



			<i>итого</i>		400	14,61	14,59	59,7	436,94		0	
1	1	<b>Итого за день:</b>			1910	67,89	75,782	249,7	1972,9		0	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с соусом ягодным	180	23,86	14,07	30,8	352,58	223/М/ССЖ		
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,7	75,66	378/М/ССЖ		
			хлеб	Булочка с маком и сыр	65	8	9,36	25	216,87	428/М/ССЖ		
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М		
			<i>итого</i>		545	34,08	25,15	79,8	692,11		0	
1	2	Обед	закуска	Салат из цветной капусты с помидором и зеленью	60	0,99	5,12	2,16	59,17	32/М/ССЖ		
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с говядиной	210	4,65	4,71	13,7	116,24	96/М/ССЖ		
			2 блюдо	Запеканка картофельная с субпродуктами с соусом сметанно - томатным	270	24,01	19,49	41,8	440,89	284/М/ССЖ		
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47			
			хлеб черн.	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,68	0,33	14,8	69,6			
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М		
			<i>итого</i>		890	34,25	30,41	112,3	871,9		0	
1	2	Полдник	выпечка	Пирожок с мясом и рисом	75	9,9	9,51	30,9	248,9	406/М/ССЖ		
			напиток	Чай с лимоном	200	0,26	0,003	11,3	47,79	377/М/ССЖ		
			фрукты	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	338/М		
			<i>итого</i>		375	10,96	9,913	50,3	343,69		0	
1	2	<b>Итого за день:</b>			1810	79,29	65,473	242,4	1907,7		0	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Морячок "с соусом сметанным	120	13,49	8,89	13,6	190,32	234/И		
			гор.блюдо	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	125/М/ССЖ		
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93	376/И		

			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	3,12	7,57	19,8	160	0/14/М	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	
			<i>итого</i>		620	20,45	22,97	80,9	619,41		0
1	3	Обед	закуска	Салат из овощей с кукурузой	60	0,7	5	7	76	42/И	
			1 блюдо	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с курицей	225	6,04	6,56	10,3	126,14	82/М/ССЖ	
			2 блюдо	Пельмени мясные отварные	245	25,33	25,07	59	562,16	392/М/ССЖ	
			напиток	Компот из черной смородины	200	0,2	0,008	12,4	52,69	342/М/ССЖ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4		
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	
			<i>итого</i>		870	35,31	37,318	118,7	957,39		0
1	3	Полдник	выпечка	Пудинг творожный	75	12,95	9,55	12,3	190,22	222/М/ССЖ	
			напиток	Йогурт	200	5,6	5	26	172		
			фрукты	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	338/м	
			<i>итого</i>		375	19,15	15,15	53,7	434,22		0
1	3	<b>Итого за день:</b>			1865	74,91	75,438	253,3	2011		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет	50	5,47	6,38	0,93	83,04	210/М/ССЖ	
			гор.блюдо	Хлопья кукурузная с молоком	200	6,45	4,59	22,8	160,02	172/М/ССЖ	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,003	11,3	47,79	377/М/ССЖ	
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыр 40/10/20	70	7,76	13,47	19,8	232,9	0/14/М/15/М	
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	
			<i>итого</i>		620	20,34	24,743	65,13	570,75		0

1	4	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,09	2,18	39,63	24/М/ССЖ	
			1 блюдо	Суп крестьянский с рисом и говядиной	220	3,7	2	6,4	78	98/М/ССЖ	
			2 блюдо	Куриное филе в сырном соусе	90	18,99	16,77	0,8	235,34	322/К/ССЖ	
			гарнир	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,4	179,14	202/М/ССЖ	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	18,7	89,33	388/М/ССЖ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		
			хлеб черн.	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	92,8		
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	
				<i>итого</i>		880	33,81	23,77	104,9	808,24	
1	4	Полдник	выпечка	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,2	221,96	592/К/ССЖ	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		
			фрукты	Банан	100	1,5	0,5	21	96	338/М	
				<i>итого</i>		375	12,81	9,85	65,4	409,96	
1	4	<b>Итого за день:</b>		1875	66,96	58,363	235,5	1789		0	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из овощей	150	2,97	6,44	17,6	140,93	142/М/ССЖ	
			гор.блюдо	Биточек из курицы	90	16,95	5,31	11,7	163,29	294/М/ССЖ	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,58	2,85	15,7	104,05	382/М/ССЖ	
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	3,12	7,57	19,8	160,1		
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	
				<i>итого</i>		590	27,02	22,57	74,6	615,37	
1	5	Обед	закуска	Салат из морской капусты с морковью и яйцом	60	1,23	4,65	2,71	59,98	64/К/ССЖ	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	6,7	6,53	14,4	143,6	104/М/ССЖ	
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему	240	23,7	22,82	29,1	416,89	259/М/ССЖ	
			напиток	Морс из брусники	200	0,14	0,1	12,6	53,9	342/М/ССЖ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		

			хлеб черн.	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116		
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	
			<i>итого</i>		890	36,49	35,11	103,7	884,37		0
1	5	Полдник	выпечка	Булочка сдобная с творогом	75	7,7	9,85	32,4	249,73	421/М/ССЖ	
			напиток	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	377/М/ССЖ	
			фрукты	Апельсин	150	1,35	0,3	12,2	64,5	338/М	
			<i>итого</i>		425	14,45	15,15	66,2	472,23		0
1	5	<b>Итого за день:</b>			1905	77,96	72,83	244,5	1972		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из смеси круп	210	6,11	6,89	37,8	238,55	175/М/ССЖ	
			гор.блюдо	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209/М	
			гор.напиток	Чай ягодный	200	0,25	0,006	11,6	48,63	377/И	
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыр 40/10/20	70	3,12	7,57	19,8	160,1	0/14/М/15/М	
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/м	
			<i>итого</i>		620	14,96	19,366	79,78	557,08		0
2	1	Обед	закуска	Салат картофельный с кальмаром	60	3,01	4,39	6,22	76,8	89/К/ССЖ	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом и курицей	215	9,03	4,34	15,4	138,31	102/М/ССЖ	
			2 блюдо	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 90/20	110	1544	21,01	13,1	305,45	271/М/ССЖ	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,7	187,05	171/М/ССЖ	
			напиток	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,6	78,69	348/М/ССЖ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничная	20	1,52	0,16	9,84	47		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4		
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	
			<i>итого</i>		875	1566,2	35,85	111,5	926,7		0
2	1	Полдник	выпечка	Булочка сдобная с вишней	60	4,15	6,7	28,1	189,62	421/М/ССЖ	

			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,3	47,79	377/М/ССЖ	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	
			<i>итого</i>		360	4,81	7,13	49,2	284,41		0
2	1	<b>Итого за день:</b>			1855	1585,97	62,346	240,5	1768,2		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога с соусом ягодным	180	27,45	13,95	26,8	349,09	219/М/ССЖ	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,7	75,65	378/М/ССЖ	
			хлеб	Булочка с изюмом и масло сливочное	60	4,64	2,67	30,5	163,09	428/И//14/М	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	
			<i>итого</i>			540	34,31	18,44	80,8	634,83	
2	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,71	6,09	2,41	68,25	27/М/ССЖ	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	220	6,14	6,77	14,7	144,69	106/М/ССЖ	
			2 блюдо	Плов с отварной птицей	250	30,95	18,11	42,4	464,13	291/М/ССЖ	
			напиток	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	20,5	89,09	473/К/ССЖ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		
			хлеб черн.	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4		
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	
			<i>итого</i>			870	41,3	31,8	110	906,56	
2	2	Полдник	выпечка	Блинчики с джемом	100	6,73	7,17	47,1	276,92	398/М/ССЖ	
			напиток	Варенец	200	5,8	5	8,2	106		
			фрукты	Киви	100	1	0,2	20	92	338/М	
			<i>итого</i>			400	13,53	12,37	75,3	474,92	
2	2	<b>Итого за день:</b>			1810	89,14	62,61	266,1	2016,3		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,6	187,05	171/М/ССЖ	
			гор.блюдо	Котлета из мяса и печени с соусом сметанно - томатным	120	12,94	10,18	14,2	200,79	268/и	



			<i>итого</i>		610	19,49	25,72	80,08	638,03		0
2	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,29	3,09	5,24	53,84	53/М/ССЖ	
			1 блюдо	Борщ из капусты с картофелем со сметаной и курицей	225	6,4	6,56	10,3	128,14	82/М/ССЖ	
			2 блюдо	Бифштекс рубленый с соусом сметанно - томатным	120	17,59	23,57	3,81	297,86	266/М/ССЖ	
			гарнир	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/М/ССЖ	
			напиток	Компот из вишни	200	0,16	0,04	13,1	54,29	342/М/ССЖ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		
			хлеб черн.	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,68	0,33	14,8	69,6		
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	
				<i>итого</i>		905	34,87	34,74	104,8	876,87	
2	4	Полдник	выпечка	Пудинг творожный	75	12,95	9,55	12,3	190,22	222/М/ССЖ	
			напиток	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106		
			фрукты	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	338/М	
				<i>итого</i>		375	19,35	15,15	35,9	368,22	
2	4	<b>Итого за день:</b>			1890	73,71	75,61	220,7	1883,1		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Шницель из свинины с соусом томатным	110	11,99	20,08	13,2	282,75	268/М/ССЖ	
			гор.блюдо	Картофель запеченный по - деревенски	150	3,9	1,78	31,8	159,14	147/И	
			гор.напиток	Какао на молоке	200	4,8	4,8	22	146	382/М/ССЖ	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	
				<i>итого</i>		580	22,61	27,12	87,14	681,89	
2	5	Обед	закуска	Салат витаминный	60	1,28	4,11	3,9	57,9	49/М/ССЖ	
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью и говядиной	210	7,2	7,9	15,4	162,97	102/М/ССЖ	



			2 блюдо	Рагу из овощей с курицей	240	21,69	21,77	20,6	365,44	289/М/ССЖ	
			напиток	Морс из брусники	200	0,14	0,1	12,6	53,09	342/М/ССЖ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		
			хлеб черн.	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116		
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	
			<i>итого</i>		880	35,03	34,99	96,84	849,4		0
2	5	Полдник	выпечка	Бутерброд с маслом сливочным и икрой митая	55	6,95	9,22	15,04	171,1	3/И	
			напиток	Чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93	376,И	
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	
			<i>итого</i>		355	7,65	9,58	37,84	272,03		0
2	5	<b>Итого за день:</b>			1815	65,29	71,69	221,8	1803,3		0
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодой	220	8,07	6,73	45,2	274,91	173/М/ССЖ	
			гор.блюдо	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209,/м	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,3	47,79	377/М/ССЖ	
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыр	55	6,62	13,35	12,4	197,65	0/14/М/15/М	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	
			<i>итого</i>		615	20,43	25,11	78,98	630,15		0
3	1	Обед	закуска	Сельдь с картофелем	60	1,25	7	3	54	77/М/ССЖ	
			1 блюдо	Борщ из капусты с картофелем со сметаной и курицей	225	4,5	2,7	18	140	82/М/ССЖ	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	90	12,5	15,31	3,41	201,24	260/М/ССЖ	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05	171/М/ССЖ	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,002	21,01	86,9	349/М/ССЖ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		
			хлеб черн.	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,6		
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	

			<i>итого</i>		875	28,56	31,182	108,5	832,79		0
3	1	Полдник	выпечка	Блинчики с молоком сгущенным	100	8,41	9,29	41,03	281,94	398/М/ССЖ	
			напиток	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108		
			фрукты	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	338/М	
			<i>итого</i>		450	15,56	14,59	61,58	454,44		0
3	1	<b>Итого за день:</b>			1940	64,55	70,882	249,1	1917,4		0
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный с соусом ягодным	180	24,02	13,42	29	338,59	222/М/ССЖ	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,7	75,65	378/М/ССЖ	
			хлеб	Булочка с маком и сыр	65	8	9,36	25	216,87	428/И/15/М	
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	
			<i>итого</i>		545	34,24	24,5	78	678,11		0
3	2	Обед	закуска	Винегрет с морской капустой	60	0,77	5,11	4,42	68	69/М/ССЖ	
			1 блюдо	Суп крестьянский с рисом и говядиной и сметана	220	4,69	9,13	12	149,45	98/М/ССЖ	
			2 блюдо	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным	105	24	2,4	0	156	320/К/ССЖ	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,8	145,04	128/М/ССЖ	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		
			хлеб черн.	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,8	0,55	24,7	116		
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,04	9,8	47	338/М	
			<i>итого</i>		885	38,59	21,55	104,8	820,49		0
3	2	Полдник	выпечка	Пирожок с мясом и рисом	75	9,9	9,51	30,9	248,9	406/М/ССЖ	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,26	0,003	11,3	47,79	377/М/ССЖ	
			фрукты	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	338/М	
			<i>итого</i>		375	10,76	10,113	57,6	368,69		0

3	2	<b>Итого за день:</b>			1805	83,59	56,163	240,4	1867,3		0
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из овощей	150	2,97	6,44	17,6	140,93	143/М/ССЖ	
			гор.блюдо	Биточек из курицы	90	15,94	5,31	11,7	163,29	294/М/ССЖ	
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	1,5	0,8	16	88	376/И	
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	3,12	7,57	19,8	160	0/14/М	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	
			<i>итого</i>			590	23,93	20,52	74,9	599,22	
3	3	Обед	закуска	Салат из свежих овощей с р/м	60	0,59	3,09	2,18	39,63	24/М	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронами и говядиной	210	5,12	8,76	16,8	166,72	103/М/ССЖ	
			2 блюдо	Пельмени рыбные с маслом	245	26,77	20,46	54,2	507,65	392/М/ССЖ	
			напиток	Компот из черной смородины	200	0,2	0,08	12,4	52,69	342/М/ССЖ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		
			хлеб черн.	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4		
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	
			<i>итого</i>			855	35,72	33,07	115,6	907,09	
3	3	Полдник	выпечка	Пудинг творожный	75	12,95	9,55	12,3	190,22	222/М/ССЖ	
			напиток	Йогурт	200	5,6	5	26	172		
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	
			<i>итого</i>			375	18,95	14,85	48,6	409,22	
3	3	<b>Итого за день:</b>			1820	78,6	68,44	239,1	1915,5		0
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет	50	5,47	6,38	0,93	83,04	210/М/ССЖ	
			гор.блюдо	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,45	4,59	22,8	160,02	172/М/ССЖ	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,3	47,79	377/М/ССЖ	
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыр	70	7,68	13,47	19,8	232,9	0/14/М/15/М	
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	

			<i>итого</i>		620	20,26	24,77	65,13	570,75		0
3	4	Обед	закуска	Салат из картофеля , кукурузы , огурца соленого и моркови	60	0,97	4,25	5,79	65,6	39/И	
			1 блюдо	Щи зеленые с курицей со сметаной	225	6,94	8,18	8,84	139,29	89/М/ССЖ	
			2 блюдо	Плов из говядины	240	22,28	20,09	41,1	434,37	265/М/ССЖ	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	18,7	89,33	473/М/ССЖ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		
			хлеб черн.	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,68	0,33	14,8	69,6		
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	
			<i>итого</i>		875	34,33	33,63	108,9	892,19		0
3	4	Полдник	выпечка	Круассан с сыром	75	9,38	21,34	32,6	356,62	100/И	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	
			<i>итого</i>		375	10,78	21,84	63,1	495,62		0
3	4	<b>Итого за день:</b>			1870	65,37	80,24	237,1	1958,6		0
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с соусом болоньезе	240	18,02	14,81	39,85	364,76	202/М/ССЖ 274/И	
			гор.напиток	Какао на молоке	200	3,58	2,85	15,7	104,05	382/М/ССЖ	
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2,88	7,49	14,9	136,6	0/14/М	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	
			<i>итого</i>		580	24,88	25,55	80,25	652,41		0
3	5	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,06	1,65	35,94	20/М/ССЖ	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с говядиной	210	4,65	4,71	13,69	116,24	96/М/ССЖ	
			2 блюдо	Бефстроганов из куриного филе	90	17,1	16,82	5,43	246,34	250/И	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,6	187,05	171/М/ССЖ	

			напиток	Морс из брусники	200	0,14	0,1	12,62	53,09	342/М/ССЖ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		
			хлеб черн.	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116		
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	
			<i>итого</i>		880	33,41	30,98	106,8	848,66		0
3	5	Полдник	выпечка	Булочка сдобная с творогом	75	7,7	9,85	32,44	249,73	421/М/ССЖ	
			напиток	Снежок	200	5,4	5	21,6	158		
			фрукты	Банан	100	1,5	0,5	21	96	338/М	
			<i>итого</i>		375	14,6	15,35	75,04	503,73		0
3	5	<b>Итого за день:</b>			1835	72,89	71,88	262,1	2004,8		0
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	210	6,75	7,3	44,4	271,04	174/М/ССЖ	
			гор.блюдо	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209/М	
			гор.напиток	Чай ягодный	200	0,25	0,06	11,6	48,63	377/И	
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыр	60	7	13,39	14,9	209,4	0/14/М/15/М	
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	
			<i>итого</i>		610	19,48	25,65	81,48	638,87		0
4	1	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и сладкого перца	60	0,71	6,09	2,41	68,25	27/М/ССЖ	
			1 блюдо	Суп овощной с курицей и сметаной	225	5,89	4,61	8,84	102,16	99/М/ССЖ	
			2 блюдо	Поджарка из говядины	90	18,73	17,46	4,2	248,94	251/М/ССЖ	
			гарнир	Картофель запеченный по - деревенски	150	3,9	1,78	31,8	159,14	147/И	
			напиток	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,6	78,69	348/М/ССЖ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	47		
			Хлеб черн	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116		
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	

			<i>итого</i>		895	34,73	31,1	110,2	867,18		0
4	1	Полдник	выпечка	Булочка сдобная с вишней	60	4,15	6,7	28,1	189,52	421/М/ССЖ	
			напиток	Чай с сахаром с лимоном	200	0,26	0,003	11,3	47,79	377/М/ССЖ	
			фрукты	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	338/М	
			<i>итого</i>		360	5,21	7,103	47,5	284,31		0
4	1	<b>Итого за день:</b>			1865	59,42	63,853	239,1	1790,4		0
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным	180	18	10,8	31,8	299,22	394/М/ССЖ	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,7	75,65	378/М/ССЖ	
			хлеб	Булочка с кунжутом и масло сливочное	60	4,25	12,15	25	225,97	428/И	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	
			<i>итого</i>		540	24,47	24,77	80,3	647,84		0
4	2	Обед	закуска	Винегрет с кальмаром	60	4,62	3,57	4,5	69,03	69/М/ССЖ	
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью и говядиной	210	7,2	7,9	15,4	162,97	102/М/ССЖ	
			2 блюдо	Рагу овощное с курицей	240	21,69	21,77	20,6	365,44	289/М/ССЖ	
			напиток	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	20,5	89,09	473/К/ССЖ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		
			хлеб черн.	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116		
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	
			<i>итого</i>		880	38,69	34,4	105,8	896,53		0
4	2	Полдник	выпечка	Блинчики с джемом	100	6,73	7,17	47,1	276,92	398/М/ССЖ	
			напиток	Варенец	200	5,8	5	8,2	106		
			фрукты	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	338/М	
			<i>итого</i>		400	13,13	12,77	70,7	454,92		0
4	2	<b>Итого за день:</b>			1820	76,29	71,94	256,8	1999,3		0

4	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов с отварной птицей	240	28,8	13,68	40,7	408,3	291/М/ССЖ	
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93	378/И	
			хлеб	Хлеб пшеничный и сыр	50	6,92	6,14	14,8	143,3	0/15/М	
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	
			<i>итого</i>		590	36,42	20,18	78,3	652,53		0
4	3	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,09	2,18	39,63	24/М/ССЖ	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	6,7	6,53	14,4	143,6	104/М/ССЖ	
			2 блюдо	Котлета рыбная с маслом сливочным	95	17,2	15,82	9,01	246,88	234/М/ССЖ	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,8	145,04	128/М/ССЖ	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,002	21	86,9	349/М/ССЖ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		
			хлеб черн.	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,68	0,33	14,8	69,6		
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	
			<i>итого</i>		875	31,87	30,292	104,8	825,65		0
4	3	Полдник	выпечка	Пирожок с мясом и рисом	75	9,9	9,51	30,9	246,9	406/М/ССЖ	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92		
			фрукты	Апельсин	150	1,35	0,3	12,2	64,5	338/М	
			<i>итого</i>		425	12,25	10,01	63,1	403,4		0
4	3	<b>Итого за день:</b>		1890	80,54	60,482	246,2	1881,6		0	
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	210	8,61	7,61	41,5	269,54	173/М/ССЖ	
			гор.блюдо	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209/М	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	220	0,26	0,03	11,3	47,79	377/М/ССЖ	
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	55	5,84	11,92	14,9	191,2	0/14/М/15/М	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	

			<i>итого</i>		625	20,19	24,56	77,78	618,33		0
4	4	Обед	закуска	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	0,99	5,12	2,16	59,17	32/М/ССЖ	
			1 блюдо	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной с говядиной	220	6,24	9,24	13,2	162	84/М/ССЖ	
			2 блюдо	Куриное филе в сырном соусе	90	18,99	16,77	0,8	235,34	322/М/ССЖ	
			гарнир	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,4	179,14	202/М/ССЖ	
			напиток	Компот из вишни	200	0,16	0,04	13,1	54,29	342/М/ССЖ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		
			хлеб черн.	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116		
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	
			<i>итого</i>		890	36,93	32,87	111,5	899,94		0
4	4	Полдник	выпечка	Пудинг творожный	75	12,95	9,55	12,3	190	222/М/ССЖ	
			напиток	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106		
			фрукты	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	338/М	
			<i>итого</i>		375	19,55	14,95	28,6	343		0
4	4	<b>Итого за день:</b>			1890	76,67	72,38	217,9	1861,3		0
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из курицы	90	15	19,77	2,52	247,76	310/К/ССЖ	
			гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,4	179,14	202/М/ССЖ	
			гор.напиток	Какао на молоке	200	3,58	2,85	15,7	104,05	382/М/ССЖ	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5		
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	
			<i>итого</i>		570	27,09	23,85	80,72	648,45		0
4	5	Обед	закуска	Салат витаминный	60	1,28	4,11	3,9	57,9	49/М/ССЖ	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	220	6,14	6,77	14,7	144,69	106/М/ССЖ	
			2 блюдо	Рагу овощное с говядиной	240	23,25	22,63	18,4	370,53	263/М/ССЖ	



			напиток	Морс из брусники	200	0,14	0,1	12,6	53,09	342/М/ССЖ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5		
			хлеб черн.	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116		
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	
			<i>итого</i>		900	36,29	34,8	98,9	859,71		0
4	5	Полдник	выпечка	Бутерброд с маслом сливочным и икрой минтая	55	6,95	9,22	15	171,1	3/И	
			напиток	Чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93	376/И	
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	
			<i>итого</i>		355	7,65	9,58	37,8	272,03		0
4	5	<b>Итого за день:</b>			1825	71,03	68,23	217,4	1780,2		0
		<b>Среднее значение за период:</b>			1852,5	148,7275	68,407	241,7	1898,6		#ДЕЛ/0!