



2 день		1 прием пищи		2 прием пищи		Итого за день:															
1	Зеленый горошек порциями	124 (12)	60	1,477	0,099	3,393	20	0,05	0,00	2,40	0,00	0,10	10,56	32,36	10,96	0,37	30,88	0,00	0,00	0,53	
2	Плов из свинины	403 (12)	230	12,168	27,013	40,862	455	0,33	0,36	0,62	0,00	3,09	26,64	199,98	49,89	1,85	190,79	0,01	0,00	3,88	
3	Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05	
4	Батон нарезной	(0)	45	2,681	1,079	2,012	28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	
5	Фрукты свежие	368 (30)	150	0,507	0,423	14,770	65	0,03	0,00	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45	24,00	0,00	0,00	4,91	
	<b>Итого:</b>			<b>17,042</b>	<b>28,615</b>	<b>69,962</b>	<b>606</b>	<b>0,41</b>	<b>0,37</b>	<b>11,68</b>	<b>0,00</b>	<b>3,79</b>	<b>72,78</b>	<b>264,86</b>	<b>83,41</b>	<b>6,44</b>	<b>253,79</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>		
	<b>2 прием пищи</b>																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,04	15,00	0,00	0,12	8,40	15,60	12,00	0,54	15,60	0,00	0,00	0,36	
2	Суп гороховый	139 (22)	250	4,663	4,587	16,773	127	0,17	0,06	4,60	0,00	1,93	30,23	92,49	33,18	1,71	88,24	0,01	0,00	1,67	
3	Свинина отварная (на суп)	(12)	20	4,077	10,519	0,105	111	0,18	0,18	0,05	0,00	0,14	10,12	57,39	8,87	0,64	57,35	0,00	0,00	1,06	
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02	
5	Жаркое по домашнему из говядины	436 (22)	250	14,406	17,160	23,261	305	0,17	0,16	12,75	0,19	3,03	33,33	218,34	49,53	3,22	208,30	0,01	0,00	3,68	
6	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	1,35	
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	45	2,510	0,465	20,219	95	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	47,70	0,00	0,00	1,58	
8	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58	
9	Пряники	(0)	30	1,382	1,613	18,687	95	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	
	<b>Итого:</b>			<b>31,443</b>	<b>34,995</b>	<b>123,507</b>	<b>935</b>	<b>0,72</b>	<b>0,60</b>	<b>64,80</b>	<b>0,19</b>	<b>5,22</b>	<b>139,93</b>	<b>516,81</b>	<b>152,97</b>	<b>9,57</b>	<b>498,56</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>10,26</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>48,485</b>	<b>63,610</b>	<b>193,469</b>	<b>1540</b>	<b>1,13</b>	<b>0,97</b>	<b>76,48</b>	<b>0,19</b>	<b>9,01</b>	<b>212,71</b>	<b>781,67</b>	<b>236,38</b>	<b>16,01</b>	<b>752,35</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>15,17</b>	

		3 день																			
		1 прием пищи																			
1	Огурцы соленые порциями	Т/24 (12)	40	0,270	0,038	0,650	4	0,01	0,01	2,00	0,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24	9,60	0,00	0,00	0,40	
2	Колетты домашние	4/6 (13)	100	12,884	17,031	12,037	253	0,23	0,20	1,25	0,20	0,87	23,49	197,84	32,75	3,07	197,84	0,01	0,00	3,95	
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,10	0,00	26,20	0,98	15,11	55,46	9,90	1,01	55,46	0,00	0,00	1,27	
4	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76	
5	Батон нарезной	(0)	40	2,383	0,969	1,789	25	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	
	<b>Итого:</b>			<b>23,590</b>	<b>25,715</b>	<b>68,624</b>	<b>600</b>	<b>0,37</b>	<b>0,35</b>	<b>3,77</b>	<b>37,40</b>	<b>1,89</b>	<b>153,66</b>	<b>341,21</b>	<b>60,43</b>	<b>4,43</b>	<b>337,61</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>7,38</b>	
	<b>2 прием пищи</b>																				
1	Перец сладкий порциями	(0)	60	0,659	0,056	2,811	14	0,05	0,05	120,00	0,00	0,42	4,80	9,60	4,20	0,30	9,60	0,00	0,00	0,18	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (22)	250	1,495	3,919	7,944	73	0,05	0,04	12,54	0,00	1,59	36,20	41,02	18,71	0,68	39,14	0,00	0,00	0,77	
3	Свинина отварная	357 (12)	10	2,015	5,197	0,058	55	0,09	0,09	0,06	0,00	0,07	1,73	27,74	4,21	0,29	27,74	0,00	0,00	0,51	
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02	
5	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09	
6	Голень запеченая	439 (12)	100	20,004	23,075	0,086	288	0,11	0,00	2,54	2,55	1,93	24,48	204,54	24,49	1,68	204,54	0,01	0,00	3,84	
7	Пюре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86	
8	Компот из клубники и смородины св/м	Акт (7)	200	0,350	0,183	22,585	93	0,01	0,01	32,00	0,00	0,54	68,17	12,07	9,90	0,65	11,94	0,00	0,00	0,33	
9	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58	
10	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,789	0,517	22,466	106	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50	
11	Фрукты свежие	(7)	160	1,082	0,602	12,390	59	0,03	0,06	288,00	0,00	0,00	64,00	54,40	40,00	1,28	54,40	0,00	0,00	1,60	
	<b>Итого:</b>			<b>34,468</b>	<b>40,165</b>	<b>111,012</b>	<b>943</b>	<b>0,60</b>	<b>0,53</b>	<b>468,00</b>	<b>26,91</b>	<b>4,74</b>	<b>277,21</b>	<b>570,87</b>	<b>167,91</b>	<b>9,24</b>	<b>561,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>12,28</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>58,057</b>	<b>65,880</b>	<b>179,635</b>	<b>1544</b>	<b>0,97</b>	<b>0,88</b>	<b>471,77</b>	<b>64,31</b>	<b>6,63</b>	<b>430,87</b>	<b>912,08</b>	<b>228,34</b>	<b>13,67</b>	<b>898,71</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>19,65</b>	

4 день		1 прием пищи		2 прием пищи		3 прием пищи		4 прием пищи		5 прием пищи		6 прием пищи		7 прием пищи		8 прием пищи		9 прием пищи		Итого за день:	
1	Запеканка творожная	(7)	180	26,884	18,993	39,559	437	0,10	0,11	0,32	8,33	2,27	247,06	374,58	42,88	1,84	357,36	0,03	0,01	10,15	
2	Молоко стученное	(12)	30	1,901	0,056	16,290	73	0,02	0,02	0,30	0,00	0,06	95,10	68,70	10,20	0,06	68,70	0,01	0,00	1,80	
3	Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05	
4	Батон нарезной	(0)	45	2,681	1,079	2,012	28	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	
5	Фрукты свежие	368 (30)	150	0,507	0,423	14,770	65	0,03	0,00	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45	24,00	0,00	0,00	0,45	
	<b>Итого:</b>			<b>32,182</b>	<b>20,552</b>	<b>81,557</b>	<b>640</b>	<b>0,15</b>	<b>0,13</b>	<b>9,28</b>	<b>8,33</b>	<b>2,94</b>	<b>377,74</b>	<b>475,79</b>	<b>75,64</b>	<b>6,13</b>	<b>458,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>12,46</b>	
	<b>2 прием пищи</b>																				
1	Оррцы свежие порциями	(12)	60	0,406	0,056	1,434	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60	
2	Суп картофельный с колбасой	Акт (7)	260	4,630	7,725	13,178	141	0,16	0,16	17,34	10,83	0,30	31,97	109,54	28,14	1,44	109,54	0,01	0,00	2,51	
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02	
4	Грудка куриная в соусе	(7)	100	11,289	15,845	3,826	203	0,04	0,14	0,80	4,14	1,44	14,43	134,49	15,69	1,02	134,03	0,00	0,00	0,29	
5	Спагетти отварные	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	15,11	55,46	9,90	1,01	55,46	0,00	0,00	1,27	
6	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	21,262	87	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,46	1,39	1,39	0,28	1,33	0,00	0,00	0,04	
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60	
8	Хлеб пшеничный	(12)	25	1,509	0,207	10,701	51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,36	10,22	0,85	32,78	0,00	0,00	0,88	
9	Фрукты свежие	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45	
	<b>Итого:</b>			<b>25,479</b>	<b>29,760</b>	<b>114,784</b>	<b>829</b>	<b>0,43</b>	<b>0,53</b>	<b>89,74</b>	<b>40,17</b>	<b>3,35</b>	<b>115,42</b>	<b>391,76</b>	<b>92,85</b>	<b>8,82</b>	<b>389,62</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>6,66</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>57,662</b>	<b>50,312</b>	<b>196,341</b>	<b>1469</b>	<b>0,58</b>	<b>0,66</b>	<b>99,02</b>	<b>48,50</b>	<b>6,29</b>	<b>493,17</b>	<b>867,55</b>	<b>168,49</b>	<b>14,95</b>	<b>847,80</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>19,11</b>	

5 день																				
1 прием пищи																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,02	7,50	0,00	0,06	4,20	7,80	6,00	0,27	7,80	0,00	0,00	0,18
2	Зразы из куриной грудки с сыром	(7)	100	15,408	8,771	13,079	193	0,05	0,06	0,17	2,90	1,38	161,61	147,12	25,25	1,35	140,36	0,01	0,00	3,14
3	Пюре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86
4	Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
5	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
6	Вафли	(7)	27	0,730	0,711	20,934	93	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
	<b>Итого:</b>			<b>21,518</b>	<b>14,788</b>	<b>79,729</b>	<b>538</b>	<b>0,25</b>	<b>0,28</b>	<b>20,16</b>	<b>21,26</b>	<b>1,62</b>	<b>223,44</b>	<b>303,86</b>	<b>81,45</b>	<b>4,62</b>	<b>290,25</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>6,26</b>
2 прием пищи																				
1	Салат из свежлы с сыром м/р	31 (30)	60	2,579	5,108	3,721	71	0,01	0,01	2,01	0,02	1,39	108,03	72,69	14,38	0,67	71,86	0,01	0,00	1,34
2	Суп-лапша домашняя	148 (22)	250	2,323	4,833	12,829	104	0,03	0,04	0,60	0,01	2,06	16,96	33,57	8,03	0,48	32,02	0,00	0,00	0,76
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	грудка куриная отварная	(7)	20	4,333	0,943	0,043	26	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	2,75	0,82	0,23	0,02	0,79	0,00	0,00	0,02
5	Свинина по-строгановски	387 (12)	100	9,748	30,285	4,055	328	0,40	0,40	1,11	15,92	2,62	20,65	139,70	21,91	1,41	139,70	0,01	0,00	2,56
6	Рис отварной	465 (12)	180	3,687	5,394	41,836	231	0,04	0,04	0,00	19,44	0,27	6,66	86,76	28,21	0,58	82,77	0,01	0,00	1,76
7	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	18,126	73	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,33	3,45	3,24	0,19	3,29	0,00	0,00	0,11
8	Батон пшеничный с отрубями	(0)	35	2,085	0,840	1,565	22	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
	<b>Итого:</b>			<b>24,869</b>	<b>47,443</b>	<b>82,230</b>	<b>855</b>	<b>0,49</b>	<b>0,50</b>	<b>13,74</b>	<b>35,39</b>	<b>6,41</b>	<b>161,35</b>	<b>337,79</b>	<b>76,61</b>	<b>3,38</b>	<b>331,19</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>6,56</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>46,388</b>	<b>62,231</b>	<b>161,959</b>	<b>1393</b>	<b>0,74</b>	<b>0,77</b>	<b>33,90</b>	<b>56,65</b>	<b>8,02</b>	<b>384,79</b>	<b>641,65</b>	<b>158,07</b>	<b>8,00</b>	<b>621,44</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>12,82</b>

6 день																					
1 прием пищи																					
1	Салат "ПЕСТРЫЙ" с маслом растительным	(7)	30	0,483	1,960	2,452		29	0,02	0,02	1,41	0,00	0,89	7,51	14,69	5,75	0,23	14,15	0,00	0,00	0,32
2	Макаронные изделия отварные с сыром	333 (22)	250	12,498	18,045	49,326		410	0,13	0,13	0,17	64,05	1,35	279,82	220,61	26,12	1,47	220,61	0,02	0,00	4,12
3	Какао с молоком натуральным	(7)	200	2,450	3,008	7,451		67	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,09	90,00	14,00	0,11	90,00	0,01	0,00	2,00
4	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894		13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48
5	Фрукты свежие	(12)	160	0,541	0,602	14,990		68	0,05	0,05	16,00	0,00	0,32	25,60	17,60	14,40	3,52	17,60	0,00	0,00	6,92
	<b>Итого:</b>			<b>17,164</b>	<b>24,094</b>	<b>75,113</b>		<b>586</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>18,88</b>	<b>84,06</b>	<b>2,56</b>	<b>433,02</b>	<b>342,90</b>	<b>60,27</b>	<b>5,32</b>	<b>342,36</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,79</b>
2 прием пищи																					
1	Суп из овощей	135 (22)	250	1,492	4,458	9,674		85	0,06	0,06	8,52	0,00	1,88	19,76	44,94	18,80	0,68	42,87	0,00	0,00	0,04
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157		7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
3	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000		29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055		0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Колбаска рыбная	(7)	100	10,566	15,006	11,489		223	0,21	0,23	0,80	2,18	2,38	39,52	184,80	41,13	2,07	176,30	0,01	0,00	4,35
6	Гречка отварная рассычатая с м/с	463 (12)	180	8,388	6,048	41,403		254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43
7	Напиток из курати	(7)	200	0,677	0,058	18,036		75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
8	Хлеб пшеничный	(12)	20	1,207	0,165	8,560		41	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,16	27,49	8,18	0,68	26,23	0,00	0,00	0,70
9	Булочка "РОМАНТИКА" с повидлом	(7)	50	2,454	6,873	25,071		172	0,03	0,04	0,03	2,06	2,81	9,98	26,07	4,77	0,49	24,87	0,00	0,00	0,61
	<b>Итого:</b>			<b>27,270</b>	<b>35,346</b>	<b>114,444</b>		<b>885</b>	<b>0,60</b>	<b>0,64</b>	<b>10,53</b>	<b>22,40</b>	<b>8,56</b>	<b>120,52</b>	<b>560,55</b>	<b>236,04</b>	<b>9,70</b>	<b>536,14</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>11,85</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>44,434</b>	<b>59,440</b>	<b>189,557</b>		<b>1471</b>	<b>0,83</b>	<b>0,88</b>	<b>29,41</b>	<b>106,45</b>	<b>11,12</b>	<b>553,54</b>	<b>903,45</b>	<b>296,32</b>	<b>15,03</b>	<b>878,50</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>18,77</b>

2 неделя																				
1 день																				
1 прием пищи																				
1	Плов из свинины	403 (12)	200	11,692	26,281	35,188	424	0,32	0,36	0,53	0,00	2,77	24,06	187,32	45,72	1,74	178,71	0,01	0,00	3,64
2	Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
3	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	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
4	Фрукты свежие	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
<b>Итого:</b>				<b>13,599</b>	<b>27,325</b>	<b>59,060</b>	<b>537</b>	<b>0,37</b>	<b>0,40</b>	<b>16,69</b>	<b>0,00</b>	<b>3,08</b>	<b>55,14</b>	<b>212,34</b>	<b>63,78</b>	<b>5,81</b>	<b>203,34</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>4,14</b>
2 прием пищи																				
1	Оурцы свежие	(12)	60	0,406	0,056	1,434	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60
2	Уха ростовская (из красной рыбы)	295 (27)	250	8,791	5,652	14,694	145	0,09	0,10	8,40	18,00	0,21	20,00	63,13	26,49	1,23	60,22	0,01	0,00	1,12
3	Котлеты московские	475 (13)	100	11,313	15,564	10,473	227	0,13	0,10	1,05	0,22	2,33	20,64	165,06	27,63	2,70	165,06	0,01	0,00	3,10
4	Спагетти отварные	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	15,11	55,46	9,90	1,01	55,46	0,00	0,00	1,27
5	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15
6	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
7	Вафли	(7)	25	0,676	0,658	19,383	86	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
<b>Итого:</b>				<b>28,915</b>	<b>27,266</b>	<b>125,713</b>	<b>864</b>	<b>0,39</b>	<b>0,36</b>	<b>17,40</b>	<b>43,49</b>	<b>3,66</b>	<b>85,16</b>	<b>350,38</b>	<b>91,18</b>	<b>6,67</b>	<b>345,58</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>7,30</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>42,513</b>	<b>54,591</b>	<b>184,773</b>	<b>1400</b>	<b>0,76</b>	<b>0,77</b>	<b>34,09</b>	<b>43,49</b>	<b>6,74</b>	<b>140,30</b>	<b>562,72</b>	<b>154,96</b>	<b>12,49</b>	<b>548,92</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>11,44</b>

2 День		1 прием пищи		2 прием пищи		Итого за день:															
1	Колобки мясные	422 (12)	110	6,809	15,177	10,990	208	0,12	0,12	1,49	1,58	3,35	34,53	103,50	19,25	1,40	101,80	0,01	0,00	1,99	
2	Пюре картофельное	472 (12)	200	3,480	5,558	25,605	166	0,16	0,17	13,84	20,40	0,19	48,64	111,69	37,90	1,38	106,56	0,01	0,00	2,07	
3	Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02	
4	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76	
5	Йогурт молочный в инд ул	698 (22)	135	2,053	2,115	9,292	64	0,05	0,00	1,62	36,00	0,00	217,80	169,20	27,00	0,18	169,20	0,02	0,00	4,50	
	Итого:			15,519	23,263	76,030	576	0,40	0,37	16,98	57,98	3,55	320,99	460,30	108,42	5,39	449,97	0,04	0,01	10,34	
2 прием пищи																					
1	Салат из свеклы с яблоками м/р	27 (5)	60	0,577	1,801	6,346	44	0,01	0,01	5,96	0,00	0,87	21,38	20,21	10,82	1,02	20,21	0,00	0,00	0,48	
2	Суп картофельный с колбасой	Акг (7)	250	4,630	7,725	13,178	141	0,16	0,16	17,34	10,83	0,30	31,97	109,54	28,14	1,44	109,54	0,01	0,00	2,51	
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02	
4	Говядина в кисло-сладком соусе	442 (22)	100	12,445	13,566	7,431	202	0,05	0,02	0,40	12,19	0,45	19,30	154,20	22,55	2,34	147,11	0,01	0,00	2,73	
5	Рис отварной	465 (12)	180	3,687	5,394	41,836	231	0,04	0,04	0,00	19,44	0,27	6,66	86,76	28,21	0,58	82,77	0,01	0,00	1,76	
6	Напиток апельсиновый	699 (22)	200	0,000	0,000	13,023	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	
7	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23	
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,08	37,10	0,00	0,00	1,05	
9	Фрукты свежие	(12)	200	0,676	0,752	18,738	84	0,06	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	22,00	0,00	0,00	0,60	
	Итого:			26,099	29,889	131,314	899	0,41	0,39	44,10	42,46	2,29	132,50	478,74	131,39	12,11	465,41	0,04	0,01	10,38	
	Итого за день:			41,618	53,152	207,344	1474	0,81	0,75	61,08	100,44	5,84	453,49	939,03	239,81	17,50	915,38	0,07	0,02	20,72	



3 день																				
1 прием пищи																				
1	Перец сладкий порциями	(0)	30	0,330	0,028	1,405	7	0,02	0,02	60,00	0,00	0,21	2,40	4,80	2,10	0,15	4,80	0,00	0,00	0,09
2	Мясо тушеное в соусе (свинина)	437 (22)	100	9,348	24,498	3,826	273	0,30	0,34	0,80	0,00	1,69	17,71	125,47	20,71	1,36	119,70	0,01	0,00	2,35
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	15,11	55,46	9,90	1,01	55,46	0,00	0,00	1,27
4	"Чай с лимоном"	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
5	Хлеб пшеничный	(12)	25	1,509	0,207	10,701	51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,36	10,22	0,85	32,78	0,00	0,00	0,88
	<b>Итого:</b>			<b>17,145</b>	<b>29,774</b>	<b>66,146</b>	<b>601</b>	<b>0,47</b>	<b>0,50</b>	<b>61,96</b>	<b>25,20</b>	<b>2,89</b>	<b>50,01</b>	<b>228,61</b>	<b>47,48</b>	<b>4,14</b>	<b>220,87</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>4,65</b>
2 прием пищи																				
1	Кукуруза консервированная	Т/24 (12)	60	1,115	0,226	8,432	40	0,01	0,01	2,88	0,00	0,42	3,00	30,00	0,00	0,24	30,00	0,00	0,00	0,60
2	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	250	1,417	3,717	11,191	84	0,04	0,04	7,40	0,00	1,59	29,46	42,35	20,39	0,89	40,40	0,00	0,00	0,87
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
6	Битки Российские	(0)	100	10,924	12,473	13,971	212	0,15	0,14	0,03	0,10	0,70	16,21	159,09	29,87	2,70	151,77	0,01	0,00	3,29
7	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	180	8,388	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43
8	Соус томатный	587 (22)	30	0,283	1,636	1,802	23	0,01	0,01	0,06	6,48	0,04	2,88	4,85	2,22	0,04	4,63	0,00	0,00	0,12
9	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53
10	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20
11	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23
12	Фрукты свежие	368 (30)	100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	17,00	0,00	0,00	0,30
	<b>Итого:</b>			<b>30,850</b>	<b>28,516</b>	<b>140,258</b>	<b>941</b>	<b>0,68</b>	<b>0,71</b>	<b>80,79</b>	<b>27,74</b>	<b>3,61</b>	<b>169,17</b>	<b>616,75</b>	<b>256,32</b>	<b>12,21</b>	<b>592,51</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>13,11</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>47,994</b>	<b>58,289</b>	<b>206,404</b>	<b>1542</b>	<b>1,15</b>	<b>1,21</b>	<b>142,75</b>	<b>52,94</b>	<b>6,50</b>	<b>219,18</b>	<b>845,36</b>	<b>303,80</b>	<b>16,36</b>	<b>813,38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>17,76</b>

4 День																				
1 прием пищи																				
1	Котлеты рубленые из куриной грудки	(7)	100	14,639	6,082	13,079	166	0,05	0,05	0,12	2,88	1,34	34,50	71,72	18,34	1,26	68,43	0,01	0,00	1,87
2	Рис отварной	465 (12)	180	3,687	5,394	41,836	231	0,04	0,04	0,00	19,44	0,27	6,66	86,76	28,21	0,58	82,77	0,01	0,00	1,76
3	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	0,45
4	Фрукты свежие	368 (30)	150	1,014	0,282	10,755	50	0,09	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15	25,50	0,00	0,00	0,45
5	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23
	<b>Итого:</b>			23,959	14,723	94,226	605	0,26	0,28	59,74	34,32	1,94	215,40	319,39	93,74	3,44	306,29	0,03	0,01	7,36
2 прием пищи																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,04	15,00	0,00	0,12	8,40	15,60	12,00	0,54	15,60	0,00	0,00	0,36
2	Суп гороховый	139 (22)	250	4,663	4,587	16,773	127	0,17	0,06	4,60	0,00	1,93	30,23	92,49	33,18	1,71	88,24	0,01	0,00	1,67
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Грудка куриная отварная на суп	(7)	10	2,148	0,468	0,000	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00
5	Гельмени отварные	(12)	250	20,518	16,955	63,670	489	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,08	2,46	0,72	0,10	2,46	0,00	0,00	0,07
6	Сметана	(1)	15	0,310	1,861	0,470	20	0,00	0,00	0,02	9,00	0,04	11,62	7,96	1,17	0,03	7,59	0,00	0,00	0,13
7	Масло сливочное	(0)	5	0,052	2,999	0,074	27	0,00	0,00	0,00	12,00	0,04	1,06	1,30	0,00	0,01	1,25	0,00	0,00	0,03
8	Напиток из сухофруктов	705 (22)	200	0,477	0,066	23,480	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Батон пшеничный с отрубями	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	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
10	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
11	Пряники	(0)	30	1,382	1,613	18,687	95	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
	<b>Итого:</b>			32,731	29,468	135,492	938	0,23	0,12	20,02	21,00	2,12	70,98	141,96	52,72	3,06	137,24	0,01	0,00	2,88
	<b>Итого за день:</b>			56,690	44,191	229,718	1543	0,49	0,40	79,77	55,32	4,06	286,38	461,35	146,46	6,50	443,53	0,04	0,01	10,24



6 день																				
1 прием пищи																				
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей м/р	(7)	60	1,276	9,108	3,661	102	0,03	0,03	2,81	0,01	4,07	13,44	32,28	11,27	0,46	31,18	0,00	0,00	0,70
2	"Бигус" (тушеная капуста с мясом)	635 (1)	200	10,382	28,859	10,977	345	0,38	0,32	83,26	0,00	4,70	96,99	164,01	47,92	2,21	164,01	0,01	0,00	3,09
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Батон нарезной	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,51
5	Фрукты свежие	(12)	170	0,575	0,639	15,927	72	0,05	0,05	17,00	0,00	0,34	27,20	18,70	15,30	3,74	18,70	0,00	0,00	4,32
<b>Итого:</b>				<b>14,180</b>	<b>39,326</b>	<b>40,649</b>	<b>573</b>	<b>0,46</b>	<b>0,40</b>	<b>103,12</b>	<b>0,01</b>	<b>9,11</b>	<b>142,24</b>	<b>222,16</b>	<b>78,32</b>	<b>7,15</b>	<b>220,74</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>4,32</b>
2 прием пищи																				
1	Орuchy солёные порциями	724 (12)	60	0,406	0,056	0,975	6	0,01	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	14,40	0,00	0,00	0,60
2	Суп картофельный с рисом	138 (22)	250	1,715	2,113	15,212	87	0,08	0,08	6,60	7,20	0,15	17,68	55,99	22,00	0,81	53,41	0,00	0,00	1,01
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Свинина отварная	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53
5	Котлета "Рыбка"	(7)	100	10,983	15,486	12,246	232	0,21	0,24	0,89	4,36	2,38	47,20	196,68	42,67	2,00	187,64	0,02	0,00	4,60
6	Пюре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86
7	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	16,921	70	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,04
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	25	1,394	0,259	11,233	53	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,78	26,50	0,00	0,00	1,23
9	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	0,72
10	Коржи молочные	102 (8)	45	2,680	4,559	29,550	170	0,05	0,05	0,06	23,95	0,45	12,72	30,95	4,90	0,40	30,91	0,00	0,00	0,01
<b>Итого:</b>				<b>24,735</b>	<b>33,141</b>	<b>124,270</b>	<b>894</b>	<b>0,66</b>	<b>0,71</b>	<b>75,43</b>	<b>53,87</b>	<b>3,55</b>	<b>164,05</b>	<b>504,05</b>	<b>139,07</b>	<b>7,37</b>	<b>485,44</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>11,37</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>38,915</b>	<b>72,467</b>	<b>164,918</b>	<b>1468</b>	<b>1,12</b>	<b>1,11</b>	<b>178,55</b>	<b>53,88</b>	<b>12,66</b>	<b>306,29</b>	<b>726,22</b>	<b>217,40</b>	<b>14,52</b>	<b>706,18</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>15,69</b>
<b>Всего: 17636 : 12 = 1470 ккал</b>																				
<b>Всего: 587,839 : 12 = 48,987 грамм Белка</b>																				
<b>Всего: 610,848 : 12 = 50,904 грамм жира</b>																				
<b>Всего: 2497,872 : 12 = 208,156 грамм углеводов</b>																				
<b>Всего: 9,69 : 12 = 0,81 мг витамина В1</b>																				
<b>Всего: 9,57 : 12 = 0,80 мг витамина В2</b>																				
<b>Всего: 1361,17 : 12 = 113,43 мг витамина С</b>																				
<b>Всего: 669,66 : 12 = 55,81 мкг витамина А</b>																				
<b>Всего: 94,64 : 12 = 7,89 мг витамина Е</b>																				
<b>Всего: 4157,77 : 12 = 346,48 мг кальция</b>																				
<b>Всего: 9059,61 : 12 = 754,97 мг фосфора</b>																				
<b>Всего: 2586,09 : 12 = 215,51 мг магния</b>																				
<b>Всего: 160,78 : 12 = 13,40 мг железа</b>																				

Зсего: 8828,63 : 12 = 735,72 МГ КАПИЯ

Зсего: 0,68 : 12 = 0,06 МГ ЙОДА

Зсего: 0,19 : 12 = 0,02 мг селена

Зсего: 189,10 : 12 = 15,76 мг фтора

Технолог