

Школа Утвердил: должность **Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия Возрастная категория дата

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны запеченные с сыром	205	9.55	8.59	39.24	271.99	207	15.19	
				Масло сливочное порционно	10	0.08	7.25	0.13	66	14	7.2	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1.42	1.26	14.8	75.34	378	10.58	
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131	111	4.91	
			фрукты									
				Карбонат	48	12	10	0	140		35.75	
				<i>итого</i>			513	26.8	28.55	79.87	684.33	
1	1	Завтрак 2	фрукты									
				Сок	200	0	0.2	20.2	86.5	389	19	
				Пряники	60	3.54	2.82	45	219.6	589	6.76	
				<i>итого</i>		260	3.54	3.02	65.2	306.1		25.76
1	1	Обед	закуска	Салат из кукурузы	100	2.88	6.18	8.04	99.3	12	27.69	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	255	2.2	2.78	15.4	106	104	23.21	
			2 блюдо	Биточек мясной с соусом	130	14.02	14.99	16.13	257.88	268/456	37.42	
			гарнир	Гречневая каша рассыпчатая	160	8.77	2.3	49.71	254	171	15.96	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.08	32.02	132.8	349	4.88	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	108	2.47	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110	3.92	
				<i>итого</i>			945	35.83	27.25	165.94	1068.78	
1	1	Полдник	булочное									
			напиток	Кисломолочная продукция	200	5.8	5	8	100	386	22.6	
				Сушка	50	5.35	0.6	35.6	170		6.83	
				<i>итого</i>		250	11.15	5.6	43.6	270		144.98
1	1	Ужин	гор.блюдо	Рыба тушеная с овощами	240	26.42	12.14	9.12	266.4	229	80.95	
			гарнир	Картофель отварной в молоке	200	4.68	4.98	26.32	168.8	311	15.52	
			напиток	Какао	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382	12.46	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	70	5	1	24	127	110	3.92	
				Пудинг творожный со сгущенным молоком	170	24.29	17.87	47.44	447.49	222	80.09	
				Овощи соленые	100	0.8	0.1	1.7	13	107	36.29	

			<i>итого</i>		980	65.27	39.63	126.16	1141.29		229.23
1	1	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты	Фрукты	250	1	1	24.5	117.5	338	52.5
			<i>итого</i>		250	1	1	24.5	117.5		52.5
1	1	Итого за день:			3198	143.59	105.05	505.27	3588		641.65
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая	200	7.86	10.06	49.36	320	173	18.28
				Сыр порционно	30	6.96	8.85	0	108	15	22.94
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.94	100.6	379	13.26
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131	111	4.91
			фрукты								
				Масло сливочное порционно	10	0.08	7.25	0.13	66	14	7.2
				Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	108	2.47
			<i>итого</i>		520	23.81	30.29	106.13	796.6		69.06
1	2	Завтрак 2	фрукты	Фрукты	250	1	1	24.5	117.5	338	52.5
			<i>итого</i>		250	1	1	24.5	117.5		52.5
1	2	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	100	1.31	3.25	6.27	59.6	45	4.86
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.7	2.85	17.45	118.25	103	10.06
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	150	23	18	4	260	290	51.32
			гарнир	Картофельное пюре	200	4.08	6.4	27.26	183	312	14.77
			напиток	Компот из яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.6	342	6.26
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	108	2.47
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110	3.92
			<i>итого</i>		1000	38.55	31.58	127.5	954.25		93.66
1	2	Полдник	булочное	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5	590	7
			напиток	Сок	200	0	0.2	20.2	86.5	389	19
			<i>итого</i>		250	3.75	5.1	57.4	295		119.66
1	2	Ужин	гор.блюдо	Сосиска отварная	64	8.19	14.21	0.96	164.8	9	30.88
			гарнир	Гороховое пюре	210	18.63	9.14	44.33	339.99	199	13.32
			напиток	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.21	62	377	3.28

			хлеб								
				Пирожок печеный	100	15.57	10.71	29.97	280	406	17.56
				Овощи консервированные	100	0.8	0.1	1.7	13	107	36.29
			<i>итого</i>		696	43.32	34.18	92.17	859.79		101.33
1	2	Ужин 2	кисломол.								
			булочное	Сушка	50	5.35	0.6	35.6	170		6.83
			напиток	Кисломолочная продукция	200	5.8	5	8	100	386	22.6
			фрукты								
			<i>итого</i>		250	11.15	5.6	43.6	270		29.43
1	2	Итого за день:			2966	121.58	107.75	451.3	3293.14		465.64
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"	200	5.26	11.66	25.06	226.2	260	19.23
				Карбонат	24	3.62	9.62	0.07	101.6	16	17.88
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.94	100.6	379	13.26
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131	111	4.91
			фрукты								
				Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	108	2.47
				Масло сливочное порционно	10	0.08	7.25	0.13	66	14	7.2
			<i>итого</i>		514	17.87	32.66	81.9	696.4		64.95
1	3	Завтрак 2	фрукты								
				Чай с лимоном	224	0.13	0.02	15.21	62	377	3.28
				Кондитерское изделие	60	0.06	0	47.6	193		18.6
			<i>итого</i>		284	0.19	0.02	62.81	255		21.88
1	3	Обед	закуска	Салат из зеленого горошка	100	2.98	5.19	6.25	83.6	10	20.77
			1 блюдо	Борщ со сметаной	255	1.92	5.93	11.1	114.05	82	15.86
			2 блюдо	Мясо тушеное	120	18.24	20.86	3.07	270	256	43.22
			гарнир	Макароны отварные с маслом	160	5.89	4.82	28.21	179.68	309	7.57
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.08	32.02	132.8	349	4.88
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	108	2.47
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110	3.92
			<i>итого</i>		935	36.99	37.8	125.29	998.93		98.69
1	3	Полдник	булочное	Запеканка творожная с повидлом	150	22.88	15.71	28.46	344.6	223	64.33
			напиток	Какао	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382	12.46
			<i>итого</i>		350	26.96	19.25	46.04	463.2		175.48

1	3	Ужин	гор.блюдо	Котлета рыбная с маслом	110	12.36	14.88	14.82	184	324	63.45
			гарнир	Картофель отварной в молоке	200	4.68	4.98	26.32	168.8	311	15.52
			напиток	Какао	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382	12.46
			хлеб								
				Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	209	10
				Овощи консервированные	100	1.1	0.1	3.5	20	107	31.04
				<i>итого</i>		650	27.3	28.1	62.5	554.4	
1	3	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты	Фрукты	250	1	1	24.5	117.5	338	52.5
				<i>итого</i>		250	1	1	24.5	117.5	
1	3	Итого за день:			2983	110.31	118.83	403.04	3085.43		545.97
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.48	4.75	17.95	150	120	14.02
				Сыр порционно	30	6.96	8.85	0	108	15	16.29
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.06	0.02	15.01	60.01	376	1.58
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131	111	4.91
			фрукты								
				Масло сливочное порционно	10	0.08	7.25	0.13	66	14	7.2
				<i>итого</i>		555	16.33	22.32	58.79	515.01	
1	4	Завтрак 2	фрукты	Фрукты	250	1	1	24.5	117.5	338	52.5
				<i>итого</i>		250	1	1	24.5	117.5	
1	4	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	100	1.31	3.25	6.27	59.6	45	4.86
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	5.5	5.28	16.53	148.25	102	13.08
			2 блюдо	Рыба запеченная в омлете	160	28.34	7.71	5.14	204	249	83.29
			гарнир	Картофель отварной в молоке	200	4.68	4.98	26.32	168.8	311	15.52
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	388	7.46
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	108	2.47
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110	3.92
				<i>итого</i>		1010	47.81	22.42	119.66	887.65	
1	4	Полдник	булочное								
			напиток	Кисломолочная продукция	200	5.8	5	8	100	386	22.6

			<i>итого</i>		905	33.86	46.76	135.42	1111.23		99.46
1	5	Полдник	булочное	Кукурузные хлопья	50	6.7	0.1	82	360		15
			напиток	Молоко	200	5.8	5	9.6	107	385	18.99
				<i>итого</i>		250	12.5	5.1	91.6	467	
1	5	Ужин	гор.блюдо	Рыба отварная	100	19.5	1.2	0.78	92.5	242	60.83
			гарнир	Картофель тушеный с овощами	200	4.36	16.78	30.2	288	142	12.59
			напиток	Чай с лимоном	224	0.13	0.02	15.21	62	377	3.28
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	70	4.62	0.84	23.8	126.7	110	3.92
				Сырники творожные с медом	150/20	28.25	21.83	34.61	442	219	73.2
				Овощи консервированные	100	0.8	0.1	1.7	13	107	36.29
			<i>итого</i>		694	57.66	40.77	106.3	1024.2		190.11
1	5	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочная продукция	200	5.8	5	8	100	386	22.6
			булочное	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5	590	7
			напиток								
			фрукты								
				<i>итого</i>		250	9.55	9.9	45.2	308.5	
1	5	Итого за день:			2957	135.53	144.15	515.33	3928.17		596.06
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Боярская"	200	9.2	28.16	39.82	449.6	261	34.28
				Сыр порционнно	30	6.96	8.85	0	108	15	16.29
			гор.напиток	Какао	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382	12.46
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131	111	4.91
			фрукты								
				Масло сливочное порционнно	10	0.08	7.25	0.13	66	14	7.2
				Салат из моркови с изюмом	100	1.26	0.13	22.28	95.3	66	9.34
			<i>итого</i>		590	25.33	49.38	105.51	968.5		84.48
1	6	Завтрак 2	фрукты								
				Чай с лимоном	224	0.13	0.02	15.21	62	377	3.28
				Кондитерское изделие	60	0.48	0.06	47.9	196		19.8
				<i>итого</i>		284	0.61	0.08	63.11	258	
1	6	Обед	закуска	Салат из зеленого горошка	100	2.98	5.19	6.25	83.6	10	20.77
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	250	9.85	4.83	15.15	143.5	150	31.04
			2 блюдо	Голубцы	316	19.66	16.46	32.9	358	287	76.61
			гарнир	Компот из яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.6	342	6.26
			напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	108	2.47

			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110	3.92
			<i>итого</i>		966	39.95	27.56	126.82	918.5		141.07
1	6	Полдник	булочное								
			напиток	Сок	200	0	0.2	20.2	86.5	389	19
				Вафли	50	1.6	1.4	40.6	171		10.7
			<i>итого</i>		250	1.6	1.6	60.8	257.5		170.77
1	6	Ужин	гор.блюдо	Котлета рубленая из птицы или кролика	110	17.44	16.76	16.28	286	294	50.45
			гарнир	Картофель отварной	200	3.84	7.54	26.64	200	125	14.73
			напиток	Кисель	200	1.4	0	29	122	503	6.59
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	70	4.62	0.84	23.8	126.7	110	3.92
				Пицца "Школьная"	100	9.89	16.25	28.3	299	413	30.09
				Овощи консервированные	100	1.1	0.1	3.5	20	107	31.04
			<i>итого</i>		780	38.29	41.49	127.52	1053.7		136.82
1	6	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты	Фрукты	250	1	1	24.5	117.5	338	52.5
			<i>итого</i>		250	1	1	24.5	117.5		52.5
1	6	Итого за день:			3120	106.78	121.11	508.26	3573.7		608.72
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Ленивые вареники с маслом	210	29.74	21.34	27.66	422	218	80.78
				Карбонат	48	7.25	19.25	0.14	203.2	16	35.75
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.94	100.6	379	13.26
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131	111	4.91
			фрукты								
				Масло сливочное порционно	10	0.08	7.25	0.13	66	14	7.2
			<i>итого</i>		518	43.98	51.97	69.57	922.8		141.9
1	7	Завтрак 2	фрукты	Фрукты	250	1	1	24.5	117.5	338	52.5
				Сок	200	0	0.2	20.2	86.5	389	19
			<i>итого</i>		450	1	1.2	44.7	204		71.5
1	7	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1.39	10.02	6.55	122	67	8.48
			1 блюдо	Солянка сборная мясная	250	7.68	12.23	2.98	152.5	135	25.38
			2 блюдо	Макаронник с мясом	145	17.79	24.82	20.74	275.01	285	41.18

			гарнир								
			напиток	Компот из изюма	200	0.34	0.1	23.6	98.4	348	6.48
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	108	2.47
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110	3.92
			<i>итого</i>		795	34.5	48.09	98.51	866.71		87.91
1	7	Полдник	булочное								
			напиток	Молоко	200	5.8	5	9.6	107	385	18.99
				Кукурузные хлопья	50	3.35	0.05	41	180		15
			<i>итого</i>		250	9.15	5.05	50.6	287		121.9
1	7	Ужин	гор.блюдо	Котлета	100	16.42	16.95	14.19	278	268	37.15
			гарнир	Овощное рагу	200	3.38	20.94	16.38	270.48	143	25.96
			напиток	Чай с лимоном	224	0.13	0.02	15.21	62	377	3.28
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	70	4.62	0.84	23.8	126.7	110	3.92
				Омлет с сыром	100	11.95	19.62	1.7	231.67	211	36.7
				Овощи консервированные	100	1.1	0.1	3.5	20	107	31.04
			<i>итого</i>		794	37.6	58.47	74.78	988.85		138.05
1	7	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток	Йогурт	95	2.4	0.3	170	80	386	21.85
			фрукты								
				Мучное изделие (язычок слоеный)	50	3.5	19	24	280		15.7
			<i>итого</i>		145	5.9	19.3	194	360		37.55
1	7	Итого за день:			2952	132.13	184.08	532.16	3629.36		598.81
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Сосиска отварная	64	8.19	14.21	0.96	164.8	9	30.88
				Макароны отварные с маслом	170	6.26	5.12	29.97	190.91	309	7.81
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1.42	1.26	14.8	75.34	378	10.58
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131	111	4.91
			фрукты								
				Масло сливочное порционно	10	0.08	7.25	0.13	66	14	7.2
				Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	108	2.47
			<i>итого</i>		524	21.98	29.53	86.32	698.55		63.85
2	1	Завтрак 2	фрукты								
				Сок	200	1	0	20	85	389	19
				Сушка	50	5.35	0.6	35.6	170		6.83
			<i>итого</i>		250	6.35	0.6	55.6	255		25.83

2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	80	1.52	7.12	6.16	95.2	115	18.48
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	255	1.72	6	9.32	106.55	99	16.74
			2 блюдо	Плов	250	27.48	28.15	43.38	536.68	265	60.65
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.08	32.02	132.8	349	4.88
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	108	2.47
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110	3.92
			<i>итого</i>		885	38.68	42.27	135.52	1090.03		107.14
2	1	Полдник	булочное	Пряники	60	3.54	2.82	45	219.6	589	6.76
			напиток	Кисломолочная продукция	200	5.8	5	8	100	386	22.6
			<i>итого</i>		260	9.34	7.82	53	319.6		136.5
2	1	Ужин	гор.блюдо	Фрикадельки рыбные с маслом	110	12.38	9.06	9.06	168	240	37.63
			гарнир	Картофельное пюре	200	4.08	6.4	27.26	183	312	14.77
			напиток	Кисель	200	1.4	0	29	122	503	6.59
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	70	4.62	0.84	23.8	126.7	110	3.92
				Овощи консервированные	100	0.8	0.1	1.7	13	107	36.29
				Пудинг творожный со сгущенным молоком	150/20	24.29	17.87	47.44	447.49	222	80.09
			<i>итого</i>		680	47.57	34.27	138.26	1060.19		179.29
2	1	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты	Фрукты	250	1	1	24.5	117.5	338	52.5
			<i>итого</i>		250	1	1	24.5	117.5		52.5
2	1	Итого за день:		2849	124.92	115.49	493.2	3540.87		565.11	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с крупой	250	3.7	4.48	7.68	89	121	14.62
				Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	209	10
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.94	100.6	379	13.26
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131	111	4.91
			фрукты								
				Масло сливочное порционно	10	0.08	7.25	0.13	66	14	7.2
				Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	108	2.47
			<i>итого</i>		580	18.05	20.7	64.49	520.1		52.46
2	2	Завтрак 2	фрукты	Фрукты	250	1	1	24.5	117.5	338	52.5

			<i>итого</i>		250	1	1	24.5	117.5	52.5	
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1.42	6.03	6.28	85	55	4.92
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	250	3.55	4.6	18.8	144.25	108	7.41
			2 блюдо	Котлета из кур	100	15.23	15.14	15.49	259.54	295	47.54
			гарнир	Картофель отварной в молоке	200	4.68	4.98	26.32	168.8	311	15.52
			напиток	Компот из яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.6	342	6.26
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	108	2.47
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110	3.92
				<i>итого</i>		950	32.34	31.83	139.41	990.99	
2	2	Полдник	булочное	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5	590	7
			напиток	Сок	200	0	0.2	20.2	86.5	389	19
				<i>итого</i>		250	3.75	5.1	57.4	295	
2	2	Ужин	гор.блюдо	Сосиска отварная	64	8.19	14.21	0.96	164.8	9	30.88
			гарнир	Гречневая каша рассыпчатая	160	8.77	2.3	49.71	254	171	15.96
			напиток	Чай с сахаром	215	0.06	0.02	15.01	60.01	376	1.58
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	70	4.62	0.84	23.8	126.7	110	3.92
				Салат из кукурузы	100	2.88	6.18	8.04	99.3	12	27.69
				Оладьи с медом	120	7.79	7.66	56.43	323.17	401	22.76
				<i>итого</i>		729	32.31	31.21	153.95	1027.98	
2	2	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочная продукция	200	5.8	5	8	100	386	22.6
			булочное	Сушка	50	5.35	0.6	35.6	170		6.83
			напиток								
			фрукты								
				<i>итого</i>		250	11.15	5.6	43.6	270	
2	2	Итого за день:			3009	98.6	95.44	483.35	3221.57		439.26
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная	200	5.56	9.74	38.5	264.54	181	23.64
				Карбонат	48	7.25	19.25	0.14	203.2	16	35.75
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.94	100.6	379	13.26
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131	111	4.91
			фрукты								
				Масло сливочное порционн	10	0.08	7.25	0.13	66	14	7.2

			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131	111	4.91
			фрукты								
				Масло сливочное порционнo	10	0.08	7.25	0.13	66	14	7.2
			<i>итого</i>		505	19.13	30.19	79.63	667.4		54.97
2	4	Завтрак 2	фрукты	Фрукты	250	1	1	24.5	117.5	338	52.5
			<i>итого</i>		250	1	1	24.5	117.5		52.5
2	4	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	100	1.31	3.25	6.27	59.6	45	4.86
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	5.5	5.28	16.53	148.25	102	13.08
			2 блюдо	Рыба запеченная в омлете	160	28.34	7.71	5.14	204	249	83.29
			гарнир	Картофельное пюре	200	4.68	4.98	26.32	168.8	311	14.76
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.08	32.02	132.8	349	4.88
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	108	2.47
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110	3.92
			<i>итого</i>		1010	47.79	22.22	130.92	932.25		127.26
2	4	Полдник	булочное	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5	590	7
			напиток	Сок	200	1	0	20	85	389	19
			<i>итого</i>		250	4.75	4.9	57.2	293.5		26
2	4	Ужин	гор.блюдо	Птица или кролик , тушеные в соусе	200	23.56	20.24	5.86	300	290	
			гарнир	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.69	209.7	304	11.25
			напиток	Кисель	200	1.4	0	29	122	503	6.59
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	70	4.62	0.84	23.8	126.7	110	3.92
				Булочка "Веснушка"	100	8	6.33	52.33	298.33	648	13.2
				Овощи консервированные	100	1.1	0.1	3.5	20	107	36.29
			<i>итого</i>		820	42.33	32.88	151.18	1076.73		71.25
2	4	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочная продукция	200	5.8	5	8	100	386	22.6
			булочное	Пряники	60	3.54	2.82	45	219.6	589	6.76
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		260	9.34	7.82	53	319.6		29.36
2	4	Итого за день:			3095	124.34	99.01	496.43	3406.98		361.34

			напиток								
			фрукты	Фрукты	250	1	1	24.5	117.5	338	52.5
			<i>итого</i>		250	1	1	24.5	117.5		52.5
2	6	Итого за день:			3018	124.56	110.68	430.87	3378.46		398.77
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сосиской	150	15.8	30.45	2.72	347.15	212	46.87
				Салат из моркови с изюмом	100	1.26	0.13	22.28	95.3	66	9.34
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1.58
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131	111	4.91
			фрукты								
				Масло сливочное порционно	10	0.08	7.25	0.13	66	14	7.2
			<i>итого</i>		525	20.89	39.28	65.83	699.45		69.9
2	7	Завтрак 2	фрукты	Фрукты	250	1	1	24.5	117.5	338	52.5
				Сок	200	1	0	20	85	389	19
			<i>итого</i>		450	2	1	44.5	202.5		71.5
2	7	Обед	закуска	Икра баклажанная	80	1.36	10.64	4.08	118.4	117	18.48
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	250	2.18	4.45	12.03	97	131	10.39
			2 блюдо	Картофельная запеканка с мясом	200	22.96	28.82	27.32	448.28	284	8.84
			гарнир								
			напиток	Компот из изюма	200	0.34	0.1	23.6	98.4	348	6.48
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	108	2.47
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110	3.92
			<i>итого</i>		830	34.14	44.93	111.67	980.88		50.58
2	7	Полдник	булочное	Сушка	50	5.35	0.6	35.6	170		6.83
			напиток	Молоко	200	5.8	5	9.6	107	385	18.99
			<i>итого</i>		250	11.15	5.6	45.2	277		76.4
2	7	Ужин	гор.блюдо	Котлета из кур	100	15.23	15.14	15.49	259.54	295	47.54
			гарнир	Капуста тушеная	200	4.08	7.36	15.78	154	139	22.93
			напиток	Кисель	200	1.4	0	29	122	503	6.59
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	70	4.62	0.84	23.8	126.7	110	3.92
				Овощи консервированные	100	1.1	0.1	3.5	20	107	36.29

			<i>итого</i>		670	26.43	23.44	87.57	682.24		117.27
2	7	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	95	2.4	0.3	170	80		21.85
			булочное	Слойка с повидлом	100	6.37	11.79	50.72	333.33	418	19.35
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		195	8.77	12.09	220.72	413.33		41.2
2	7	Итого за день:			2920	103.38	126.34	575.49	3255.4		426.85
		Среднее значение за период:			3027.143	120.94643	119.221	482.68	3416.85		520.1293