

Итого за 1 день:		46,88	46,655	190,2	1373,94	1,06	0,828	0,494	57,336	6,388	198,36	751	275,48	12,98	1393,9	40,531	70,866	104,69	
День 3 / Среда																			
Завтрак																			
№17/	Салат из белокочанной капусты с огурцами (до 1 марта)/ огурцы свежие	60	4	2,3	49	0	0,02	0,02	19,3	0,342	22,8	19,6	8,7	0,34	97,5	1,71	0,24	3,17	
№71	порционно (после 1 марта)	150	5,8	37,9	232,3	0,02	0,187	0,06	0	0,35	1,68	158,7	0,03	2,6	0,21	0	42,4	0,196	
№171	Капша пшеничная рассыпчатая	50/50	9,1	8,24	158,56	3	0,06	0,123	1,7	0,62	11,7	157	19,9	2,26	279,9	6,051	0,77	53,8	
№260	Гуляш из говядины с соусом	20	1,65	9,6	49,8	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0	
№376	Хлеб ржано-пшеничный	180/10/7	0,2	0,05	10	0,5	0,001	0,01	0,1	0,045	5,1	8,2	4,4	0,85	0,3	0,2	0,15	13,7	
	Чай с сахаром и черным	19,95	18,83	80	571,01	3,52	0,332	0,237	21,18	1,797	50,48	369,5	38,03	6,85	377,91	7,961	54,96	70,866	
	Итого за завтрак:																		
	Обед																		
№67	Винегрет овощной	60	1	5,8	81,6	0,55	0,038	0,027	7	0,344	13,9	27,6	12,2	0,51	169	2,3	0,18	14,3	
№96	Рассольник Ленинградский на миб со сметаной	225/15/10	7	8,2	171,3	1,8	0,125	0,11	16,8	0,38	29,6	122	31,7	1,6	534,2	6,1	3,5	44,6	
№263	Рагу овощное с говядиной	210	15,9	12,8	384,4	1,5	0,13	0,16	32	1,8	43,6	179	41,4	2,66	586,1	9,5	0,8	68,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0	
№377	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0	
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	0,5	0,001	0,01	0,1	0,045	5,1	8,2	4,4	0,85	0,3	0,2	0,1	13,7	
	Итого за обед:	28,13	28,1	111,5	812,15	4,35	0,374	0,229	56	3,119	105,7	369,3	96,7	6,62	1289,6	18,1	18,88	141,1	
	Итого за 1 день:	48,08	46,93	191,5	1383,16	7,87	0,706	0,266	77,18	4,916	156,18	738,8	135,33	13,47	1667,5	26,061	73,84	211,966	
	День 4 / Четверг																		
	Завтрак																		
№15	Сыр	10	2,7	2,5	33,4	4	0,003	0,003	0,028	0	10	5,4	0,5	0,009	0	0	0	0	
№173	Капша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	229,51	0,054	0,192	0,24	1,82	0,78	186,1	227,4	58,3	0,173	303,8	14,4	11,6	41,7	
№420	Соуска в тесте	90	7,1	6,8	192	0,004	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,65	9,6	49,8	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0	
№376	Чай с сахаром и изюмом	180/10/7	0,021	0,005	14,975	60	0,5	0,001	0,1	0,045	5,1	8,2	4,4	0,85	0,3	0,238	0,154	13,7	
	Итого за завтрак:	20,071	20,435	85,075	604,76	4,558	0,32	0,31	2,158	2,275	246,7	387,5	85,9	3,132	472,8	16,038	25,754	65,1	
	Обед																		
№66/	Салат из моркови (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	60	0,73	6,04	91	0	0,034	0,04	2,8	0	29	31,3	21,6	0,402	11,4	2,8	0,05	31,3	
№27	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на миб с травами из пшеничного хлеба	235/15	6,99	3,4	156,48	0	0,19	0,1	1,15	0	26	112,5	32,5	2	469,2	5,6	1,8	42,3	
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	0,032	0,089	0,002	0	0,85	11,81	47,64	8,36	0,85	64,2	0,008	0,08	0,22	
№294	Колбета из птицы с соусом	80/20	10,6	12,11	177,71	0,9	0,13	0,16	3	0,26	39,5	121	25,2	2,3	216	1,3	16,2	62,1	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0	
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	70,53	15	0,005	0,002	0,03	0	2,1	2,9	1,5	0,07	0,33	0	0	0	
	Итого за обед:	28,13	28,93	113,994	814,47	15,932	0,528	0,334	7,08	1,66	119,91	180,2	96,16	6,622	180,2	21,408	0,011	135,92	
	Итого за 1 день:	48,201	49,365	199,069	1419,23	20,49	0,848	0,644	9,238	3,935	366,61	567,7	182,06	9,754	653	37,446	25,765	201,02	
	День 5 / Пятница																		
	Завтрак																		
№42	Салат картофельный с соевыми	60	1,5	6,8	87,7	0,01	0,05	0,05	7,1	0,528	15,1	39,7	14,6	0,5	173,2	2,1	1,8	16,8	
№291	Плов из птицы	200	14,7	12,6	327,8	1,2	0,1	0,12	5,6	0,47	21,1	82,9	41,2	1,4	219,9	31,1	38,3	100,9	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,3	8,2	64,6	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0	

№376	Чай с сахаром и лимон	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7	0	0,002	0,001	2	1,04	2,2	1,1	0,6	0,06	8,4	0,005	1,4	2,2
	Итого за завтрак:		20,04	20,415	82,9	595,5	1,21	0,248	0,207	14,82	2,698	52,2	162,7	64,8	3,16	401,5	33,205	58,7	119,9
	Обед																		
№24	Салат из свежих томатов с огурцами	60	0,7	5,2	6,36	72,73	0	0,019	0,02	16,3	0,563	21,4	15,6	10,8	0,5	100,7	1,6	0,2	5,6
	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	200	0,027	0,14	0,12	17,5	0,135	29,1	69	29,9	1,3	526	17,4	16,1	69,8
№112	Плов с говядиной (крупа гречневая)	200	16,8	15,74	34,36	346,3	0	0,25	0,2	1,1	1,06	22,4	274	115	5	406	21,2	2,7	59,3
№265	Хлеб пшеничный	40	2,3	1,08	19,2	99,6	0	0,064	0,024	0,08	0,44	9,2	26	5,6	0,8	0	0	11,4	0
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9	72	0,108	0,13	5	0,45	0	0	0	0	0	1,44	6,9	10,8
	Итого за обед:		28,2	28,55	111,62	842,58	72,027	0,613	0,506	40,02	2,868	86,7	397,6	164,1	8	1032,7	41,64	43	145,5
	Итого за 1 день:		48,24	48,965	194,52	1438,08	73,237	0,861	0,713	54,84	5,566	138,9	560,3	228,9	11,16	1434,2	74,845	101,7	265,4
	День 6 / Суббота																		
	Завтрак																		
№20	Огурцы свежие с маслом	60	0,4	6	1,4	61,8	0	0,01	0,02	5,4	0,14	12,4	22,6	7,5	0,3	76,1	1,6	0,16	9,1
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9	0,03	0,1	0,1	27,3	0,231	44,2	102,3	34,4	1,2	802	8,9	0,9	45,5
№234	Виточка рыбная с соусом	80/30	11,8	7,03	10,9	154,07	0,9	0,147	0,13	2,7	0,39	53,1	211,6	49,9	1,3	340	0,49	4,9	5,3
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№685/20	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77	0,5	0,004	0,01	1,4	0,045	6,7	9,3	6,3	1,07	28,1	0,2	0,03	10,8
	Итого за завтрак:		20,04	20,63	80,7	589,29	1,43	0,341	0,29	36,9	1,356	127,9	378,3	105,1	4,87	1246,2	11,19	20,29	70,7
	Обед																		
№ 52	Салат из отварной свеклы	60	0,9	6	5,2	79	0	0,01	0,02	5,8	0,81	21,4	24,9	12,7	0,8	167	4	0,4	11,6
	Шниц из свежей капусты с картофелем на мюс со сметаной	225/15/10	6,5	8	9,3	135,4	1,5	0,08	0,09	30,2	0,15	46	95,6	26,4	1,4	371	5,5	3,7	32,8
№88	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,9	5,8	37,9	232,3	0,02	0,187	0,06	0	0,35	1,68	138,7	0,03	2,6	0,21	0	42,4	0,196
№288	Курица тушенная с овощами	80/30	9,6	8,01	17,6	180,89	0,6	0,1	0,1	7,4	1,17	18,9	6,1	24,1	1,5	278,7	52,4	51,3	165,3
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8	0	0,01	0,006	4,1	0,045	5,36	3,5	6,08	0,74	89,3	0,64	0,096	2,5
	Итого за обед:		27,87	28,99	111,78	819,14	2,12	0,467	0,068	47,6	3,075	104,84	321,3	76,31	8,04	906,21	62,54	112,2	212,396
	Итого за 1 день:		47,91	49,62	192,48	1408,43	3,55	0,808	0,358	84,5	4,431	232,74	695,6	181,41	12,91	2152,4	73,73	132,49	283,096
	День 7 / Воскресенье																		
	Завтрак																		
№15	Сыр	15	4,05	3,75		50,1	6	0,005	0,005	0,04	0,14	15	8,1	0,7	0,01	0	0	0	0
№173	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	8,6	37,9	260,2	0,05	0,1	0,2	1,8	1,68	177,3	202	45,2	0,8	227	13	6,5	28,7
№418	Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14	0,004	0,06	0,038	0,2	0,75	22,3	43,2	8,8	0,77	90,9	1,4	2,6	9,7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3	0,5	0,001	0,01	0,1	0,045	5,1	8,2	4,4	0,8	0,3	0	0	10
	Итого за завтрак:		20,07	20,66	86,25	612,12	6,554	0,23	0,277	2,22	3,055	228,9	287,5	64,7	3,18	318,2	14,4	20,5	48,4
	Обед																		
	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/Салат из отварной свеклы с зеленым горошком (после 1 марта)	60	1	6	5,8	81,6	0	0,019	0,025	22	0	27,1	19,2	10,7	0,35	90,5	1,84	0,24	4,5
№45 /67	Суп картофельный с крупой (пшениный)	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223	0	0,1	0,1	16,5	0,9	20,6	123	36	1,7	525	6,2	0,2	46,2
№101	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	13,18	13	46,9	357,32	1,2	0,173	0,19	20,4	0,98	29,6	213	46,9	3,1	787	11,3	0,6	89,6
№259	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	44	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0

№338	Фрукт	100	1,69	0,47	14,7	69,8	0	0,03	0,02	13	2,2	16	11	19	2,2	11	2	0,3	8
№302	Каша гречневая рассычатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3	0,03	0,23	0,1	0	0,163	12,7	163,3	108	3,6	205,4	17,8	3,1	12,6
№290	Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	7,1	11,36	1,8	137,84	0,06	0,07	0,12	0,036	0,12	22,6	131,5	15,8	1	195	0,06	3,99	0,96
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№377	Чай с сахаром и уроком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1	0,5	0,001	0,01	0,1	0,045	5,1	8,2	4,4	0,85	0,3	0,2	0,1	13,7
	Итого за завтрак:		19,92	20,53	87,1	612,79	0,59	0,411	0,28	13,236	3,078	67,9	346,5	154,2	8,65	411,7	20,06	21,79	35,26
	Обед																		
№15	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	10	2,7	2,5	22,6	33,4	4	0,003	0,003	0,028	0	10	5,4	0,5	0,009	0	0	0	0
№112	Рис отварной	225/15/10	7,1	6,33	37,2	200	0,027	0,14	0,12	17,5	0,135	29,1	69	29,9	1,3	526	17,4	16,1	69,8
№304	Рыба припущенная с овощами	150	3,7	6,3	37,2	220,6	0,03	0,04	0,02	0	0,53	6	80,4	26	0,53	52,2	1,196	10,4	1,68
№229	Хлеб пшеничный	90/30	9,33	9,8	10,2	166,32	0,03	0,132	0,135	2,5	0,69	54,3	278,6	64,5	0,98	484,5	0,3	1,9	3,9
	Хлеб ржан-пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
№348	Компот из сухофруктов	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
	Итого за обед:	200	0,05	0	12,6	50,6	1,5	0,005	0,002	0,03	0	2,1	2,9	1,5	0,07	0,33	0	0	0
	Итого за 1 день:	27,88	26,55	111,4	820,32	19,087	0,416	0,316	20,178	2,015	115,3	475,3	130,8	4,089	1063	18,896	45,6	75,38	110,64
	Итого за 1 день:	47,8	47,08	198,5	1433,11	19,677	0,827	0,596	33,414	5,093	183,2	821,8	285	12,739	1474,7	38,956	67,39	110,64	
	День 11 / Пятница																		
	Завтрак																		
№ 67	Винегрет овощной	60	0,9	6,1	5,8	81,8	0,55	0,038	0,027	7	0,344	13,9	27,6	12,2	0,51	169	2,3	0,18	14,3
№203	Макаронные отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	0,032	0,089	0,002	0	0,85	11,81	47,64	8,36	0,85	64,2	0,008	0,08	0,22
№243	Соевская отварная с соусом	100/20	11,2	7,7	11	158,1	0,9	0,004	0,003	0,385	0,47	37,1	162,2	21,5	1,8	223,6	0,195	0,227	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№376	Чай с сахаром и лимонном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7	0	0,002	0,001	2	0,4	2,2	1,1	0,6	0,06	8,45	0,005	1,44	2,25
	Итого за завтрак:	20,13	20,535	80,08	575,93	1,482	0,197	0,057	9,465	2,504	74,21	264,54	48,26	4,02	465,25	2,508	13,327	18,87	
	Обед																		
№20	Огурцы свежие с маслом	60	0,7	5,2	6,36	72,73	0	0,019	0,02	16,3	0,563	21,4	15,6	10,8	0,5	100,7	1,6	0,2	5,6
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мле со сметаной	225/15/10	6,5	8	9,3	135,4	1,5	0,08	0,09	30,2	0,15	46	95,6	26,4	1,4	371	5,5	3,7	32,8
№171	Каша пшеничная рассычатая	150	6,9	5,8	37,9	232,3	0,02	0,187	0,06	0	0,35	1,68	158,7	0,03	2,6	0,21	0	42,4	0,196
№278	Тфреши с соусом	80/20	11	8,7	29,8	241,5	0,03	0	0,011	0	0,069	0,121	0,045	0,002	0,121	0,005	0,009	0,061	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	0	5,7	0
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9	72	0,108	0,13	5	0,45	0	0	0	0	1,44	6,9	10,8	
	Итого за обед:	27,62	28,06	123,1	857,16	73,614	0,566	0,38	51,951	10,713	95,149	275,62	38,075	4,502	472,03	19,945	53,209	49,463	
	Итого за 1 день:	47,75	48,595	203,18	1433,09	75,096	0,763	0,437	61,416	13,217	169,36	540,16	86,335	8,522	937,28	22,453	66,536	68,333	
	День 12 / Суббота																		
	Завтрак																		
№45/71	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)	60	1	6	5,8	81,6	0	0,019	0,025	22	0	27,1	19,2	10,7	0,35	90,5	1,84	0,24	4,5
№306	Яблоки (после 1 марта)	150	5,12	4,42	37,9	211,86	0,02	0,4	0,09	0	0,35	45,7	114,5	44	3,5	365,6	2,55	6,6	15,1
№294	Пюре гороховое	80/20	10,6	12,11	6,58	177,71	0,9	0,16	0,3	0,26	39,5	121	25,2	2,3	216	13	16,2	62,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	9,2	40,05	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0	0,003
№685/20	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77	0,5	0,004	0,01	1,4	0,045	6,7	9,3	6,3	1,07	28,1	0,2	0,03	10,8

