



2 день		1 прием пищи		2 прием пищи		Итого:		Итого за день:													
1	Оурчи свежие порциями	(12)	30	0,203	0,028	0,717	4	0,01	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	9,00	0,00	0,00	0,30	
2	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	
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)	40	2,383	0,960	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	
5	Фрукты свежие	368 (30)	160	0,541	0,451	15,755	69	0,03	0,00	8,00	0,00	0,64	30,40	25,60	19,20	3,68	25,60	0,00	0,00	0,48	
	<b>Итого:</b>			<b>15,027</b>	<b>27,720</b>	<b>62,373</b>	<b>559</b>	<b>0,36</b>	<b>0,37</b>	<b>11,79</b>	<b>0,00</b>	<b>3,45</b>	<b>66,54</b>	<b>230,44</b>	<b>73,68</b>	<b>6,34</b>	<b>221,44</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>4,47</b>	
	<b>2 прием пищи</b>																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	60	0,556	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	(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	
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)	200	13,859	15,819	18,608	272	0,15	0,12	10,20	0,19	2,48	27,91	200,52	42,65	2,95	191,30	0,01	0,00	3,36	
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	0,53	
7	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	
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>29,137</b>	<b>28,446</b>	<b>121,049</b>	<b>857</b>	<b>0,61</b>	<b>0,49</b>	<b>62,22</b>	<b>0,19</b>	<b>4,59</b>	<b>130,61</b>	<b>475,59</b>	<b>142,91</b>	<b>9,13</b>	<b>458,18</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>9,56</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>44,164</b>	<b>56,167</b>	<b>183,422</b>	<b>1416</b>	<b>0,97</b>	<b>0,86</b>	<b>74,01</b>	<b>0,19</b>	<b>8,05</b>	<b>197,25</b>	<b>706,03</b>	<b>216,58</b>	<b>15,47</b>	<b>679,62</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>14,03</b>	

3 День																					
1 прием пищи																					
1	Огурцы соленые порциями	T/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	Котлеты домашние	476 (13)	90	11,595	15,328	10,834		228	0,21	0,18	1,13	0,18	0,79	21,14	178,06	29,48	2,77	178,06	0,01	0,00	3,55
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408		195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
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)	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
	Итого:			20,152	22,692	59,644		523	0,33	0,31	3,65	33,18	1,64	148,79	312,18	55,50	3,96	308,58	0,02	0,01	6,77
2 прием пищи																					
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)	200	1,196	3,135	6,355		58	0,04	0,03	10,03	0,00	1,27	28,16	32,82	14,97	0,54	31,31	0,00	0,00	0,61
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	Лепень запеченая	439 (12)	90	18,004	20,767	0,077		259	0,10	0,00	2,28	2,30	1,73	22,03	184,08	22,04	1,51	184,08	0,01	0,00	3,45
7	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203		125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
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)	40	2,415	0,331	17,121		81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41
10	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480		63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90
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
	Итого:			30,229	35,992	94,447		823	0,53	0,47	463,17	23,66	4,20	254,29	497,39	148,99	7,94	489,08	0,04	0,01	10,65
	Итого за день:			50,381	58,684	154,091		1346	0,86	0,78	466,81	56,78	5,84	403,08	809,56	204,49	11,89	797,66	0,06	0,02	17,42

4 День		1 прием пищи		2 прием пищи		3 прием пищи		4 прием пищи		Итого за день:										
1	Запеканка творожная	(7)	150	22,404	15,827	32,966	364	0,08	0,09	0,27	6,94	1,89	205,98	312,15	35,74	1,53	297,80	0,03	0,01	8,46
2	Молоко сгущенное	(12)	20	1,268	0,038	10,860	49	0,01	0,01	0,20	0,00	0,04	63,40	45,80	6,80	0,04	45,80	0,00	0,00	1,20
3	Чай с лимонном	(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)	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
5	Фрукты свежие	(30)	200	0,676	0,564	19,694	87	0,04	0,00	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60	32,00	0,00	0,00	0,60
Итого:				25,748	16,909	73,339	549	0,14	0,11	11,63	6,94	2,74	314,37	398,47	71,09	6,95	383,72	0,04	0,01	10,31
2 прием пищи																				
1	Орuchy 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	Сул картофельный с колбасой	Акт (7)	200	3,704	6,180	10,542	113	0,13	0,13	13,87	8,67	0,24	25,57	87,63	22,51	1,15	87,63	0,01	0,00	2,01
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	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)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
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)	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	1,35
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	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
Итого:				26,197	27,799	125,060	855	0,43	0,54	86,27	33,81	3,13	118,42	414,60	100,00	9,82	411,20	0,03	0,01	7,40
Итого за день:				51,944	44,708	198,399	1404	0,57	0,65	97,90	40,75	5,87	432,79	813,06	171,09	16,77	794,92	0,06	0,02	17,71

5 День																				
1 прием пищи																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	30	0,279	0,056	1,090														
2	Зразы из куриной грудки с сыром	(7)	90	13,867	7,894	11,771	174	0,05	0,05	0,15	2,61	1,24	145,45	132,41	22,73	1,21	126,32	0,01	0,00	2,82
3	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	126	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
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)	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
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>			19,154	13,036	72,441	484	0,22	0,24	18,07	17,91	1,45	198,45	265,52	71,20	4,11	253,67	0,02	0,01	5,45
2 прием пищи																				
1	Салат из свеклы с сыром мр	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-паша домашняя	148 (22)	200	1,858	3,867	10,264	83	0,03	0,03	0,48	0,01	1,65	13,57	26,85	6,43	0,39	25,62	0,00	0,00	0,61
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)	10	2,166	0,472	0,021	13	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	1,38	0,41	0,11	0,01	0,39	0,00	0,00	0,01
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)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	1,46
7	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,096	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)	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	0,00
	<b>Итого:</b>			21,326	44,986	72,446	780	0,47	0,48	13,61	32,15	5,95	155,47	316,21	70,19	3,17	310,60	0,02	0,01	6,11
	<b>Итого за День:</b>			40,480	58,022	144,887	1264	0,69	0,72	31,67	50,06	7,40	353,92	581,73	141,39	7,28	564,27	0,05	0,01	11,56

6 День																				
1 прием пищи																				
1	Салат "ТЕСТУРИ" 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)	200	9,999	14,436	39,461	328	0,11	0,11	0,14	51,24	1,08	223,85	176,49	20,90	1,17	176,49	0,01	0,00	3,29
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)	40	2,383	0,960	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	0,48
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	6,09
	<b>Итого:</b>			<b>15,856</b>	<b>20,965</b>	<b>66,142</b>	<b>517</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>18,85</b>	<b>71,25</b>	<b>2,29</b>	<b>377,06</b>	<b>298,78</b>	<b>55,05</b>	<b>5,03</b>	<b>298,24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>6,09</b>
2 прием пищи																				
1	Суп из овощей	135 (22)	200	1,193	3,566	7,739	68	0,05	0,05	6,82	0,00	1,50	15,81	35,95	15,04	0,54	34,30	0,00	0,00	0,64
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)	90	9,509	13,505	10,340	201	0,19	0,21	0,72	1,96	2,14	35,57	166,32	37,02	1,86	158,67	0,01	0,00	3,91
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
7	Напиток из кураги	(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)	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
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>25,120</b>	<b>32,029</b>	<b>108,740</b>	<b>824</b>	<b>0,53</b>	<b>0,58</b>	<b>8,75</b>	<b>19,66</b>	<b>7,85</b>	<b>112,91</b>	<b>510,60</b>	<b>208,14</b>	<b>8,89</b>	<b>488,48</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>10,87</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>40,976</b>	<b>52,993</b>	<b>174,882</b>	<b>1340</b>	<b>0,74</b>	<b>0,79</b>	<b>27,59</b>	<b>90,90</b>	<b>10,14</b>	<b>489,96</b>	<b>809,37</b>	<b>263,18</b>	<b>13,92</b>	<b>786,72</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>16,95</b>

2 неделя		1 день		1 прием пищи		2 прием пищи		Итого:		Итого за День:										
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 нарезаной	(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>
<b>2 прием пищи</b>																				
1	Огурцы 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)	296 (27)	200	7,032	4,522	11,756	116	0,07	0,08	6,72	14,40	0,17	16,00	50,50	21,19	0,98	48,18	0,00	0,00	0,90
3	Котлеты Московские	475 (13)	90	10,182	14,008	9,426	204	0,12	0,09	0,94	0,20	2,10	18,57	148,55	24,87	2,43	148,55	0,01	0,00	2,79
4	Спагетти отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
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>25,067</b>	<b>23,739</b>	<b>144,845</b>	<b>773</b>	<b>0,34</b>	<b>0,31</b>	<b>15,62</b>	<b>35,67</b>	<b>3,22</b>	<b>76,57</b>	<b>312,01</b>	<b>81,47</b>	<b>5,99</b>	<b>307,79</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>6,55</b>
	<b>Итого за День:</b>			<b>38,666</b>	<b>51,064</b>	<b>173,906</b>	<b>1310</b>	<b>0,71</b>	<b>0,72</b>	<b>32,30</b>	<b>35,67</b>	<b>6,30</b>	<b>131,71</b>	<b>524,35</b>	<b>145,25</b>	<b>11,80</b>	<b>511,13</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>10,69</b>

2 День		1 прием пищи		2 прием пищи		Итого:		Итого за день:												
1	Котлеты 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)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
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	1,06
4	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	4,50
5	Йогурт в инд. уп.	698 (22)	135	2,053	2,115	9,292	64	0,05	0,00	1,62	36,00	0,00	217,90	169,20	27,00	0,18	169,20	0,02	0,00	9,12
<b>Итого:</b>				<b>13,442</b>	<b>21,709</b>	<b>61,069</b>	<b>493</b>	<b>0,33</b>	<b>0,29</b>	<b>13,52</b>	<b>52,88</b>	<b>3,50</b>	<b>302,67</b>	<b>404,88</b>	<b>90,77</b>	<b>4,37</b>	<b>397,11</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	
<b>2 прием пищи</b>																				
1	Салат из свежкл 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	Акт (7)	200	3,704	6,180	10,542	113	0,13	0,13	13,87	8,67	0,24	25,57	87,63	22,51	1,15	87,63	0,01	0,00	2,01
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	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)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	1,46
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
<b>Итого:</b>				<b>24,559</b>	<b>27,445</b>	<b>124,705</b>	<b>832</b>	<b>0,37</b>	<b>0,35</b>	<b>40,63</b>	<b>37,06</b>	<b>2,16</b>	<b>125,00</b>	<b>442,37</b>	<b>121,06</b>	<b>11,72</b>	<b>429,70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>9,59</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>38,000</b>	<b>49,154</b>	<b>182,774</b>	<b>1325</b>	<b>0,70</b>	<b>0,64</b>	<b>54,16</b>	<b>89,93</b>	<b>5,68</b>	<b>427,67</b>	<b>847,25</b>	<b>214,83</b>	<b>16,09</b>	<b>826,81</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>18,71</b>



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)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
4	"Чай с лимонном	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)	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
	<b>Итого:</b>			<b>16,488</b>	<b>28,975</b>	<b>61,405</b>	<b>572</b>	<b>0,46</b>	<b>0,49</b>	<b>61,96</b>	<b>21,00</b>	<b>2,72</b>	<b>49,03</b>	<b>225,24</b>	<b>47,88</b>	<b>4,14</b>	<b>218,18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>4,61</b>
2 прием пищи																				
1	Куркуза консервированная порциями	1224 (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)	200	1,133	2,974	8,953	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	23,57	33,88	16,31	0,71	32,32	0,00	0,00	0,69
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)	90	9,832	11,226	12,574	191	0,13	0,13	0,03	0,09	0,63	14,59	143,18	26,88	2,43	136,60	0,01	0,00	2,96
7	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
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)	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
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>27,774</b>	<b>25,475</b>	<b>127,582</b>	<b>851</b>	<b>0,61</b>	<b>0,63</b>	<b>79,30</b>	<b>25,21</b>	<b>3,13</b>	<b>157,33</b>	<b>549,27</b>	<b>223,08</b>	<b>10,79</b>	<b>528,13</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>11,69</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>44,252</b>	<b>54,450</b>	<b>188,986</b>	<b>1423</b>	<b>1,06</b>	<b>1,13</b>	<b>141,26</b>	<b>46,21</b>	<b>5,85</b>	<b>206,36</b>	<b>775,51</b>	<b>270,96</b>	<b>14,93</b>	<b>746,31</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>16,31</b>

4 День																				
1 прием пищи																				
1	Котлеты рубленые из куриной грудки	(7)	90	13,175	5,474	11,771	149	0,04	0,05	0,11	2,59	1,20	31,05	64,55	16,51	1,13	61,58	0,01	0,00	1,66
2	Рис отварной	465 (12)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,09	0,00	1,46
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	1,76
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)	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>21,277</b>	<b>13,133</b>	<b>81,665</b>	<b>530</b>	<b>0,24</b>	<b>0,25</b>	<b>59,73</b>	<b>30,79</b>	<b>1,76</b>	<b>207,76</b>	<b>284,01</b>	<b>83,12</b>	<b>2,88</b>	<b>272,54</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>6,53</b>
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)	200	3,730	3,669	13,418	102	0,13	0,05	3,68	0,00	1,54	24,18	73,99	26,54	1,37	70,59	0,01	0,00	1,34
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)	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	Пельмени отварные	(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05
6	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,09	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
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)	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	0,00
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	18,667	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>27,890</b>	<b>24,660</b>	<b>119,470</b>	<b>811</b>	<b>0,19</b>	<b>0,11</b>	<b>19,10</b>	<b>18,00</b>	<b>1,73</b>	<b>58,65</b>	<b>120,31</b>	<b>45,55</b>	<b>2,69</b>	<b>116,56</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>2,49</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>49,166</b>	<b>37,793</b>	<b>201,135</b>	<b>1341</b>	<b>0,43</b>	<b>0,36</b>	<b>78,83</b>	<b>48,79</b>	<b>3,49</b>	<b>266,41</b>	<b>404,33</b>	<b>128,67</b>	<b>5,57</b>	<b>389,11</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>9,02</b>

5 день																					
1 прием пищи																					
1	Пудинг из творога запеченный	362 (22)	150	19,577	14,240	18,960	282	0,08	0,08	0,58	22,58	0,67	202,51	293,01	34,18	1,18	293,01	0,03	0,01	7,91	
		(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	
2	Молоко стуженное	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	0,00	
3	"Чай с сахаром	(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	
4	Батон нарезной	368 (30)	200	0,676	0,564	19,694	87	0,04	0,00	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60	32,00	0,00	0,00	0,60	
5	Фрукты свежие			23,802	15,460	64,804	494	0,14	0,10	10,92	22,58	1,53	340,24	400,89	72,21	6,58	400,56	0,04	0,01	10,33	
	<b>Итого:</b>																				
2 прием пищи																					
1	Огурцы 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	Рассольник ленинградский с перловкой	132 (22)	200	1,545	4,050	12,944	94	0,09	0,09	13,40	0,00	1,92	14,12	57,49	20,71	0,78	57,49	0,00	0,00	1,08	
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 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	
5	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	
6	Грудка куриная с овощами	394 (12)	200	13,974	23,116	23,249	357	0,21	0,33	29,22	6,90	3,88	26,41	227,65	48,24	2,32	234,54	0,01	0,00	1,56	
7	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	19,944	83	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,07	29,57	14,17	0,50	29,57	0,00	0,00	0,46	
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90	
9	Батон пшеничный с отрубями	(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	
10	Булочка Домашняя	769 (22)	50	3,083	7,512	25,757	183	0,06	0,06	0,00	0,00	3,83	7,28	29,43	5,47	0,42	29,43	0,00	0,00	0,68	
	<b>Итого:</b>			26,525	38,920	99,032	853	0,42	0,53	48,00	9,94	10,60	93,32	424,22	108,74	5,67	429,72	0,02	0,01	5,79	
	<b>Итого за День:</b>			50,327	54,379	163,836	1346	0,56	0,63	58,92	32,52	12,13	433,55	825,11	180,94	12,25	830,28	0,06	0,02	16,12	

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)	160	8,306	23,087	8,781	276	0,30	0,26	66,61	0,00	3,76	77,59	131,21	38,34	1,77	131,21	0,01	0,00	2,47
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 "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
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	0,51
	<b>Итого:</b>			<b>12,547</b>	<b>33,248</b>	<b>55,085</b>	<b>570</b>	<b>0,43</b>	<b>0,38</b>	<b>86,47</b>	<b>0,01</b>	<b>8,17</b>	<b>132,05</b>	<b>231,76</b>	<b>78,74</b>	<b>7,95</b>	<b>230,33</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>4,91</b>
2 прием пищи																				
1	Оурды соленые порциями	T/24 (12)	60	0,406	0,066	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)	200	1,372	1,691	12,170	69	0,06	0,07	5,28	5,76	0,12	14,14	44,79	17,60	0,64	42,73	0,00	0,00	0,91
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)	90	9,885	13,937	11,021	209	0,19	0,21	0,80	3,92	2,14	42,48	177,02	38,40	1,80	168,88	0,01	0,00	1,55
6	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
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)	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
9	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
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	0,72
	<b>Итого:</b>			<b>21,588</b>	<b>30,160</b>	<b>107,495</b>	<b>788</b>	<b>0,57</b>	<b>0,62</b>	<b>71,94</b>	<b>48,93</b>	<b>3,25</b>	<b>142,73</b>	<b>430,51</b>	<b>117,34</b>	<b>6,14</b>	<b>415,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>9,71</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>34,134</b>	<b>63,408</b>	<b>162,580</b>	<b>1358</b>	<b>1,00</b>	<b>0,99</b>	<b>158,41</b>	<b>48,94</b>	<b>11,42</b>	<b>274,78</b>	<b>662,28</b>	<b>196,08</b>	<b>14,09</b>	<b>645,37</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>14,62</b>
	<b>Всего: 16092 : 12 = 1341 ккал</b>																			
	<b>Всего: 528,626 : 12 = 44,052 грамм белка</b>																			
	<b>Всего: 567,120 : 12 = 47,260 грамм жира</b>																			
	<b>Всего: 2254,248 : 12 = 187,854 грамм углеводов</b>																			
	<b>Всего: 8,79 : 12 = 0,73 мг витамина B1</b>																			
	<b>Всего: 8,72 : 12 = 0,73 мг витамина B2</b>																			
	<b>Всего: 1305,97 : 12 = 108,83 мг витамина C</b>																			
	<b>Всего: 588,65 : 12 = 49,05 мкг витамина A</b>																			
	<b>Всего: 86,51 : 12 = 7,21 мг витамина E</b>																			
	<b>Всего: 3811,98 : 12 = 317,66 мг кальция</b>																			
	<b>Всего: 8258,34 : 12 = 688,19 мг фосфора</b>																			
	<b>Всего: 2349,96 : 12 = 195,83 мг магния</b>																			
	<b>Всего: 153,23 : 12 = 12,77 мг железа</b>																			
	<b>Всего: 8053,39 : 12 = 671,12 мг калия</b>																			
	<b>Всего: 0,61 : 12 = 0,05 мг йода</b>																			
	<b>Всего: 0,18 : 12 = 0,01 мг селена</b>																			
	<b>Всего: 173,02 : 12 = 14,42 мг фтора</b>																			

Технолог