



			хлеб пшеничный	Батон пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	121	3,27
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120	1,38
			итого		502,5	22,34	24,42	82,09	634,73		67,49
1	2	Обед	закуска	Маринад из моркови	60	0,7	5,33	5,9	74,37	613	3,09
			1 блюдо	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5	8,6	12,6	147,8	36	7,15
			2 блюдо	Котлета из птицы "Ряба"	90	16,56	14,22	11,7	240,93	84	45,15
			гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,33	3,9	25,65	151,35	51	6,54
			3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод(яблочно-смородиновый)	200	0,26	0,14	21,41	87,96	99	9,86
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,28	17,6	96	119	2,24
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	120	2,06
			итого		770	30,4	32,8	106,02	852,8		76,09
1	2	<b>Итого за день:</b>			1272,5	52,74	57,22	188,11	1487,53		143,58
1	3	Завтрак	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06	0,06	14,71	70,5	112	13,26
			горячее блюдо	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	19,2	14,7	32,85	340,95	145	40,23
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	207	0,24	0,05	13,88	56,93	629	2,82
			хлеб пшеничный	Батон пшеничный	35	2,52	0,94	17,18	88,27	121	5,73
			итого		542	22,02	15,75	78,62	556,65		62,04
1	3	Обед	закуска	Горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	172	8,44
			1 блюдо	Свекольник с мясом и сметаной	220	3,74	6,46	9,98	112,8	131	10,99
			2 блюдо	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	14,52	20,18	5,22	260,61	269	42,62
			гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	5,23	5,36	32,17	197,84	65	7,64

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,00	493	1,38
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,21	13,2	72,00	119	1,68
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120	1,38
			<i>итого</i>		770	28,79	32,55	86,27	760,11		74,13
1	3	<b>Итого за день:</b>			1312	50,81	48,3	164,89	1316,76		136,17
1	4	Завтрак	закуска	Икра овощная (кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	стр100 Сб рец Москва 2019г	7,72
			2 блюдо	Котлета Домашняя (говядина, свинина, курица) п/ф	90	15,21	14,04	7,96	222,75	90	68,31
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,04	4,76	20,01	135,04	520	7,19
			3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	28	110,00	508	2,78
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,8	48	119	1,12
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	1,38
				<i>итого</i>		540	22,63	24,52	77,43	626,19	
1	4	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,46	15,45	70,5	112	30
			1 блюдо	Суп овощной с мясом и сметаной	220	4,82	7,27	10,28	126,85	135	10,87
			2 блюдо	Котлета "Лукоморье" (говядина, курица) п/ф	90	17,25	14,98	7,96	235,62	152	72,59
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76	6,66	39,61	253,09	445	7
			3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200	0,8	0,2	23,2	94,4	107	12,35
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,8	48	119	1,12
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120	1,14
				<i>итого</i>		850	34,79	29,93	112,74	864,72	
1	4	<b>Итого за день:</b>			1390	57,42	54,45	190,17	1490,91		223,57









			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	50	2,85	0,55	18,6	90,65	120	3,44	
			<i>итого</i>		920	27,22	21,14	111,15	763,53		80,33	
2	5	<b>Итого за день:</b>			1465	52,58	47,24	205,15	1483,18		185,91	
3	1	Завтрак	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06	0,06	14,71	70,50	112	13,26	
			закуска	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,50	1	7,14	
			Горячее блюдо	Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом	225	5,53	7,35	29,67	208,57	347	19,27	
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,00	493	1,38	
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	120	2,52	
				<i>итого</i>		635	12,87	11,31	80,52	487,32		43,57
3	1	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06	0,06	14,71	70,50	112	13,26	
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	200	4,14	3,96	14	108,2	139	5,03	
			2 блюдо	Плов с курицей	250	26,3	24,6	39,7	485,4	79	73,21	
			3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	28	110,00	508	2,78	
			Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,8	48	119	1,12	
			Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120	1,38	
				<i>итого</i>		840	33,56	28,98	112,65	858,36		96,78
3	1	<b>Итого за день:</b>			1475	46,43	40,29	193,17	1345,68		140,35	
3	2	Завтрак		Икра овощная (кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	стр 100 Сб рец Москва 2019г	7,72	
			закуска									
			2 блюдо	Биточек мясной под сырой шапкой	90	16,22	15,03	7,39	229,71	336	40,47	
			гарнир	Картофель запеченый	150	3,15	4,5	17,55	122,85	52	4,36	
			3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	37,2	146	104	9,5	

			батон пшеничный	Батон пшеничный	20	1,44	0,54	9,82	50,44	121	3,27
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120	1,38
			<i>итого</i>		540	23,09	25,63	84,02	656,06		66,7
3	2	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06	0,06	14,71	70,5	112	13,26
			1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	220	4,68	8,19	10,33	134,49	128	10,68
			2 блюдо	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,04	19,83	1,02	278,75	270	53,61
			гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	5,23	5,36	32,17	197,84	516	7,64
			напиток	Компот из вишни	200	0,2	0	16,7	67,72	100	10,47
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,8	48	119	1,12
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120	1,38
			<i>итого</i>		850	36,77	33,8	91,17	833,56		98,16
3	2	<b>Итого за день:</b>			1390	59,86	59,43	175,19	1489,62		164,86
3	3	Завтрак	закуска	Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	0,06	0,06	14,71	70,50	112	22,5
			горячее блюдо	Запеканка из творога Зебра со сгущенным молоком	150	20,59	8,88	29,58	280,5	198	32,99
			горячий напиток	Горячий шоколад	200	3,2	3,2	14,6	100,8	116	10,4
			хлеб	Батон пшеничный	20	1,44	0,54	9,82	50,44	121	3,27
			<i>итого</i>		520	25,29	12,68	68,71	502,24		69,16
3	3	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,14	4,86	6,78	75,42	78	3,17
			1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	220	4,45	6,79	7,06	107,15	142	10,36
			2 блюдо	Минтай под сырно - картофельной шубкой	90	13,36	4,65	5,85	118,65	335	26,78

			гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,04	4,76	20,01	135,04	520	7,19	
			напиток	Сок фруктовый (яблоко)	200	0,8	0,2	23,2	94,4	107	17	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,8	108	119	2,52	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	2,56	0,49	16,74	81,58	120	3,1	
			<i>итого</i>		810	28,54	22,06	99,44	720,24		70,12	
3	3	<b>Итого за день:</b>			1330	53,83	34,74	168,15	1222,48		139,28	
3	4	Завтрак	закуска	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	1	7,14	
			гор.блюдо	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,95	16,18	5,22	222,32	269	42,62	
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	5,22	5,35	32,16	197,67	516	6,46	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	28	110	508	2,78	
			хлеб бел	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,18	11,05	60	119	1,4	
			хлеб черн	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120	1,38	
				<i>итого</i>		500	26,25	25,47	83,87	672,75		61,78
3	4	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте (апельсин)	100	0,06	0,06	14,71	70,5	112	15	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	210	2,16	2,08	15,13	87,9	147	12,66	
			2 блюдо	Биточек мясной под сырной шапкой NEW	90	16,22	15,03	7,39	229,71	336	40,47	
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,7	5,2	38,5	219	511	9,12	
			напиток	Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	101	5,05	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119	1,68	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120	1,38	
				<i>итого</i>		800	26,21	22,8	121,03	816,57		85,36
3	4	<b>Итого за день:</b>			1300	52,46	48,27	204,9	1489,32		147,14	
3	5	Завтрак	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,46	15,45	70,5	112	30	

			закуска	Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	35	5,35	4,58	7	90,82	180	11,51 50гр
			горячее блюдо	Омлет с сыром	150	18,75	19,5	2,7	261,43	67	43,31
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,00	493	1,38
				<i>итого</i>	535	24,9	24,54	39,15	478,75		74,69
3	5	Обед	закуска	Маринад из моркови	60	0,7	5,33	5,9	74,37	613	3,09
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом, с мясом	210	7,9	7,04	17,21	164,02	144	8,81
			2 блюдо	Филе птицы ароматное	90	19,55	18,25	1,23	247,36	250	59,55
			гарнир	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	52	4,36
			гор напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	114	1,38
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,2	72	119	1,68
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120	1,38
				<i>итого</i>	760	34,77	35,55	76,53	772,86		80,25
3	5	<b>Итого за день:</b>			1295	59,67	60,09	115,68	1251,61		154,94
4	1	Завтрак	Закуска	Оладьи с повидлом	75/15	4	14,35	26,7	252,9	301	20,82
			горячее блюдо	Каша овсяная молочная с маслом	200	6,8	7,46	27	202,2	266	10,02
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,00	493	1,38
			Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,8	48	119	1,12
			3 блюдо	Молочный десерт	200	8,25	6,25	22	175,00	этик.	24,3
				<i>итого</i>	620	20,67	28,2	98,5	734,1		57,64

4	1	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06	0,06	14,71	70,50	112	13,26
			1 блюдо	Суп из овощей с мясом (говядина) и сметаной	220	4,82	7,27	10,28	126,85	135	10,87
			2 блюдо	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	20,21	21,88	1,61	284,27	177	52,37
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6	4,95	24,6	156,6	55	4,35
			3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	37,2	146	104	8,4
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,2	72,00	119	1,68
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120	1,38
		<i>итого</i>		860	31,96	34,59	109,04	892,48		92,31	
4	1	<b>Итого за день:</b>			1480	52,63	62,79	207,54	1626,58		149,95
4	2	Завтрак	закуска	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	1	7,14
			2 блюдо	Рыба запеченная с сыром (минтай)	90	19,26	3,42	3,15	120,87	146	37,48
			гарнир	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	52	4,36
			напиток	Компот из кураги	200	1,3	0	23,73	96	638	4,93
			батон пшеничный	Батон пшеничный	35	2,52	0,94	17,18	88,27	121	5,73
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,4	120	2,06
					<i>итого</i>		520	31,87	12,76	73,67	533,89
4	2	Обед	закуска	Икра овощная (кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	стр100 Сб рец Москва 2019г	7,72
			1 блюдо	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	4,28	6	6,43	96,84	196	23,92
			2 блюдо	Гуляш (говядина)	100	15,3	17,69	3,55	234,55	437	30,59
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76	6,66	39,61	253,09	445	7
			3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод(яблочно-смородиновый)	200	0,26	0,14	21,41	87,96	99	9,86
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,2	72,00	119	1,68





		гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,33	3,9	25,65	151,35	51	6,48
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	493	1,38
		хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,2	72	119	1,68
		хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	1,17	0,33	11,16	54,39	120	2,06
		<i>итого</i>		850	30,98	31,5	93,85	797,25		113,21
4	5	<b>Итого за день:</b>		1385	50,5	49,45	152,38	1270,62		197,66
		<b>Среднее значение за период:</b>		1381,325	53,536	47,8335	181,844	1390,391		157,5515