0,04	0,41	4,55	0,92	142,28	209,28	13,25	0,32	0,04	58,45	120401
2	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	100	2,28	2,93	18,39	109,22	0,14	11,27	9,00	0,14	18,19	66,12	25,98	1,03	0,09	5,91	130105
3	Кисель абрикосовый	150	0,39	0,02	14,39	59,06	0,01	0,30	0,00	0,41	15,11	13,84	7,88	0,85	0,02	0,00	160219 160228
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>11,85</b>	<b>5,55</b>	<b>50,40</b>	<b>299,31</b>	<b>0,21</b>	<b>11,98</b>	<b>13,55</b>	<b>1,81</b>	<b>180,28</b>	<b>306,04</b>	<b>49,70</b>	<b>2,43</b>	<b>0,15</b>	<b>64,36</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Компот из плодов свежих	150	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	160209-1
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>1,50</b>	<b>3,62</b>	<b>34,43</b>	<b>152,19</b>	<b>0,02</b>	<b>1,05</b>	<b>2,00</b>	<b>0,72</b>	<b>7,93</b>	<b>19,16</b>	<b>4,95</b>	<b>0,70</b>	<b>0,01</b>	<b>0,21</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>56,95</b>	<b>56,06</b>	<b>206,77</b>	<b>1542,69</b>	<b>2,41</b>	<b>90,00</b>	<b>145,02</b>	<b>7,74</b>	<b>731,95</b>	<b>1113,47</b>	<b>172,89</b>	<b>10,19</b>	<b>1,12</b>	<b>136,70</b>	
<b>День 3 (среда)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	120	4,37	4,78	20,50	142,81	0,04	0,49	19,44	0,30	103,93	90,65	14,82	0,29	0,12	7,56	120205
2	Чай с молоком с сахаром	150	0,90	0,96	8,90	47,93	0,01	0,18	4,50	0,00	39,12	31,63	4,20	0,05	0,04	2,70	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>6,95</b>	<b>14,59</b>	<b>39,48</b>	<b>317,54</b>	<b>0,07</b>	<b>0,67</b>	<b>53,94</b>	<b>0,74</b>	<b>148,96</b>	<b>140,97</b>	<b>21,62</b>	<b>0,60</b>	<b>0,17</b>	<b>11,16</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см Приложение №1)	50	0,20	0,15	5,15	23,50	0,01	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	1,15	0,02	0,50	210104
	<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>5,15</b>	<b>23,50</b>	<b>0,01</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>9,50</b>	<b>8,00</b>	<b>6,00</b>	<b>1,15</b>	<b>0,02</b>	<b>0,50</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,37	2,13	1,95	28,75	0,02	1,41	0,00	1,04	7,61	15,55	10,72	0,20	0,02	1,41	100301
2	Рассольник домашний на мясном бульоне	120	2,32	2,52	7,30	56,83	0,05	7,57	9,60	0,11	44,31	33,04	13,57	0,51	0,04	3,07	110207
3	Говядина отварная	10	2,88	2,48	0,00	33,79	0,01	0,00	0,00	0,06	1,58	29,18	3,42	0,42	0,02	1,09	120509
4	Печень по-строгановски	70	10,45	7,24	2,92	128,68	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	7,89	1,16	8,62	120536
5	Каша гречневая рассыпчатая	50	2,11	1,79	9,52	62,50	0,07	0,00	4,50	0,15	3,97	50,00	33,33	2,67	0,03	0,98	130309
6	Кисель из смородины быстрозамороженной	150	0,08	0,03	18,34	73,60	0,00	7,50	0,00	0,05	7,15	6,52	2,33	0,14	0,00	0,08	160203
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>21,13</b>	<b>16,99</b>	<b>58,22</b>	<b>476,16</b>	<b>0,37</b>	<b>34,29</b>	<b>2530,08</b>	<b>2,54</b>	<b>373,45</b>	<b>399,94</b>	<b>83,49</b>	<b>12,69</b>	<b>1,30</b>	<b>17,24</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Булочка Домашняя	50	3,53	4,55	31,48	180,69	0,06	0,00	15,00	0,53	8,55	29,57	5,30	0,44	0,02	0,94	190113
2	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,20	4,05	15,30	121,80	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230116
	<b>Итого:</b>		<b>7,73</b>	<b>8,60</b>	<b>46,78</b>	<b>302,49</b>	<b>0,10</b>	<b>0,90</b>	<b>30,00</b>	<b>0,53</b>	<b>194,55</b>	<b>172,07</b>	<b>27,80</b>	<b>0,59</b>	<b>0,24</b>	<b>14,44</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Шницель рубленый куриный	50	11,21	10,86	4,01	152,69	0,04	0,86	32,63	0,69	20,13	93,43	9,82	0,86	0,10	5,18	120615
2	Свекла тушеная	100	1,76	3,33	9,34	73,93	0,02	10,35	14,00	0,15	72,00	48,23	23,23	1,47	0,05	7,85	130209
3	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,09	0,01	16,80	69,41	0,00	4,20	0,00	0,02	4,70	2,31	1,26	0,11	0,00	0,00	160213
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>14,66</b>	<b>14,80</b>	<b>40,16</b>	<b>348,02</b>	<b>0,08</b>	<b>15,41</b>	<b>46,63</b>	<b>1,20</b>	<b>101,53</b>	<b>160,77</b>	<b>36,91</b>	<b>2,68</b>	<b>0,16</b>	<b>13,03</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Молоко ультрапастеризованное	150	4,50	4,80	7,05	90,00	0,03	0,90	22,50	0,00	181,50	136,50	21,00	0,15	0,20	13,50	230105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>5,96</b>	<b>8,38</b>	<b>25,47</b>	<b>177,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,90</b>	<b>24,50</b>	<b>0,70</b>	<b>187,30</b>	<b>154,50</b>	<b>25,00</b>	<b>0,57</b>	<b>0,21</b>	<b>13,50</b>	

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

<b>Итого за день</b>		<b>56,63</b>	<b>63,51</b>	<b>215,25</b>	<b>1645,10</b>	<b>0,68</b>	<b>54,67</b>	<b>2685,15</b>	<b>5,91</b>	<b>1015,28</b>	<b>1036,25</b>	<b>200,82</b>	<b>18,28</b>	<b>2,09</b>	<b>69,87</b>		
<b>День 4 (четверг)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Запеканка из творога	80	14,37	9,14	16,11	204,18	0,12	0,37	44,80	0,31	219,71	431,39	18,48	0,46	0,21	1,06	120305
2	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
3	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
4	Какао на молоке	150	2,75	2,61	10,97	79,10	0,02	0,41	10,13	0,01	85,74	81,08	22,20	0,75	0,09	6,08	160101
<b>Итого:</b>		<b>19,44</b>	<b>13,20</b>	<b>42,63</b>	<b>368,07</b>	<b>0,17</b>	<b>0,87</b>	<b>59,13</b>	<b>0,68</b>	<b>341,85</b>	<b>551,17</b>	<b>46,68</b>	<b>1,47</b>	<b>0,35</b>	<b>8,04</b>		
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10	0,01	1,00	210110
<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>4,90</b>	<b>23,50</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>8,00</b>	<b>5,50</b>	<b>4,50</b>	<b>1,10</b>	<b>0,01</b>	<b>1,00</b>		
<b>Обед</b>																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,21	3,62	0,66	36,06	0,01	2,64	0,00	1,61	6,35	11,22	3,71	0,16	0,01	0,79	100507
2	Суп из овощей	130	1,71	3,77	8,68	75,49	0,07	11,53	6,50	1,26	95,01	43,55	16,93	0,60	0,06	3,41	110305
3	Тефтели мясные с соусом собственного производства	70	5,89	5,84	7,99	108,28	0,04	1,70	1,05	0,93	19,44	69,15	10,87	0,94	0,06	2,75	120539
4	Изделия макаронные отварные	50	1,84	1,45	11,75	67,50	0,03	0,00	4,50	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	130401
5	Компот из плодов свежих (апельсин)	150	0,20	0,05	18,31	75,51	0,01	13,50	0,00	0,05	8,15	5,18	2,93	0,12	0,01	0,45	160212
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
<b>Итого:</b>		<b>12,77</b>	<b>15,55</b>	<b>65,58</b>	<b>454,83</b>	<b>0,20</b>	<b>29,37</b>	<b>12,05</b>	<b>4,63</b>	<b>188,83</b>	<b>211,03</b>	<b>44,81</b>	<b>2,96</b>	<b>0,15</b>	<b>9,78</b>		
<b>Полдник</b>																	
1	Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,37	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102
2	Биокефир	150	4,50	4,80	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230115
<b>Итого:</b>		<b>8,59</b>	<b>8,31</b>	<b>30,65</b>	<b>225,87</b>	<b>0,12</b>	<b>1,13</b>	<b>39,38</b>	<b>0,55</b>	<b>204,63</b>	<b>181,18</b>	<b>28,02</b>	<b>0,65</b>	<b>0,31</b>	<b>16,19</b>		
<b>Ужин</b>																	
1	Пшеница отварная	50	14,04	11,96	0,00	154,70	0,05	1,17	45,50	0,00	11,87	107,55	11,79	1,05	0,10	3,90	120603
2	Рис отварной с овощами	100	2,25	2,79	23,74	124,56	0,03	1,00	9,00	0,20	7,85	52,66	19,06	0,41	0,02	1,33	130312
3	Напиток вишневый	150	0,07	0,02	12,94	52,56	0,00	1,35	0,00	0,03	3,69	2,70	2,34	0,08	0,00	0,18	160204 160231
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
<b>Итого:</b>		<b>17,97</b>	<b>15,36</b>	<b>46,69</b>	<b>383,82</b>	<b>0,10</b>	<b>3,52</b>	<b>54,50</b>	<b>0,56</b>	<b>28,11</b>	<b>179,71</b>	<b>35,78</b>	<b>1,79</b>	<b>0,13</b>	<b>5,41</b>		
<b>Ужин 2</b>																	
1	Напиток из плодов сухих (изюм)	150	0,21	0,05	16,41	67,19	0,01	0,00	0,05	0,05	7,52	11,61	3,78	0,30	0,01	0,00	160242
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
<b>Итого:</b>		<b>1,67</b>	<b>3,63</b>	<b>34,83</b>	<b>154,59</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>2,05</b>	<b>0,75</b>	<b>13,32</b>	<b>29,61</b>	<b>7,78</b>	<b>0,72</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>60,64</b>	<b>56,25</b>	<b>225,28</b>	<b>1610,68</b>	<b>0,63</b>	<b>39,89</b>	<b>167,10</b>	<b>7,27</b>	<b>784,73</b>	<b>1158,20</b>	<b>167,57</b>	<b>8,68</b>	<b>0,96</b>	<b>40,42</b>		
<b>День 5 (пятница)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	3,67	5,57	17,19	133,70	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	30,29	0,74	0,08	5,54	120224
2	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	7,58	30,95	0,00	1,20	0,00	0,01	4,02	4,99	0,36	0,04	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
<b>Итого:</b>		<b>5,38</b>	<b>14,43</b>	<b>34,85</b>	<b>291,45</b>	<b>0,12</b>	<b>1,47</b>	<b>47,73</b>	<b>0,78</b>	<b>76,35</b>	<b>126,71</b>	<b>33,25</b>	<b>1,04</b>	<b>0,10</b>	<b>6,44</b>		
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,30	0,03	0,00	210103
<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,50</b>	<b>48,00</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																	
1	Икра из варенных кабачков	30	0,36	1,41	2,31	23,40	0,01	2,88	0,00	0,63	9,60	9,00	3,90	0,24	0,01	0,00	100502 100518
2	Суп крестьянский с крупой перловая	130	1,37	3,32	7,21	64,31	0,03	8,14	3,90	1,28	72,51	38,53	11,42	0,42	0,03	1,90	110322
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	150	12,70	6,30	19,29	184,73	0,15	7,52	10,35	2,69	255,84	373,14	38,67	1,05	0,14	94,30	120409
4	Кисель абрикосовый	150	0,39	0,02	14,39	59,06	0,01	0,30	0,00	0,41	15,11	13,84	7,88	0,85	0,02	0,00	160219 160228

5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>17,74</b>	<b>11,87</b>	<b>61,39</b>	<b>423,51</b>	<b>0,25</b>	<b>18,84</b>	<b>14,25</b>	<b>5,53</b>	<b>407,75</b>	<b>501,31</b>	<b>69,47</b>	<b>3,41</b>	<b>0,20</b>	<b>98,20</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Оладьи	50	3,70	3,49	21,73	132,99	0,05	0,09	2,13	1,54	25,77	41,22	6,91	0,42	0,04	2,00	120702
2	Кефир	150	4,50	4,80	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	0,26	13,50	2301031
	<b>Итого:</b>		<b>8,20</b>	<b>8,29</b>	<b>27,73</b>	<b>221,49</b>	<b>0,10</b>	<b>1,14</b>	<b>32,13</b>	<b>1,54</b>	<b>205,77</b>	<b>183,72</b>	<b>27,91</b>	<b>0,57</b>	<b>0,29</b>	<b>15,50</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Вареники ленивые отварные	120	18,27	8,77	19,80	231,08	0,16	0,46	45,60	0,40	265,43	546,99	23,56	0,63	0,27	0,87	120315
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
3	Компот из плодов сухих	150	0,21	0,05	20,91	85,14	0,01	0,00	0,05	0,05	7,65	11,61	3,78	0,32	0,01	0,00	160209-2
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>20,16</b>	<b>17,66</b>	<b>50,79</b>	<b>443,02</b>	<b>0,20</b>	<b>0,46</b>	<b>75,65</b>	<b>0,89</b>	<b>278,98</b>	<b>577,30</b>	<b>29,94</b>	<b>1,21</b>	<b>0,29</b>	<b>1,77</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Компот из плодов свежих	150	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	160209-1
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>1,50</b>	<b>3,62</b>	<b>34,43</b>	<b>152,19</b>	<b>0,02</b>	<b>1,05</b>	<b>2,00</b>	<b>0,72</b>	<b>7,93</b>	<b>19,16</b>	<b>4,95</b>	<b>0,70</b>	<b>0,01</b>	<b>0,21</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>53,72</b>	<b>56,12</b>	<b>219,70</b>	<b>1579,65</b>	<b>0,70</b>	<b>27,95</b>	<b>171,76</b>	<b>9,65</b>	<b>980,79</b>	<b>1422,19</b>	<b>186,51</b>	<b>7,22</b>	<b>0,92</b>	<b>122,11</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>56,15</b>	<b>56,49</b>	<b>218,93</b>	<b>1585,43</b>	<b>1,01</b>	<b>52,75</b>	<b>654,94</b>	<b>7,79</b>	<b>867,34</b>	<b>1120,80</b>	<b>183,60</b>	<b>10,58</b>	<b>1,19</b>	<b>83,27</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Омлет натуральный, запеченный	80	8,35	8,99	1,56	120,57	0,05	0,14	8,46	0,38	62,97	137,49	10,60	1,53	0,30	14,30	120301
2	Чай с молоком с сахаром	150	0,90	0,96	8,90	47,93	0,01	0,18	4,50	0,00	39,12	31,63	4,20	0,05	0,04	2,70	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>10,93</b>	<b>18,80</b>	<b>20,54</b>	<b>295,29</b>	<b>0,07</b>	<b>0,32</b>	<b>42,96</b>	<b>0,82</b>	<b>107,99</b>	<b>187,82</b>	<b>17,40</b>	<b>1,85</b>	<b>0,35</b>	<b>17,90</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	50	0,20	0,15	5,15	23,50	0,01	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	1,15	0,02	0,50	210104
	<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>5,15</b>	<b>23,50</b>	<b>0,01</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>9,50</b>	<b>8,00</b>	<b>6,00</b>	<b>1,15</b>	<b>0,02</b>	<b>0,50</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	30	0,49	3,03	2,89	41,05	0,01	7,70	0,00	1,36	48,45	9,57	5,18	0,18	0,01	0,91	100201
2	Суп с клецками	130	2,72	3,14	12,69	90,00	0,05	2,24	7,81	0,31	12,30	39,51	10,27	0,55	0,06	3,06	110332-1
3	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	70	7,47	8,49	8,42	139,98	0,04	0,07	3,89	1,30	21,89	82,83	10,66	1,05	0,07	3,38	120535
4	Каша гречневая рассыпчатая	50	2,11	1,79	9,52	62,50	0,07	0,00	4,50	0,15	3,97	50,00	33,33	2,67	0,03	0,98	130309
5	Кисель из смородины быстрозамороженной	150	0,08	0,03	18,34	73,60	0,00	7,50	0,00	0,05	7,15	6,52	2,33	0,14	0,00	0,08	160203
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>15,79</b>	<b>17,29</b>	<b>70,06</b>	<b>499,13</b>	<b>0,22</b>	<b>17,51</b>	<b>16,19</b>	<b>3,69</b>	<b>148,47</b>	<b>255,22</b>	<b>69,37</b>	<b>5,45</b>	<b>0,19</b>	<b>10,40</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Ватрушка с повидлом	50	3,08	2,06	29,95	148,50	0,05	0,33	1,50	0,89	21,25	37,29	6,65	0,57	0,04	1,75	190301-1
2	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,20	4,05	15,30	121,80	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230116
	<b>Итого:</b>		<b>7,28</b>	<b>6,11</b>	<b>45,25</b>	<b>270,30</b>	<b>0,09</b>	<b>1,23</b>	<b>16,50</b>	<b>0,89</b>	<b>207,25</b>	<b>179,79</b>	<b>29,15</b>	<b>0,72</b>	<b>0,26</b>	<b>15,25</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Рагу из мяса птицы	150	12,67	11,66	17,17	216,12	0,14	10,77	31,50	1,55	31,90	137,11	34,19	1,71	0,14	7,53	120609
2	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,09	0,01	16,80	69,41	0,00	4,20	0,00	0,02	4,70	2,31	1,26	0,11	0,00	0,00	160213
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>14,37</b>	<b>12,27</b>	<b>43,97</b>	<b>337,53</b>	<b>0,17</b>	<b>14,97</b>	<b>31,50</b>	<b>1,91</b>	<b>41,29</b>	<b>156,22</b>	<b>38,05</b>	<b>2,06</b>	<b>0,15</b>	<b>7,53</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Напиток витаминный	150	0,34	0,11	21,83	93,75	0,01	39,00	0,03	0,26	8,85	8,76	3,54	0,41	0,02	0,00	160238
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>1,80</b>	<b>3,69</b>	<b>40,25</b>	<b>181,15</b>	<b>0,03</b>	<b>39,00</b>	<b>2,03</b>	<b>0,96</b>	<b>14,65</b>	<b>26,76</b>	<b>7,54</b>	<b>0,83</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>50,37</b>	<b>58,31</b>	<b>225,23</b>	<b>1606,91</b>	<b>0,59</b>	<b>75,53</b>	<b>109,19</b>	<b>8,47</b>	<b>529,15</b>	<b>813,81</b>	<b>167,51</b>	<b>12,05</b>	<b>1,00</b>	<b>51,58</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>																	

Завтрак 1																	
1	Суфле творожное запеченное	80	12,19	7,86	12,33	168,86	0,10	0,38	35,21	0,26	185,44	359,99	17,02	0,53	0,21	3,27	120319
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,84	2,55	14,61	95,15	1,82	0,45	11,25	0,00	105,98	86,13	22,50	1,30	0,10	12,75	160103
	<b>Итого:</b>		<b>17,36</b>	<b>11,86</b>	<b>42,49</b>	<b>348,81</b>	<b>1,95</b>	<b>0,93</b>	<b>50,66</b>	<b>0,62</b>	<b>327,82</b>	<b>484,82</b>	<b>45,52</b>	<b>2,09</b>	<b>0,35</b>	<b>16,92</b>	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Флоды и ягоды свежие (см Приложение №1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10	0,01	1,00	210110
	<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>4,90</b>	<b>23,50</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>8,00</b>	<b>5,50</b>	<b>4,50</b>	<b>1,10</b>	<b>0,01</b>	<b>1,00</b>	
Обед																	
1	Салат из сборных овощей	30	0,42	3,03	1,42	34,89	0,01	5,48	0,00	1,38	31,74	10,79	6,36	0,18	0,01	0,98	100509
2	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	130	2,44	2,62	6,54	54,05	0,03	7,73	10,40	0,12	50,34	27,41	12,41	0,58	0,03	3,12	110109
3	Азу из мяса отварного	70	11,66	11,25	3,07	157,68	0,05	1,79	0,00	1,23	10,89	115,89	15,55	1,70	0,09	4,36	120532
4	Изделия макаронные отварные	50	1,84	1,45	11,75	67,50	0,03	0,00	4,50	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	130401
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	150	0,21	0,05	16,41	67,19	0,01	0,00	0,05	0,05	7,52	11,61	3,78	0,30	0,01	0,00	160242
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>19,49</b>	<b>19,21</b>	<b>57,39</b>	<b>473,30</b>	<b>0,17</b>	<b>15,00</b>	<b>14,95</b>	<b>3,57</b>	<b>160,37</b>	<b>247,65</b>	<b>48,48</b>	<b>3,91</b>	<b>0,17</b>	<b>10,84</b>	
Полдник																	
1	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107
2	Биокефир	150	4,50	4,80	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230115
	<b>Итого:</b>		<b>9,07</b>	<b>7,69</b>	<b>31,41</b>	<b>225,31</b>	<b>0,12</b>	<b>1,15</b>	<b>36,91</b>	<b>0,59</b>	<b>209,51</b>	<b>187,72</b>	<b>29,05</b>	<b>0,69</b>	<b>0,31</b>	<b>16,56</b>	
Ужин																	
1	Каша пшеничная молочная	150	5,84	5,48	30,19	193,70	0,16	0,34	17,55	0,14	80,74	135,96	37,71	1,05	0,09	7,01	120201
2	Кисель яблочный	150	0,11	0,10	21,79	88,27	0,01	2,55	0,00	0,05	8,57	6,85	2,30	0,61	0,01	0,51	160224
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>7,55</b>	<b>6,18</b>	<b>61,98</b>	<b>333,96</b>	<b>0,19</b>	<b>2,89</b>	<b>17,55</b>	<b>0,53</b>	<b>94,01</b>	<b>159,61</b>	<b>42,61</b>	<b>1,90</b>	<b>0,10</b>	<b>7,52</b>	
Ужин2																	
1	Молоко ультрапастеризованное	150	4,50	4,80	7,05	90,00	0,03	0,90	22,50	0,00	181,50	136,50	21,00	0,15	0,20	13,50	230105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>5,96</b>	<b>8,38</b>	<b>25,47</b>	<b>177,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,90</b>	<b>24,50</b>	<b>0,70</b>	<b>187,30</b>	<b>154,50</b>	<b>25,00</b>	<b>0,57</b>	<b>0,21</b>	<b>13,50</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>59,62</b>	<b>53,53</b>	<b>223,63</b>	<b>1582,28</b>	<b>2,49</b>	<b>25,86</b>	<b>144,56</b>	<b>6,10</b>	<b>987,01</b>	<b>1239,79</b>	<b>195,15</b>	<b>10,26</b>	<b>1,15</b>	<b>66,33</b>	
День 8 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	3,67	5,57	17,19	133,70	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	30,29	0,74	0,08	5,54	120224
2	Какао на молоке	150	2,75	2,61	10,97	79,10	0,02	0,41	10,13	0,01	85,74	81,08	22,20	0,75	0,09	6,08	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>8,10</b>	<b>17,03</b>	<b>38,24</b>	<b>339,60</b>	<b>0,13</b>	<b>0,68</b>	<b>57,86</b>	<b>0,78</b>	<b>158,07</b>	<b>202,79</b>	<b>55,09</b>	<b>1,75</b>	<b>0,19</b>	<b>12,51</b>	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Флоды и ягоды свежие (см Приложение №1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,30	0,03	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,50</b>	<b>48,00</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,37	2,13	1,95	28,75	0,02	1,41	0,00	1,04	7,61	15,55	10,72	0,20	0,02	1,41	100301
2	Суп-пюре из гороха	120	3,75	2,36	12,07	84,55	0,13	0,72	7,20	0,24	21,77	58,63	18,93	1,14	0,03	1,41	110409
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,43	7,15	37,18	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601
4	Биточки рубленые куриные	70	11,65	10,74	9,41	174,78	0,05	0,90	33,95	0,91	29,62	102,81	12,50	0,96	0,09	3,99	120611
5	Рагу из овощей	50	0,87	2,58	5,85	49,93	0,04	3,87	0,00	1,18	9,02	23,65	10,88	0,36	0,03	1,86	130203
6	Кисель абрикосовый	150	0,39	0,02	14,39	59,06	0,01	0,30	0,00	0,41	15,11	13,84	7,88	0,85	0,02	0,00	160219 160228
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>21,09</b>	<b>19,08</b>	<b>69,01</b>	<b>526,25</b>	<b>0,31</b>	<b>7,20</b>	<b>41,15</b>	<b>4,54</b>	<b>141,20</b>	<b>293,29</b>	<b>70,36</b>	<b>4,54</b>	<b>0,20</b>	<b>10,67</b>	
Полдник																	

1	Вареники ленивые отварные	50	7,61	3,65	8,25	96,28	0,07	0,19	19,00	0,17	110,60	227,91	9,82	0,26	0,11	0,36	120315
2	Кефир	150	4,50	4,80	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	0,26	13,50	2301031
	<b>Итого:</b>		<b>12,11</b>	<b>8,45</b>	<b>14,25</b>	<b>184,78</b>	<b>0,11</b>	<b>1,24</b>	<b>49,00</b>	<b>0,17</b>	<b>290,60</b>	<b>370,41</b>	<b>30,82</b>	<b>0,41</b>	<b>0,37</b>	<b>13,86</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Кнели рыбные отварные собственного производства	50	6,84	0,99	4,21	52,99	0,04	0,44	5,75	0,40	143,57	200,48	13,70	0,31	0,05	54,33	120406
2	Рис отварной	100	2,47	2,83	27,32	138,99	0,03	0,00	9,00	0,17	4,08	53,26	17,56	0,36	0,02	0,76	130301
3	Напиток вишневый	150	0,07	0,02	12,94	52,56	0,00	1,35	0,00	0,03	3,69	2,70	2,34	0,08	0,00	0,18	160204 160231
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>10,99</b>	<b>4,43</b>	<b>54,48</b>	<b>296,54</b>	<b>0,10</b>	<b>1,79</b>	<b>14,75</b>	<b>0,94</b>	<b>156,04</b>	<b>273,24</b>	<b>36,19</b>	<b>0,99</b>	<b>0,08</b>	<b>55,27</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	160105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>1,46</b>	<b>3,58</b>	<b>25,91</b>	<b>117,33</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,70</b>	<b>8,62</b>	<b>22,33</b>	<b>4,00</b>	<b>0,44</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>54,50</b>	<b>52,82</b>	<b>212,39</b>	<b>1512,50</b>	<b>0,69</b>	<b>15,91</b>	<b>164,76</b>	<b>7,33</b>	<b>758,53</b>	<b>1176,05</b>	<b>217,46</b>	<b>8,43</b>	<b>0,88</b>	<b>92,31</b>	
<b>День 9 (четверг)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	120	4,28	5,68	15,22	129,30	0,07	0,52	21,96	0,14	108,76	118,76	38,56	2,22	0,14	8,72	120221
2	Чай с молоком с сахаром	150	0,90	0,96	8,90	47,93	0,01	0,18	4,50	0,00	39,12	31,63	4,20	0,05	0,04	2,70	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>6,86</b>	<b>15,49</b>	<b>34,20</b>	<b>304,03</b>	<b>0,10</b>	<b>0,70</b>	<b>56,46</b>	<b>0,58</b>	<b>153,78</b>	<b>169,08</b>	<b>45,36</b>	<b>2,54</b>	<b>0,20</b>	<b>12,32</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	50	0,20	0,15	5,15	23,50	0,01	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	1,15	0,02	0,50	210104
	<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>5,15</b>	<b>23,50</b>	<b>0,01</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>9,50</b>	<b>8,00</b>	<b>6,00</b>	<b>1,15</b>	<b>0,02</b>	<b>0,50</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	30	0,49	3,03	2,89	41,05	0,01	7,70	0,00	1,36	48,45	9,57	5,18	0,18	0,01	0,91	100201
2	Суп из овощей	130	1,71	3,77	8,68	75,49	0,07	11,53	6,50	1,26	95,01	43,55	16,93	0,60	0,06	3,41	110305
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	150	12,70	6,30	19,29	184,73	0,15	7,52	10,35	2,69	255,84	373,14	38,67	1,05	0,14	94,30	120409
4	Кнели из смородины быстрозамороженной	150	0,08	0,03	18,34	73,60	0,00	7,50	0,00	0,05	7,15	6,52	2,33	0,14	0,00	0,08	160203
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>17,90</b>	<b>13,94</b>	<b>67,40</b>	<b>466,87</b>	<b>0,28</b>	<b>34,25</b>	<b>16,85</b>	<b>5,88</b>	<b>461,14</b>	<b>499,58</b>	<b>70,71</b>	<b>2,82</b>	<b>0,22</b>	<b>100,68</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Булочка Забава	50	6,00	3,32	25,99	157,66	0,07	0,08	7,89	0,60	42,51	94,69	8,81	0,65	0,08	3,03	190111
2	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,20	4,05	15,30	121,80	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230116
	<b>Итого:</b>		<b>10,20</b>	<b>7,37</b>	<b>41,29</b>	<b>279,46</b>	<b>0,12</b>	<b>0,98</b>	<b>22,89</b>	<b>0,60</b>	<b>228,51</b>	<b>237,19</b>	<b>31,31</b>	<b>0,80</b>	<b>0,31</b>	<b>16,53</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	7,98	6,38	6,25	114,25	0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06	2,63	120540
2	Свекла тушеная	100	1,76	3,33	9,34	73,93	0,02	10,35	14,00	0,15	72,00	48,23	23,23	1,47	0,05	7,85	130209
3	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,09	0,01	16,80	69,41	0,00	4,20	0,00	0,02	4,70	2,31	1,26	0,11	0,00	0,00	160213
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>11,43</b>	<b>10,31</b>	<b>42,39</b>	<b>309,58</b>	<b>0,08</b>	<b>14,55</b>	<b>14,00</b>	<b>0,87</b>	<b>88,63</b>	<b>148,52</b>	<b>37,02</b>	<b>2,99</b>	<b>0,12</b>	<b>10,48</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Компот из плодов свежих	150	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	160209-1
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>1,50</b>	<b>3,62</b>	<b>34,43</b>	<b>152,19</b>	<b>0,02</b>	<b>1,05</b>	<b>2,00</b>	<b>0,72</b>	<b>7,93</b>	<b>19,16</b>	<b>4,95</b>	<b>0,70</b>	<b>0,01</b>	<b>0,21</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>48,09</b>	<b>50,88</b>	<b>224,86</b>	<b>1535,63</b>	<b>0,61</b>	<b>54,03</b>	<b>112,20</b>	<b>8,84</b>	<b>949,49</b>	<b>1081,53</b>	<b>195,35</b>	<b>10,99</b>	<b>0,87</b>	<b>140,71</b>	
<b>День 10 (пятница)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Запеканка из творога	80	14,37	9,14	16,11	204,18	0,12	0,37	44,80	0,31	219,71	431,39	18,48	0,46	0,21	1,06	120305
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	2,93	2,88	13,25	90,37	0,02	0,54	13,50	0,00	109,13	81,90	12,60	0,11	0,12	8,10	160104

<b>Итого:</b>			<b>19,61</b>	<b>13,47</b>	<b>44,91</b>	<b>379,34</b>	<b>0,17</b>	<b>1,01</b>	<b>62,50</b>	<b>0,67</b>	<b>365,24</b>	<b>551,99</b>	<b>37,08</b>	<b>0,83</b>	<b>0,37</b>	<b>10,06</b>		
<b>Завтрак 2</b>																		
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10	0,01	1,00	210110	
<b>Итого:</b>			<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>4,90</b>	<b>23,50</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>8,00</b>	<b>5,50</b>	<b>4,50</b>	<b>1,10</b>	<b>0,01</b>	<b>1,00</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	30	0,53	2,20	4,02	38,02	0,03	2,93	0,00	0,96	5,72	15,79	6,56	0,25	0,02	1,41	100544	
2	Щи из свежей капусты	130	1,04	1,97	4,38	39,70	0,03	10,17	3,90	0,66	79,91	23,99	10,91	0,38	0,03	2,11	110105	
3	Печень по-строгановски	70	10,45	7,24	2,92	128,68	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	7,89	1,16	8,62	120536	
4	Изделия макаронные отварные	50	1,84	1,45	11,75	67,50	0,03	0,00	4,50	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	130401	
5	Компот из плодов сухих	150	0,21	0,05	20,91	85,14	0,01	0,00	0,05	0,05	7,65	11,61	3,78	0,32	0,01	0,00	160209-2	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	
<b>Итого:</b>			<b>16,99</b>	<b>13,73</b>	<b>62,17</b>	<b>451,04</b>	<b>0,32</b>	<b>30,91</b>	<b>2524,42</b>	<b>3,06</b>	<b>407,30</b>	<b>332,20</b>	<b>44,16</b>	<b>9,98</b>	<b>1,24</b>	<b>14,52</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Ватрушка с повидлом	50	3,08	2,06	29,95	148,50	0,05	0,33	1,50	0,89	21,25	37,29	6,65	0,57	0,04	1,75	190301-1	
2	Биокефир	150	4,50	4,80	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230115	
<b>Итого:</b>			<b>7,58</b>	<b>6,86</b>	<b>35,95</b>	<b>228,00</b>	<b>0,11</b>	<b>1,38</b>	<b>31,50</b>	<b>0,89</b>	<b>201,25</b>	<b>172,29</b>	<b>27,65</b>	<b>0,72</b>	<b>0,29</b>	<b>15,25</b>		
<b>Ужин</b>																		
1	Каша жидкая на молоке (манная)	150	5,46	5,97	25,62	178,52	0,05	0,61	24,30	0,38	129,92	113,31	18,52	0,36	0,14	9,45	120205	
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113	
3	Напиток яблочный	150	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	160217 160230	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	
<b>Итого:</b>			<b>7,19</b>	<b>14,86</b>	<b>51,72</b>	<b>370,10</b>	<b>0,08</b>	<b>1,66</b>	<b>54,30</b>	<b>0,84</b>	<b>137,95</b>	<b>133,16</b>	<b>22,07</b>	<b>0,90</b>	<b>0,16</b>	<b>10,56</b>		
<b>Ужин2</b>																		
1	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	7,58	30,95	0,00	1,20	0,00	0,01	4,02	4,99	0,36	0,04	0,00	0,00	160106	
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00		
<b>Итого:</b>			<b>1,49</b>	<b>3,58</b>	<b>26,00</b>	<b>118,35</b>	<b>0,02</b>	<b>1,20</b>	<b>2,00</b>	<b>0,71</b>	<b>9,82</b>	<b>22,99</b>	<b>4,36</b>	<b>0,46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>53,05</b>	<b>52,70</b>	<b>225,66</b>	<b>1570,33</b>	<b>0,70</b>	<b>41,16</b>	<b>2674,73</b>	<b>6,27</b>	<b>1129,55</b>	<b>1218,12</b>	<b>139,82</b>	<b>13,98</b>	<b>2,09</b>	<b>51,39</b>		
<b>Итого за 5 дней</b>			<b>53,13</b>	<b>53,65</b>	<b>222,35</b>	<b>1561,53</b>	<b>1,02</b>	<b>42,50</b>	<b>641,09</b>	<b>7,40</b>	<b>870,74</b>	<b>1105,86</b>	<b>183,06</b>	<b>11,14</b>	<b>1,20</b>	<b>80,46</b>		
<b>День 11 (понедельник)</b>																		
<b>Завтрак 1</b>																		
1	Каша пшеничная молочная	120	4,67	4,38	24,15	154,96	0,13	0,27	14,04	0,11	64,59	108,77	30,17	0,84	0,07	5,61	120201	
2	Какао на молоке	150	2,75	2,61	10,97	79,10	0,02	0,41	10,13	0,01	85,74	81,08	22,20	0,75	0,09	6,08	160101	
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	
<b>Итого:</b>			<b>9,11</b>	<b>15,84</b>	<b>45,20</b>	<b>360,85</b>	<b>0,17</b>	<b>0,68</b>	<b>54,17</b>	<b>0,56</b>	<b>156,23</b>	<b>208,54</b>	<b>54,97</b>	<b>1,85</b>	<b>0,18</b>	<b>12,58</b>		
<b>Завтрак 2</b>																		
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,30	0,03	0,00	210103	
<b>Итого:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,50</b>	<b>48,00</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат Мозаика	30	0,86	2,21	3,04	35,67	0,03	2,10	0,00	0,87	11,09	20,54	7,57	0,28	0,03	1,88	100515-1	
2	Уха ростовская	130	3,61	2,89	7,38	70,40	0,07	7,96	1,63	1,43	67,52	112,89	17,41	0,61	0,05	26,78	110316	
3	Рагу из мяса птицы	150	12,67	11,66	17,17	216,12	0,14	10,77	31,50	1,55	31,90	137,11	34,19	1,71	0,14	7,53	120609	
4	Компот из плодов свежих (апельсин)	150	0,20	0,05	18,31	75,51	0,01	13,50	0,00	0,05	8,15	5,18	2,93	0,12	0,01	0,45	160212	
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	
<b>Итого:</b>			<b>20,27</b>	<b>17,63</b>	<b>64,10</b>	<b>489,70</b>	<b>0,30</b>	<b>34,34</b>	<b>33,13</b>	<b>4,42</b>	<b>173,35</b>	<b>342,52</b>	<b>69,69</b>	<b>3,57</b>	<b>0,24</b>	<b>38,64</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Булочка Домашняя	50	3,53	4,55	31,48	180,69	0,06	0,00	15,00	0,53	8,55	29,57	5,30	0,44	0,02	0,94	190113	
2	Кефир	150	4,50	4,80	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	0,26	13,50	2301031	
<b>Итого:</b>			<b>8,03</b>	<b>9,35</b>	<b>37,48</b>	<b>269,19</b>	<b>0,10</b>	<b>1,05</b>	<b>45,00</b>	<b>0,53</b>	<b>188,55</b>	<b>172,07</b>	<b>26,30</b>	<b>0,59</b>	<b>0,27</b>	<b>14,44</b>		

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.



Ужин																	
1	Голубцы ленивые	150	9,94	11,92	14,86	205,54	0,07	33,09	3,00	2,64	233,80	126,29	32,95	1,87	0,11	6,24	120542
2	Кисель абрикосовый	150	0,39	0,02	14,39	59,06	0,01	0,30	0,00	0,41	15,11	13,84	7,88	0,85	0,02	0,00	160219 160228
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
<b>Итого:</b>			<b>11,94</b>	<b>12,55</b>	<b>39,25</b>	<b>316,60</b>	<b>0,10</b>	<b>33,39</b>	<b>3,00</b>	<b>3,39</b>	<b>253,61</b>	<b>156,92</b>	<b>43,42</b>	<b>2,96</b>	<b>0,13</b>	<b>6,24</b>	
Ужин 2																	
1	Молоко ультрапастеризованное	150	4,50	4,80	7,05	90,00	0,03	0,90	22,50	0,00	181,50	136,50	21,00	0,15	0,20	13,50	230105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
<b>Итого:</b>			<b>5,96</b>	<b>8,38</b>	<b>25,47</b>	<b>177,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,90</b>	<b>24,50</b>	<b>0,70</b>	<b>187,30</b>	<b>154,50</b>	<b>25,00</b>	<b>0,57</b>	<b>0,21</b>	<b>13,50</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>56,05</b>	<b>63,99</b>	<b>222,00</b>	<b>1661,75</b>	<b>0,73</b>	<b>75,35</b>	<b>159,79</b>	<b>9,80</b>	<b>963,04</b>	<b>1048,55</b>	<b>240,38</b>	<b>9,84</b>	<b>1,06</b>	<b>85,40</b>	
День 12 (вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	80	8,35	8,99	1,56	120,57	0,05	0,14	8,46	0,38	62,97	137,49	10,60	1,53	0,30	14,30	120301
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,84	2,55	14,61	95,15	1,82	0,45	11,25	0,00	105,98	86,13	22,50	1,30	0,10	12,75	160103
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
<b>Итого:</b>			<b>12,88</b>	<b>20,39</b>	<b>26,25</b>	<b>342,51</b>	<b>1,88</b>	<b>0,59</b>	<b>49,71</b>	<b>0,82</b>	<b>174,84</b>	<b>242,32</b>	<b>35,70</b>	<b>3,09</b>	<b>0,41</b>	<b>27,95</b>	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	50	0,45	0,10	4,05	21,50	0,02	30,00	0,00	0,10	17,00	11,50	6,50	0,15	0,02	1,00	210102
<b>Итого:</b>			<b>0,45</b>	<b>0,10</b>	<b>4,05</b>	<b>21,50</b>	<b>0,02</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>17,00</b>	<b>11,50</b>	<b>6,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,02</b>	<b>1,00</b>	
Обед																	
1	Винегрет	30	0,48	3,06	2,73	40,46	0,02	2,50	0,00	1,36	11,46	14,20	6,22	0,27	0,01	1,43	100501
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	120	3,71	2,70	9,39	72,31	0,11	3,12	0,00	1,18	17,87	51,07	18,31	0,94	0,04	2,06	110327-1
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,43	7,15	37,18	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601
4	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	11,63	11,05	5,98	169,74	0,05	0,13	3,16	0,99	41,04	138,10	15,90	1,70	0,16	7,98	120537
5	Пюре картофельное	50	1,11	1,28	7,20	44,84	0,05	4,20	4,35	0,05	18,16	32,64	10,86	0,39	0,05	2,98	130101
6	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,09	0,01	16,80	69,41	0,00	4,20	0,00	0,02	4,70	2,31	1,26	0,11	0,00	0,00	160213
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
<b>Итого:</b>			<b>21,08</b>	<b>19,35</b>	<b>67,44</b>	<b>525,93</b>	<b>0,30</b>	<b>14,15</b>	<b>7,51</b>	<b>4,36</b>	<b>151,27</b>	<b>317,13</b>	<b>62,02</b>	<b>4,45</b>	<b>0,28</b>	<b>16,45</b>	
Полдник																	
1	Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,37	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102
2	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,20	4,05	15,30	121,80	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230116
<b>Итого:</b>			<b>8,29</b>	<b>7,56</b>	<b>39,95</b>	<b>268,17</b>	<b>0,10</b>	<b>0,98</b>	<b>24,38</b>	<b>0,55</b>	<b>210,63</b>	<b>188,68</b>	<b>29,52</b>	<b>0,65</b>	<b>0,28</b>	<b>16,19</b>	
Ужин																	
1	Капуста, тушенная с мясом	150	4,39	6,31	10,38	117,46	0,05	37,46	0,00	2,21	228,83	66,44	26,24	1,19	0,07	4,79	120517-1
2	Напиток витаминный	150	0,34	0,11	21,83	93,75	0,01	39,00	0,03	0,26	8,85	8,76	3,54	0,41	0,02	0,00	160238
3	Мармелад	18	0,02	0,02	17,28	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	0,18	0,36	0,07	0,00	18,00	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
<b>Итого:</b>			<b>6,35</b>	<b>7,04</b>	<b>59,50</b>	<b>333,41</b>	<b>0,09</b>	<b>76,46</b>	<b>0,03</b>	<b>2,81</b>	<b>243,10</b>	<b>92,18</b>	<b>32,74</b>	<b>1,91</b>	<b>0,10</b>	<b>22,79</b>	
Ужин 2																	
1	Компот из плодов свежих	150	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	160209-1
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
<b>Итого:</b>			<b>1,50</b>	<b>3,62</b>	<b>34,43</b>	<b>152,19</b>	<b>0,02</b>	<b>1,05</b>	<b>2,00</b>	<b>0,72</b>	<b>7,93</b>	<b>19,16</b>	<b>4,95</b>	<b>0,70</b>	<b>0,01</b>	<b>0,21</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>50,55</b>	<b>58,06</b>	<b>231,61</b>	<b>1643,71</b>	<b>2,41</b>	<b>123,23</b>	<b>83,63</b>	<b>9,36</b>	<b>804,78</b>	<b>870,97</b>	<b>171,43</b>	<b>10,94</b>	<b>1,09</b>	<b>84,59</b>	
День 13 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	3,67	5,57	17,19	133,70	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	30,29	0,74	0,08	5,54	120224
2	Чай с молоком с сахаром	150	0,90	0,96	8,90	47,93	0,01	0,18	4,50	0,00	39,12	31,63	4,20	0,05	0,04	2,70	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
<b>Итого:</b>			<b>6,25</b>	<b>15,38</b>	<b>36,17</b>	<b>308,43</b>	<b>0,12</b>	<b>0,45</b>	<b>52,23</b>	<b>0,77</b>	<b>111,45</b>	<b>153,35</b>	<b>37,09</b>	<b>1,05</b>	<b>0,14</b>	<b>9,14</b>	

Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	50	0,20	0,15	5,15	23,50	0,01	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	1,15	0,02	0,50	210104
	<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>5,15</b>	<b>23,50</b>	<b>0,01</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>9,50</b>	<b>8,00</b>	<b>6,00</b>	<b>1,15</b>	<b>0,02</b>	<b>0,50</b>	
Обед																	
1	Сельдь с луком	30	3,68	3,00	0,66	44,56	0,01	0,81	4,20	0,78	34,01	126,52	9,53	0,30	0,03	17,04	100612-1
2	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне	130	2,52	3,03	3,78	45,52	0,01	6,32	2,60	1,22	47,11	19,16	9,49	0,45	0,02	2,29	110110
3	Говядина тушеная с картофелем	150	9,26	11,42	14,52	195,73	0,13	10,09	0,00	2,58	21,95	123,94	29,38	1,87	0,13	6,94	120511
4	Кисель из смородины быстрозамороженной	150	0,08	0,03	18,34	73,60	0,00	7,50	0,00	0,05	7,15	6,52	2,33	0,14	0,00	0,08	160203
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>18,46</b>	<b>18,30</b>	<b>55,50</b>	<b>451,41</b>	<b>0,20</b>	<b>24,71</b>	<b>6,80</b>	<b>5,15</b>	<b>164,92</b>	<b>342,93</b>	<b>58,34</b>	<b>3,61</b>	<b>0,19</b>	<b>28,35</b>	
Полдник																	
1	Сырники по-киевски	50	7,24	4,13	18,50	139,41	0,06	0,27	18,00	0,25	90,23	190,71	9,35	0,41	0,10	1,30	120320
2	Биокефир	150	4,50	4,80	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230115
	<b>Итого:</b>		<b>11,74</b>	<b>8,93</b>	<b>24,50</b>	<b>218,91</b>	<b>0,12</b>	<b>1,32</b>	<b>48,00</b>	<b>0,25</b>	<b>270,23</b>	<b>325,71</b>	<b>30,35</b>	<b>0,56</b>	<b>0,35</b>	<b>14,80</b>	
Ужин																	
1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,19	6,25	36,72	236,59	0,09	0,07	36,30	0,86	118,56	103,23	12,20	0,97	0,06	1,05	120213
2	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
3	Напиток из плодов сухих (изюм)	150	0,21	0,05	16,41	67,19	0,01	0,00	0,05	0,05	7,52	11,61	3,78	0,30	0,01	0,00	160242
	<b>Итого:</b>		<b>9,99</b>	<b>6,89</b>	<b>63,13</b>	<b>355,77</b>	<b>0,13</b>	<b>0,07</b>	<b>36,35</b>	<b>1,25</b>	<b>130,78</b>	<b>131,64</b>	<b>18,58</b>	<b>1,51</b>	<b>0,07</b>	<b>1,05</b>	
Ужин 2																	
1	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	160105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>1,46</b>	<b>3,58</b>	<b>25,91</b>	<b>117,33</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,70</b>	<b>8,62</b>	<b>22,33</b>	<b>4,00</b>	<b>0,44</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>48,10</b>	<b>53,24</b>	<b>210,37</b>	<b>1475,34</b>	<b>0,60</b>	<b>29,06</b>	<b>145,38</b>	<b>8,32</b>	<b>695,50</b>	<b>983,95</b>	<b>154,36</b>	<b>8,32</b>	<b>0,77</b>	<b>53,84</b>	
День 14 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	120	4,37	4,78	20,50	142,81	0,04	0,49	19,44	0,30	103,93	90,65	14,82	0,29	0,12	7,56	120205
2	Какао на молоке	150	2,75	2,61	10,97	79,10	0,02	0,41	10,13	0,01	85,74	81,08	22,20	0,75	0,09	6,08	160101
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>11,04</b>	<b>10,94</b>	<b>41,47</b>	<b>310,31</b>	<b>0,08</b>	<b>0,96</b>	<b>55,57</b>	<b>0,70</b>	<b>294,37</b>	<b>242,52</b>	<b>43,12</b>	<b>1,38</b>	<b>0,25</b>	<b>13,64</b>	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10	0,01	1,00	210110
	<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>4,90</b>	<b>23,50</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>8,00</b>	<b>5,50</b>	<b>4,50</b>	<b>1,10</b>	<b>0,01</b>	<b>1,00</b>	
Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,21	3,62	0,66	36,06	0,01	2,64	0,00	1,61	6,35	11,22	3,71	0,16	0,01	0,79	100507
2	Суп с клецками на мясном бульоне	130	4,81	1,00	12,67	70,55	0,05	2,24	0,01	0,29	11,99	39,02	10,27	0,55	0,05	2,82	110332-2
3	Запеканка картофельная с мясом отварным	150	14,67	14,13	26,53	292,34	0,21	15,00	13,50	0,45	36,36	204,03	46,68	3,01	0,21	12,53	120534
4	Напиток вишневый	150	0,07	0,02	12,94	52,56	0,00	1,35	0,00	0,03	3,69	2,70	2,34	0,08	0,00	0,18	160204 160231
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>22,68</b>	<b>19,58</b>	<b>71,01</b>	<b>543,51</b>	<b>0,31</b>	<b>21,23</b>	<b>13,51</b>	<b>2,89</b>	<b>113,09</b>	<b>323,76</b>	<b>70,61</b>	<b>4,66</b>	<b>0,28</b>	<b>18,32</b>	
Полдник																	
1	Вареники ленивые отварные	50	7,61	3,65	8,25	96,28	0,07	0,19	19,00	0,17	110,60	227,91	9,82	0,26	0,11	0,36	120315
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
3	Кефир	150	4,50	4,80	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	0,26	13,50	2301031
	<b>Итого:</b>		<b>12,19</b>	<b>16,70</b>	<b>14,33</b>	<b>259,58</b>	<b>0,11</b>	<b>1,24</b>	<b>79,00</b>	<b>0,27</b>	<b>291,80</b>	<b>372,31</b>	<b>30,82</b>	<b>0,43</b>	<b>0,38</b>	<b>14,76</b>	
Ужин																	
1	Птица отварная	50	14,04	11,96	0,00	154,70	0,05	1,17	45,50	0,00	11,87	107,55	11,79	1,05	0,10	3,90	120603
2	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,22	3,57	19,04	125,00	0,14	0,00	9,00	0,30	7,94	99,99	66,66	5,34	0,07	1,96	130309

3	Кисель абрикосовый	150	0,39	0,02	14,39	59,06	0,01	0,30	0,00	0,41	15,11	13,84	7,88	0,85	0,02	0,00	160219 160228
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>20,25</b>	<b>16,16</b>	<b>43,43</b>	<b>390,77</b>	<b>0,22</b>	<b>1,47</b>	<b>54,50</b>	<b>1,05</b>	<b>39,62</b>	<b>238,18</b>	<b>88,92</b>	<b>7,48</b>	<b>0,19</b>	<b>5,86</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	7,58	30,95	0,00	1,20	0,00	0,01	4,02	4,99	0,36	0,04	0,00	0,00	160106
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>1,49</b>	<b>3,58</b>	<b>26,00</b>	<b>118,35</b>	<b>0,02</b>	<b>1,20</b>	<b>2,00</b>	<b>0,71</b>	<b>9,82</b>	<b>22,99</b>	<b>4,36</b>	<b>0,46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>67,86</b>	<b>67,16</b>	<b>201,14</b>	<b>1646,01</b>	<b>0,76</b>	<b>31,10</b>	<b>204,57</b>	<b>5,71</b>	<b>756,70</b>	<b>1205,26</b>	<b>242,32</b>	<b>15,51</b>	<b>1,12</b>	<b>53,58</b>	
<b>День 15 (пятница)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Омлет натуральный, запеченный	80	8,35	8,99	1,56	120,57	0,05	0,14	8,46	0,38	62,97	137,49	10,60	1,53	0,30	14,30	120301
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	2,93	2,88	13,25	90,37	0,02	0,54	13,50	0,00	109,13	81,90	12,60	0,11	0,12	8,10	160104
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>12,96</b>	<b>20,72</b>	<b>24,89</b>	<b>337,73</b>	<b>0,09</b>	<b>0,68</b>	<b>51,96</b>	<b>0,82</b>	<b>177,99</b>	<b>238,09</b>	<b>25,80</b>	<b>1,91</b>	<b>0,43</b>	<b>23,30</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см Приложение №1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,30	0,03	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,50</b>	<b>48,00</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат картофельный с растительным маслом	30	0,51	2,20	3,94	37,71	0,03	2,67	0,00	0,95	5,47	15,50	6,01	0,25	0,02	1,30	100541
2	Суп крестьянский с крутой (крупа перловая) на мясном бульоне	130	2,64	3,12	7,15	62,21	0,03	8,14	2,60	1,28	64,06	37,74	11,30	0,41	0,03	1,81	110331
3	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	11,63	11,05	5,98	169,74	0,05	0,13	3,16	0,99	41,04	138,10	15,90	1,70	0,16	7,98	120537
4	Свекла тушеная	50	0,88	1,66	4,67	36,96	0,01	5,18	7,00	0,07	36,00	24,11	11,62	0,73	0,02	3,93	130209
5	Напиток яблочный	150	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	160217 160230
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>18,62</b>	<b>18,90</b>	<b>55,95</b>	<b>463,40</b>	<b>0,17</b>	<b>17,16</b>	<b>12,76</b>	<b>3,83</b>	<b>203,39</b>	<b>283,42</b>	<b>53,38</b>	<b>4,23</b>	<b>0,25</b>	<b>17,22</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Булочка Забава	50	6,00	3,32	25,99	157,66	0,07	0,08	7,89	0,60	42,51	94,69	8,81	0,65	0,08	3,03	190111
2	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,20	4,05	15,30	121,80	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230116
	<b>Итого:</b>		<b>10,20</b>	<b>7,37</b>	<b>41,29</b>	<b>279,46</b>	<b>0,12</b>	<b>0,98</b>	<b>22,89</b>	<b>0,60</b>	<b>228,51</b>	<b>237,19</b>	<b>31,31</b>	<b>0,80</b>	<b>0,31</b>	<b>16,53</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным	50	6,13	5,64	5,82	95,69	0,03	0,47	22,11	0,18	33,06	61,82	7,49	0,50	0,06	2,56	120619
2	Рис отварной с овощами	100	2,25	2,79	23,74	124,56	0,03	1,00	9,00	0,20	7,85	52,66	19,06	0,41	0,02	1,33	130312
3	Компот из плодов сухих	150	0,21	0,05	20,91	85,14	0,01	0,00	0,05	0,05	7,65	11,61	3,78	0,32	0,01	0,00	160209-2
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>10,19</b>	<b>9,07</b>	<b>60,47</b>	<b>357,39</b>	<b>0,10</b>	<b>1,47</b>	<b>31,15</b>	<b>0,76</b>	<b>53,26</b>	<b>142,89</b>	<b>32,92</b>	<b>1,47</b>	<b>0,09</b>	<b>3,88</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Молоко ультрапастеризованное	150	4,50	4,80	7,05	90,00	0,03	0,90	22,50	0,00	181,50	136,50	21,00	0,15	0,20	13,50	230105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>5,96</b>	<b>8,38</b>	<b>25,47</b>	<b>177,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,90</b>	<b>24,50</b>	<b>0,70</b>	<b>187,30</b>	<b>154,50</b>	<b>25,00</b>	<b>0,57</b>	<b>0,21</b>	<b>13,50</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>58,68</b>	<b>64,69</b>	<b>218,56</b>	<b>1663,39</b>	<b>0,54</b>	<b>26,20</b>	<b>143,26</b>	<b>6,91</b>	<b>854,45</b>	<b>1070,09</b>	<b>189,41</b>	<b>9,28</b>	<b>1,31</b>	<b>74,43</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>56,25</b>	<b>61,43</b>	<b>216,74</b>	<b>1618,04</b>	<b>1,01</b>	<b>56,99</b>	<b>147,33</b>	<b>8,02</b>	<b>814,89</b>	<b>1035,77</b>	<b>199,58</b>	<b>10,78</b>	<b>1,07</b>	<b>70,37</b>	
<b>День 16 (Понедельник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша пшеничная молочная	120	4,67	4,38	24,15	154,96	0,13	0,27	14,04	0,11	64,59	108,77	30,17	0,84	0,07	5,61	120201
2	Чай с молоком с сахаром	150	0,90	0,96	8,90	47,93	0,01	0,18	4,50	0,00	39,12	31,63	4,20	0,05	0,04	2,70	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102

<b>Итого:</b>		<b>7,25</b>	<b>14,19</b>	<b>43,13</b>	<b>329,68</b>	<b>0,16</b>	<b>0,45</b>	<b>48,54</b>	<b>0,55</b>	<b>109,61</b>	<b>159,09</b>	<b>36,97</b>	<b>1,15</b>	<b>0,13</b>	<b>9,21</b>		
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	50	0,20	0,15	5,15	23,50	0,01	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	1,15	0,02	0,50	210104
<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>5,15</b>	<b>23,50</b>	<b>0,01</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>9,50</b>	<b>8,00</b>	<b>6,00</b>	<b>1,15</b>	<b>0,02</b>	<b>0,50</b>		
<b>Обед</b>																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,37	2,13	1,95	28,75	0,02	1,41	0,00	1,04	7,61	15,55	10,72	0,20	0,02	1,41	100301
2	Суп из овощей	130	1,71	3,77	8,68	75,49	0,07	11,53	6,50	1,26	95,01	43,55	16,93	0,60	0,06	3,41	110305
3	Рыба (филе) запеченная	70	13,67	3,35	2,94	96,19	0,08	0,83	8,26	2,04	291,14	425,19	25,53	0,47	0,06	123,96	120408
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	50	1,14	1,46	9,20	54,61	0,07	5,64	4,50	0,07	9,09	33,06	12,99	0,51	0,05	2,95	130105
5	Кисель из смородины быстрозамороженной	150	0,08	0,03	18,34	73,60	0,00	7,50	0,00	0,05	7,15	6,52	2,33	0,14	0,00	0,08	160203
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
<b>Итого:</b>		<b>19,88</b>	<b>11,56</b>	<b>59,30</b>	<b>420,64</b>	<b>0,29</b>	<b>26,90</b>	<b>19,26</b>	<b>4,98</b>	<b>464,71</b>	<b>590,67</b>	<b>76,09</b>	<b>2,78</b>	<b>0,20</b>	<b>133,81</b>		
<b>Полдник</b>																	
1	Оладьи	50	3,70	3,49	21,73	132,99	0,05	0,09	2,13	1,54	25,77	41,22	6,91	0,42	0,04	2,00	120702
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Бюкефир	150	4,50	4,80	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230115
<b>Итого:</b>		<b>8,92</b>	<b>9,14</b>	<b>33,28</b>	<b>245,29</b>	<b>0,12</b>	<b>1,24</b>	<b>36,33</b>	<b>1,56</b>	<b>237,47</b>	<b>198,12</b>	<b>31,31</b>	<b>0,59</b>	<b>0,33</b>	<b>16,40</b>		
<b>Ужин</b>																	
1	Печень по-строгановски	50	7,46	5,17	2,09	91,92	0,12	12,73	1797,13	0,43	181,53	142,05	8,96	5,64	0,83	6,16	120536
2	Изделия макаронные отварные	100	3,69	2,91	23,50	134,99	0,06	0,00	9,00	0,53	10,37	30,29	5,55	0,57	0,02	0,77	130401
3	Напиток из цитрусовых	150	0,09	0,02	17,00	69,59	0,01	4,11	0,00	0,02	4,47	2,09	1,22	0,09	0,00	0,00	160234
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
<b>Итого:</b>		<b>12,84</b>	<b>8,69</b>	<b>52,59</b>	<b>348,50</b>	<b>0,20</b>	<b>16,84</b>	<b>1806,13</b>	<b>1,32</b>	<b>201,06</b>	<b>191,22</b>	<b>18,32</b>	<b>6,54</b>	<b>0,86</b>	<b>6,92</b>		
<b>Ужин 2</b>																	
1	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00	0,00	160105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
<b>Итого:</b>		<b>1,46</b>	<b>3,58</b>	<b>25,91</b>	<b>117,33</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,70</b>	<b>8,62</b>	<b>22,33</b>	<b>4,00</b>	<b>0,44</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>50,55</b>	<b>47,31</b>	<b>219,36</b>	<b>1484,94</b>	<b>0,79</b>	<b>47,93</b>	<b>1912,26</b>	<b>9,31</b>	<b>1030,98</b>	<b>1169,43</b>	<b>172,68</b>	<b>12,64</b>	<b>1,54</b>	<b>166,83</b>		
<b>День 17 (Вторник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Суфле творожное запеченное	80	12,19	7,86	12,33	168,86	0,10	0,38	35,21	0,26	185,44	359,99	17,02	0,53	0,21	3,27	120319
2	Какао на молоке	150	2,75	2,61	10,97	79,10	0,02	0,41	10,13	0,01	85,74	81,08	22,20	0,75	0,09	6,08	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
<b>Итого:</b>		<b>16,63</b>	<b>19,32</b>	<b>33,38</b>	<b>374,76</b>	<b>0,14</b>	<b>0,78</b>	<b>75,33</b>	<b>0,71</b>	<b>277,08</b>	<b>459,77</b>	<b>41,82</b>	<b>1,54</b>	<b>0,32</b>	<b>10,24</b>		
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10	0,01	1,00	210110
<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>4,90</b>	<b>23,50</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>8,00</b>	<b>5,50</b>	<b>4,50</b>	<b>1,10</b>	<b>0,01</b>	<b>1,00</b>		
<b>Обед</b>																	
1	Винегрет	30	0,48	3,06	2,73	40,46	0,02	2,50	0,00	1,36	11,46	14,20	6,22	0,27	0,01	1,43	100501
2	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	130	2,62	2,74	8,94	65,78	0,06	4,82	10,40	0,14	28,53	39,44	13,70	0,52	0,04	2,94	110208
3	Бефстроганов из мяса отварного	70	11,49	11,23	2,68	157,26	0,04	0,25	10,48	0,29	58,65	128,02	16,60	1,61	0,11	6,02	120548
4	Каша гречневая рассыпчатая	50	2,11	1,79	9,52	62,50	0,07	0,00	4,50	0,15	3,97	50,00	33,33	2,67	0,03	0,98	130309
5	Напиток вишневый	150	0,07	0,02	12,94	52,56	0,00	1,35	0,00	0,03	3,69	2,70	2,34	0,08	0,00	0,18	160204 160231
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
<b>Итого:</b>		<b>19,69</b>	<b>19,65</b>	<b>55,01</b>	<b>470,57</b>	<b>0,24</b>	<b>8,92</b>	<b>25,38</b>	<b>2,49</b>	<b>161,00</b>	<b>301,15</b>	<b>79,80</b>	<b>6,01</b>	<b>0,22</b>	<b>13,55</b>		
<b>Полдник</b>																	
1	Булочка Домашняя	50	3,53	4,55	31,48	180,69	0,06	0,00	15,00	0,53	8,55	29,57	5,30	0,44	0,02	0,94	190113
2	Йогурт питьевой годный	150	4,20	4,05	15,30	121,80	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230117
<b>Итого:</b>		<b>7,73</b>	<b>8,60</b>	<b>46,78</b>	<b>302,49</b>	<b>0,10</b>	<b>0,90</b>	<b>30,00</b>	<b>0,53</b>	<b>194,55</b>	<b>172,07</b>	<b>27,80</b>	<b>0,59</b>	<b>0,24</b>	<b>14,44</b>		
<b>Ужин</b>																	

1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	7,98	6,38	6,25	114,25	0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06	2,63	120540
2	Рагу из овощей	100	1,73	5,15	11,69	99,87	0,08	7,73	0,00	2,35	18,04	47,30	21,77	0,72	0,06	3,71	130203
3	Кисель абрикосовый	150	0,39	0,02	14,39	59,06	0,01	0,30	0,00	0,41	15,11	13,84	7,88	0,85	0,02	0,00	160219 160228
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>11,70</b>	<b>12,15</b>	<b>42,34</b>	<b>325,18</b>	<b>0,14</b>	<b>8,03</b>	<b>0,00</b>	<b>3,47</b>	<b>45,09</b>	<b>159,12</b>	<b>42,17</b>	<b>2,98</b>	<b>0,14</b>	<b>6,34</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Компот из плодов свежих	150	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	160209-1
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>1,50</b>	<b>3,62</b>	<b>34,43</b>	<b>152,19</b>	<b>0,02</b>	<b>1,05</b>	<b>2,00</b>	<b>0,72</b>	<b>7,93</b>	<b>19,16</b>	<b>4,95</b>	<b>0,70</b>	<b>0,01</b>	<b>0,21</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>57,45</b>	<b>63,54</b>	<b>216,84</b>	<b>1648,68</b>	<b>0,66</b>	<b>24,68</b>	<b>132,71</b>	<b>8,02</b>	<b>693,64</b>	<b>1116,77</b>	<b>201,03</b>	<b>12,91</b>	<b>0,95</b>	<b>45,78</b>	
<b>День 18 (Среда)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	120	4,37	4,78	20,50	142,81	0,04	0,49	19,44	0,30	103,93	90,65	14,82	0,29	0,12	7,56	120205
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,84	2,55	14,61	95,15	1,82	0,45	11,25	0,00	105,98	86,13	22,50	1,30	0,10	12,75	160103
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>11,13</b>	<b>10,88</b>	<b>45,10</b>	<b>326,36</b>	<b>1,88</b>	<b>1,01</b>	<b>56,69</b>	<b>0,69</b>	<b>314,61</b>	<b>247,58</b>	<b>43,42</b>	<b>1,93</b>	<b>0,25</b>	<b>20,31</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,30	0,03	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,50</b>	<b>48,00</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из зеленого горошка	30	1,29	5,22	1,39	57,72	0,02	1,95	0,01	2,06	28,65	23,63	4,53	0,30	0,03	2,09	100543
2	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	130	3,00	2,38	8,09	65,64	0,02	0,78	9,57	0,21	6,30	17,49	4,50	0,31	0,02	0,65	110333
3	Суфле из отварной птицы (цыпленка)	70	10,38	9,83	5,60	146,99	0,05	0,78	29,06	0,76	29,50	96,02	10,93	0,90	0,11	5,08	120620
4	Свекла тушеная	50	0,88	1,66	4,67	36,96	0,01	5,18	7,00	0,07	36,00	24,11	11,62	0,73	0,02	3,93	130209
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	150	0,21	0,05	16,41	67,19	0,01	0,00	0,05	0,05	7,52	11,61	3,78	0,30	0,01	0,00	160242
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>18,68</b>	<b>19,96</b>	<b>54,36</b>	<b>466,49</b>	<b>0,16</b>	<b>8,68</b>	<b>45,68</b>	<b>3,67</b>	<b>162,66</b>	<b>239,66</b>	<b>42,96</b>	<b>3,40</b>	<b>0,20</b>	<b>13,74</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107
2	Кефир	150	4,50	4,80	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	0,26	13,50	2301031
	<b>Итого:</b>		<b>9,07</b>	<b>7,69</b>	<b>31,41</b>	<b>234,31</b>	<b>0,11</b>	<b>1,15</b>	<b>36,91</b>	<b>0,59</b>	<b>209,51</b>	<b>195,22</b>	<b>29,05</b>	<b>0,69</b>	<b>0,31</b>	<b>16,56</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Вареники ленивые отварные	120	18,27	8,77	19,80	231,08	0,16	0,46	45,60	0,40	265,43	546,99	23,56	0,63	0,27	0,87	120315
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,09	0,01	16,80	69,41	0,00	4,20	0,00	0,02	4,70	2,31	1,26	0,11	0,00	0,00	160213
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>20,68</b>	<b>10,23</b>	<b>52,15</b>	<b>385,28</b>	<b>0,19</b>	<b>4,76</b>	<b>49,80</b>	<b>0,78</b>	<b>306,52</b>	<b>588,00</b>	<b>30,82</b>	<b>1,01</b>	<b>0,31</b>	<b>1,77</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Кисель яблочный	150	0,11	0,10	21,79	88,27	0,01	2,55	0,00	0,05	8,57	6,85	2,30	0,61	0,01	0,51	160224
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>1,57</b>	<b>3,68</b>	<b>40,21</b>	<b>175,67</b>	<b>0,02</b>	<b>2,55</b>	<b>2,00</b>	<b>0,75</b>	<b>14,37</b>	<b>24,85</b>	<b>6,30</b>	<b>1,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,51</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>61,89</b>	<b>52,69</b>	<b>233,73</b>	<b>1636,11</b>	<b>2,39</b>	<b>23,14</b>	<b>191,08</b>	<b>6,68</b>	<b>1011,68</b>	<b>1309,30</b>	<b>173,54</b>	<b>8,35</b>	<b>1,12</b>	<b>52,88</b>	
<b>День 19 (Четверг)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	3,67	5,57	17,19	133,70	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	30,29	0,74	0,08	5,54	120224
2	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	7,58	30,95	0,00	1,20	0,00	0,01	4,02	4,99	0,36	0,04	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>5,38</b>	<b>14,43</b>	<b>34,85</b>	<b>291,45</b>	<b>0,12</b>	<b>1,47</b>	<b>47,73</b>	<b>0,78</b>	<b>76,35</b>	<b>126,71</b>	<b>33,25</b>	<b>1,04</b>	<b>0,10</b>	<b>6,44</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	

1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	50	0,20	0,15	5,15	23,50	0,01	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	1,15	0,02	0,50	210104	
	<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>5,15</b>	<b>23,50</b>	<b>0,01</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>9,50</b>	<b>8,00</b>	<b>6,00</b>	<b>1,15</b>	<b>0,02</b>	<b>0,50</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из помидоров свежих и яблок	30	0,17	3,09	2,11	37,59	0,01	4,05	0,00	1,42	4,47	4,45	3,44	0,48	0,01	0,54	100526-1	
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	130	2,03	2,85	8,08	66,72	0,07	3,38	0,00	1,24	43,24	56,29	15,41	0,70	0,04	2,50	110329	
3	Рыба (филе) припущенная	70	13,68	0,52	0,11	59,50	0,08	0,99	8,54	0,77	300,62	436,61	25,89	0,45	0,06	128,14	120405	
4	Рис отварной	50	1,24	1,41	13,66	69,50	0,01	0,00	4,50	0,09	2,04	26,63	8,78	0,18	0,01	0,38	130301	
5	Напиток витаминный	150	0,34	0,11	21,83	93,75	0,01	39,00	0,03	0,26	8,85	8,76	3,54	0,41	0,02	0,00	160238	
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	
	<b>Итого:</b>		<b>20,38</b>	<b>8,80</b>	<b>63,99</b>	<b>419,05</b>	<b>0,23</b>	<b>47,42</b>	<b>13,07</b>	<b>4,29</b>	<b>413,92</b>	<b>599,54</b>	<b>64,66</b>	<b>3,07</b>	<b>0,15</b>	<b>133,56</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00		
2	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,20	4,05	15,30	121,80	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230116	
	<b>Итого:</b>		<b>5,66</b>	<b>7,63</b>	<b>33,72</b>	<b>209,20</b>	<b>0,06</b>	<b>0,90</b>	<b>17,00</b>	<b>0,70</b>	<b>191,80</b>	<b>160,50</b>	<b>26,50</b>	<b>0,57</b>	<b>0,24</b>	<b>13,50</b>		
<b>Ужин</b>																		
1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,19	6,25	36,72	236,59	0,09	0,07	36,30	0,86	118,56	103,23	12,20	0,97	0,06	1,05	120213	
2	Компот из плодов свежих (апельсин)	150	0,20	0,05	18,31	75,51	0,01	13,50	0,00	0,05	8,15	5,18	2,93	0,12	0,01	0,45	160212	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	
	<b>Итого:</b>		<b>9,99</b>	<b>6,89</b>	<b>65,03</b>	<b>364,10</b>	<b>0,12</b>	<b>13,57</b>	<b>36,30</b>	<b>1,25</b>	<b>131,41</b>	<b>125,20</b>	<b>17,73</b>	<b>1,33</b>	<b>0,07</b>	<b>1,50</b>		
<b>Ужин2</b>																		
1	Молоко ультрапастеризованное	150	4,50	4,80	7,05	90,00	0,03	0,90	22,50	0,00	181,50	136,50	21,00	0,15	0,20	13,50	230105	
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00		
	<b>Итого:</b>		<b>5,96</b>	<b>8,38</b>	<b>25,47</b>	<b>177,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,90</b>	<b>24,50</b>	<b>0,70</b>	<b>187,30</b>	<b>154,50</b>	<b>25,00</b>	<b>0,57</b>	<b>0,21</b>	<b>13,50</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>47,56</b>	<b>46,28</b>	<b>228,21</b>	<b>1484,70</b>	<b>0,59</b>	<b>66,77</b>	<b>138,60</b>	<b>7,92</b>	<b>1010,28</b>	<b>1174,45</b>	<b>173,14</b>	<b>7,73</b>	<b>0,77</b>	<b>169,00</b>		
<b>День 20 (Пятница)</b>																		
<b>Завтрак 1</b>																		
1	Пудинг из творога запеченный	80	13,46	8,23	13,42	181,53	0,11	0,34	40,00	0,27	206,77	400,91	17,13	0,45	0,20	1,40	120318	
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	
4	Какао на молоке	150	2,75	2,61	10,97	79,10	0,02	0,41	10,13	0,01	85,74	81,08	22,20	0,75	0,09	6,08	160101	
	<b>Итого:</b>		<b>18,53</b>	<b>12,29</b>	<b>39,94</b>	<b>345,43</b>	<b>0,16</b>	<b>0,85</b>	<b>54,33</b>	<b>0,64</b>	<b>328,91</b>	<b>520,69</b>	<b>45,33</b>	<b>1,46</b>	<b>0,34</b>	<b>8,38</b>		
<b>Завтрак 2</b>																		
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10	0,01	1,00	210110	
	<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>4,90</b>	<b>23,50</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>8,00</b>	<b>5,50</b>	<b>4,50</b>	<b>1,10</b>	<b>0,01</b>	<b>1,00</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Икра из уваренных кабачков	30	0,36	1,41	2,31	23,40	0,01	2,88	0,00	0,63	9,60	9,00	3,90	0,24	0,01	0,00	100502 100518	
2	Ши из свежей капусты	130	1,04	1,97	4,38	39,70	0,03	10,17	3,90	0,66	79,91	23,99	10,91	0,38	0,03	2,11	110105	
3	Суфле из печени	70	11,61	5,25	8,35	138,72	0,18	17,45	2523,15	1,58	135,77	218,97	14,58	8,12	1,20	9,63	120538	
4	Пюре картофельное	50	1,11	1,28	7,20	44,84	0,05	4,20	4,35	0,05	18,16	32,64	10,86	0,39	0,05	2,98	130101	
5	Компот из плодов сухих	150	0,21	0,05	20,91	85,14	0,01	0,00	0,05	0,05	7,65	11,61	3,78	0,32	0,01	0,00	160209-2	
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	
	<b>Итого:</b>		<b>17,24</b>	<b>10,78</b>	<b>61,34</b>	<b>423,79</b>	<b>0,33</b>	<b>34,70</b>	<b>2531,45</b>	<b>3,49</b>	<b>305,78</b>	<b>363,00</b>	<b>51,63</b>	<b>10,31</b>	<b>1,30</b>	<b>16,71</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,37	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102	
2	Биокефир	150	4,50	4,80	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230115	
	<b>Итого:</b>		<b>8,59</b>	<b>8,31</b>	<b>30,65</b>	<b>225,87</b>	<b>0,12</b>	<b>1,13</b>	<b>39,38</b>	<b>0,55</b>	<b>204,63</b>	<b>181,18</b>	<b>28,02</b>	<b>0,65</b>	<b>0,31</b>	<b>16,19</b>		
<b>Ужин</b>																		
1	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	50	5,33	6,06	6,02	99,99	0,03	0,05	2,78	0,93	15,64	59,16	7,61	0,75	0,05	2,41	120535	
2	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,22	3,57	19,04	125,00	0,14	0,00	9,00	0,30	7,94	99,99	66,66	5,34	0,07	1,96	130309	
3	Напиток яблочный	150	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	160217 160230	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	
	<b>Итого:</b>		<b>11,20</b>	<b>10,28</b>	<b>51,07</b>	<b>341,78</b>	<b>0,20</b>	<b>1,10</b>	<b>11,78</b>	<b>1,59</b>	<b>30,41</b>	<b>177,11</b>	<b>77,81</b>	<b>6,61</b>	<b>0,13</b>	<b>4,59</b>		