

Обед																					
1/21	Салат из свежей капусты	50	40	0,97	0,78	2,55	2,04	5,25	4,20	47,85	38,30	24,96	19,90	0,04	0,03	22,42	17,94	0,31	0,25	9,10	7,3
91/16	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне (говяжий)	200	150	7,96	7,18	9,41	8,54	26,71	22,60	183,36	155,97	12,40	9,37	0,09	0,07	22,3	16,7	1,3	1,00	13,96	8,97
ТТК-76	Биточки "Рябушка"	75	75	1,58	1,58	6,58	6,58	19,45	19,45	83,07	83,07	0,02	0,02	0,082	0,082	10,34	10,34	1,14	1,14	6,22	6,22
227/21	Каша ячневая вязкая с маслом	130/3	100/3	2,84	2,19	3,66	2,82	18,29	14,07	158,77	131,66	0	0	0,08	0,06	23	18	0,5	0,4	7,21	5,9
ТТК №91	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий	180	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02	0	0	17,25	12,94	1,95	1,46	13,80	10,35
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				17,69	15,94	22,86	20,64	120,01	105,77	685,57	601,54	37,41	29,31	0,35	0,30	109,41	90,02	6,70	5,75	75,35	63,80
Усиленный полдник																					
459/21	Чай с яблоком (полусладкий)	180	150	0,28	0,23	0,06	0,05	15,60	13,00	62,00	51,67	3,29	3,26	0,003	0,002	3,50	2,92	0,080	0,060	0,80	0,67
286/21	Сырники из творога с молочным соусом	100/15	75/10	10,98	8,23	18,37	9,28	35,39	26,54	388,47	291,35	0,69	0,52	0,15	0,11	367,45	275,60	1,19	0,9	17,0	10,3
82/21	Десерт фруктовый	100	95	0,43	0,41	0,43	0,41	9,90	9,40	45,25	43,00	11,00	10,45	0,02	0,02	16,00	15,20	0,60	0,57	9,0	8,5
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
				13,21	10,39	19,04	9,92	71,83	59,88	543,18	433,48	14,98	14,23	0,19	0,15	391,55	298,32	2,09	1,74	32,46	25,08
				48,42	40,61	59,03	42,43	266,73	224,97	1748,73	1424,62	60,79	50,33	0,73	0,58	748,00	647,33	22,27	20,60	160,83	122,23
4 день																					
Завтрак																					
2/16	Бутерброд с повидлом	30/5/10	20/5/10	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10	0,02	0,01	5,2	3,4	0,22	0,11	9,6	7,5
214/21	Каша молочная манная вязкая с маслом	200/3	150/3	6,61	4,96	7,33	4,62	33,82	25,37	229,70	162,89	4,22	3,17	0,38	0,29	182,00	136,00	0,40	0,30	13,30	8,22
460/21	Чай полусладкий с молоком	180	150	1,68	1,26	1,25	0,94	7,53	5,65	48,09	36,06	2,10	1,58	0,015	0,011	76,5	57,37	0,43	0,32	8,8	6,7
				10,56	7,75	13,07	9,76	62,70	47,23	412,72	307,75	6,42	4,85	0,42	0,31	263,70	196,77	1,05	0,41	31,70	22,42
Второй завтрак																					
501/21	Сок фруктовый разливной	150	130	0,75	0,65	0	0	15,15	13,13	63,60	55,12	3,60	3,12	0,02	0,01	10,5	9,10	2,10	1,82	6,00	3,20
Пром	Печенье	20	20	1,50	1,50	1,96	1,96	14,88	14,88	83,00	83,00	0	0	0,02	0,02	5,80	5,80	0,42	0,42	4,00	4,00
				2,25	2,15	1,96	1,96	30,03	28,01	146,60	138,12	3,60	3,12	0,04	0,03	16,30	14,90	2,52	2,24	10,00	7,20
Обед																					
26/21	Салат из свеклы отварной	50	40	0,70	0,56	3,05	2,44	3,80	3,04	45,50	36,40	3,85	3,08	0,01	0,01	17,00	13,60	0,65	0,52	10,00	8,0
87/16	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне (говяжий)	200	150	10,50	7,34	9,90	6,45	13,38	10,04	177,67	135,60	12,85	9,82	0,18	0,16	38,08	30,46	2,03	1,62	20,24	15,18
ТТК-83	Котлеты "Крестьянские"	75	75	11,16	11,16	12,44	12,44	17,30	17,30	213,76	213,76	0,56	0,56	0,08	0,080	35,66	35,66	1,35	1,35	6,27	6,27
213/21	Каша гречневая вязкая с маслом	130/3	100/3	4,03	3,10	4,12	3,17	21,54	16,57	139,36	107,20	0	0	0,17	0,13	27,90	21,46	2,57	1,98	23,45	16,12
ТТК №91	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий	180	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02	0	0	17,25	12,94	1,95	1,46	13,80	10,35
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				30,73	26,37	30,17	25,16	106,33	92,40	788,81	685,50	17,29	13,48	0,50	0,44	149,99	128,22	10,05	8,43	98,82	80,98
Усиленный полдник																					
371/21	Тефтели из птицы с соусом сметанным с томатом	60/30	60/30	11,56	11,56	8,77	8,77	18,03	18,03	173,34	173,34	2,97	2,97	0,04	0,04	23,63	23,63	0,51	0,51	8,60	8,60
216/21	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	130/3	100/3	4,42	3,40	4,29	3,30	21,71	16,70	143,00	110,00	0,42	0,32	0,05	0,04	80,86	62,20	0,59	0,45	19,37	14,90
457/21	Чай полусладкий	180	150	0,20	0,15	0	0	5,06	3,79	21,04	15,78	0,00	0,00	0	0	5,05	3,79	0,84	0,63	4,4	3,3
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
				17,70	16,63	13,24	12,25	55,74	49,46	384,84	346,58	3,39	3,29	0,11	0,10	114,14	94,22	2,16	1,81	38,03	32,46
				61,24	52,90	58,44	49,13	254,80	217,10	1732,97	1477,95	30,70	24,74	1,06	0,87	544,13	434,11	15,78	12,89	178,55	143,06
5 день																					
Завтрак																					
1/16	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,25	1,53	4,99	4,21	18,46	13,18	115,82	85,37	0	0	0,05	0,03	8,6	6,1	0,46	0,31	8,7	6,2
223/21	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	7,99	6,00	7,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	1,31	0,98	0,07	0,05	142,08	106,6	0,110	0,08	24,33	11,25
484/21	Кисель из концентрата полусладкий	180	150	0,10	0,07	0	0	28,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72	0	0	24,00	18,00	1,20	0,90	12,00	9,00
				10,34	7,60	12,32	8,75	84,45	57,43	432,14	327,58	2,27	1,70	0,12	0,08	174,68	130,70	1,77	1,29	45,03	26,45
Второй завтрак																					
470/21	Кефир с сахаром	100/3	100/3	2,90	2,90	2,5	2,5	4,00	4,00	50,00	50,00	0,7	0,7	0,04	0,04	120,00	120,00	12	12	0,1	0,1