





			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0,20	0,05	15,01	57		14,1
			хлеб								
			фрукты	Фруктовый десерт	100	0,40	0,00	9,80	38		22,9
			<i>итого</i>		580	11,19	18,01	79,117	580,267		85,6
2	2	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	60	0,75	0,06	7,14	31		17,74
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	270	2,88	8,34	10,93	124		33,70
			2 блюдо	Котлеты из говядины с соусом	90	8,19	10,03	9,97	152		52,00
			гарнир	Рис отварной	180	4,64	6,26	50,16	263		19,20
			напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,40	94		15,80
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90		14,10
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38		13,30
			<i>итого</i>		860	21,606	25,248	127,9	792,4		165,84
2	2	<b>Итого за день:</b>			1440	32,796	43,258	207,017	1372,67		251,44
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Кондитерское изделие, Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,61	7,79	65,83	365		46,1
			гор.напиток	Какао растворимый	200	3,580	2,728	17,070	138		8,3
			хлеб	Батон	50	3,95	0,50	25,95	118		16,1
			фрукты								
			<i>итого</i>		550	16,14	11,018	108,85	621		70,5
2	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,06	5,64	53		18,70
			1 блюдо	Суп из овощей, с мясом птицы	260	2,86	6,32	10,21	218		32,24
			2 блюдо	Сосиски отварные с соусом	90	5,55	7,21	2,74	102		57,50
			гарнир	Картофельное пюре/Картофель и овощи тушеные	180	3,92	5,40	31,64	185		32,70
			напиток	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	24,53	129		12,40
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90		14,10
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38		13,30
			<i>итого</i>		850	17,54	22,541	101,059	815,162		180,94
2	3	<b>Итого за день:</b>			1400	33,68	33,559	209,909	1436,16		251,44
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Сыр, Оладьи с молоком сгущенным	160	12,65	13,74	54,41	475		40,9
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0,80	0,00	26,97	107		14,2
			хлеб	Батон	50	3,95	0,50	25,95	118		16,1
			фрукты	Фруктовый десерт	100	0,40	0,00	9,80	38		22,9
			<i>итого</i>		510	17,8	14,24	117,13	738,45		94,1
2	4	Обед	закуска	Салат из капусты с помидорами и огурцами с яйцом	60	0,75	0,06	7,14	31		26,00
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом, мясом птицы	260	6,63	7,18	23,22	179		30,94
			2 блюдо	Котлеты Куриные с соусом	90	8,94	10,03	9,97	133		58,20
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,44	5,12	46,01	245		21,90
			напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,40	94		15,80
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90		14,10
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38		13,30
			<i>итого</i>		850	27,906	22,945	136,035	810,569		180,24
2	4	<b>Итого за день:</b>			1360	45,706	37,185	253,165	1549,02		274,34
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша Янтарная, Яйцо вареное	300	15,279	15,406	36,745	347		46,1
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57		14,1
			хлеб	Батон	50	3,95	0,50	25,95	118		16,1
			фрукты								
			<i>итого</i>		550	19,429	15,957	77,705	522,267		76,3
2	5	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров, Фрукт	210	1,35	0,06	21,84	88		20,20
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, с мясом птицы	270	2,92	8,33	14,56	137		32,00
			2 блюдо	Плов из птицы (филе куриное)	150	15,42	12,44	34,13	295		58,11
			гарнир								14,53
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,00	33,55	127		14,10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90		13,30
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38		22,90
			<i>итого</i>		890	23,904	21,383	130,377	775,747		175,14

2	5	<b>Итого за день:</b>			1440	43,333	37,34	208,082	1298,01		251,44
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Сыр, Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром	276	7,27	12,34	47,3	324		42,2
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,27	0,05	15,29	60		18,7
			хлеб	Батон	70	6,02	0,70	36,33	165		16,1
			фрукты								
			<i>итого</i>		553	13,56	13,091	98,92	548,87		77
2	6	Обед	закуска	Салат Витаминный	60	0,69	6,09	6,93	86		19,54
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	250	2,54	2,95	16,97	103		27,40
			2 блюдо	(Стейк)Шницель куриный с соусом	90	11,65	8,57	2,10	170		57,80
			гарнир	Вермишель отварная	180	6,44	5,12	46,01	245		26,50
			напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,40	94		15,80
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90		14,10
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38		13,30
			<i>итого</i>		840	26,453	23,282	121,698	825,558		174,44
2	6	<b>Итого за день:</b>			1393	40,013	36,373	220,618	1374,43		251,44
<b>Среднее значение за период:</b>					1400,917	40,84175	38,4179	223,44825	1447,82		253,3567