

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ТТК
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1-й								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220/10	9,46	12,11	48,53	342,00	1,05	6.6
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	---
	Сыр плавленный сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00	0,14	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	2,83	6.3.1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	0,00	13
Обед:								
	Помидоры "Черри "	100	0,77	0,14	2,66	15,40	12,25	8.6.2
	Щи из свежей капусты	265/25/10	2,11	5,94	9,48	108,00	18,93	1.5
	Рыба,запеченная под молочным соусом (треска)	130	6,84	6,72	9,67	127,00	4,54	4.1.1
	Каша рассыпчатая рисовая	200	4,73	9,73	49,11	303,00	0,00	5.5.4
	Напиток из смеси фруктов с/м	200	0,00	0,13	29,73	144,00	2,25	11.7.1
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	13
Полдник:								
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	---
	Рулет фруктовый	50	2,55	1,60	29,75	144,00	0,75	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	1,11	0,37	23,87	104,00	12,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	0,00	---
Ужин 1:								
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	8.6.2
	Жаркое по-домашнему (говядина)	250/75	30,09	33,60	30,79	548,00	12,55	2.5.1
	Печенье сдобное	50	2,70	3,55	28,80	115,00	0,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	2,83	6.3.1
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,00	13
Ужин 2:								
	Хлебобулочные изделия "Пряник"	60	4,08	1,02	46,62	200,00	0,00	---
	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	0,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за первый день:		4172,5	99,58	116,26	471,71	3345	72,57	
День2-й								
Завтрак:								
	Омлет натуральный	170	9,76	17,38	1,85	203,00	0,18	12.1.1
	Сосиски отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,00	0,00	7.3.1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	---
	Сыр плавленный ломтевой	18,75	2,18	3,90	0,62	43,00	0,14	---
	Какао напиток (витаминизированный) с молоком	200	1,20	0,60	15,60	73,00	8,10	6.1.2
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	0,00	13
Обед:								
	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	4,69	8.15.1
	Рассольник ленинградский	265/25/10	2,16	5,90	13,11	125,00	12,81	1.2

	Запеканка из печени	125	16,13	19,48	6,60	283,00	82,27	2,7
	Картофельное пюре	200	4,32	12,76	25,06	241,00	29,67	5,2
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,75	11
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	13
Полдник:								
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	---
	Кольцо с сахаром	50	2,25	2,94	22,32	125,00	0,00	---
	Фрукт свежий Груша	270	1,11	0,37	23,87	104,00	12,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	0,00	---
Ужин 1:								
	Салат из моркови с чесноком	100	0,12	5,10	11,17	90,10	16,87	8,4
	Поджарка по-креольски (говядина)	185	8,80	8,20	2,24	118,00	0,00	2.24.2
	Макароны отварные	200	7,64	8,10	42,64	274,00	0,00	5,6
	Мармелад	40	0,00	0,00	30,44	122,00	0,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	2,83	6.3.1
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,00	13
ужин 2:								
	Хлебобулочные изделия булочка "Воздушная"	50	3,16	3,76	22,20	135,60	0,00	---
	Кисломолочный продукт "Бифилайф"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	0,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за второй день:		4288,75	102,56	160,36	402,33	3532,30	170,31	
День 3-й								
Завтрак:								
	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	220/10	9,10	14,37	41,20	332,00	1,05	6,6
	Яйца вареные	60	7,74	6,96	0,48	96,00	0,00	12
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	---
	Сыр плавленый сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00	0,14	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	2,83	6.3.1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	0,00	13
Обед:								
	Перец сладкий (нарезка)	100	1,30	0,10	5,30	27,00	90,00	8,6
	Уха рыбацкая (кета)	250/50	21,80	7,30	0,00	152,00	0,00	1,4
	Пельмени из свинины и говядины с маслом сливочным	270/12	22,50	5,77	41,36	308,00	0,00	5.1ПЛ
	Напиток из сухофруктов	200	0,97	0,06	3,38	143,50	0,75	11,3
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	13
Полдник:								
	Чай заварной с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	2,80	2,83	6.3.3
	Пудинг из творога	200	37,53	29,37	96,16	799,00	0,39	7.5.2
	Молоко сгущенное	20	1,00	1,70	11,20	64,00	0,00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	1,11	0,37	23,87	104,00	12,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	0,00	---
Ужин 1:								
	консервир.)	100	3,80	2,50	8,50	72,80	0,00	8.17.1

	Отбивная, запеченная с сыром	140	20,69	25,90	5,76	334,00	0,00	2.20,2
	Картофельное пюре	200	4,32	12,76	25,06	241,00	29,67	5.2
	Пирог	60	3,66	9,24	19,56	176,00	0,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83	6.3,4
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,00	13
Ужин 2:								
	Хлебобулочные изделия " Пончик с начинкой"	50	2,7	3,55	28,8	115	0,00	---
	Кисломолочный продукт "Варенец"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	0,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за третий день:		4376,5	167,14	154,87	478,18	4094,90	142,49	
День 4-й								
Завтрак:								
	Вареники с творогом и маслом сливочным	250/10	29,18	16,77	57,34	497,00	0,15	5.1BT
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18,75	2,18	3,90	0,62	43,00	0,14	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	2,83	6.3,1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	0,00	13
Обед:								
	Помидоры "Черри "	100	0,77	0,14	2,66	15,40	12,25	8.6,2
	Борщ	265/25/10	2,16	5,90	13,11	125,00	12,81	1.1
	Шницель рыбный	120	18,20	14,31	13,93	257,00	4,79	4.3,2
	Картофельное пюре	200	4,32	12,76	25,06	241,00	29,67	5.2
	Напиток из груши	200	0,97	0,06	3,38	143,50	0,75	11.3
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	13
Полдник:								
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	---
	Пирожное "Корзиночка"	60	4,08	1,02	46,62	200,00	0,00	---
	Фрукт свежий Банан	210	1,11	0,37	23,87	104,00	12,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	0,00	---
Ужин 1:								
	Икра кабачковая (консервы)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,90	10.6
	Говядина тушеная с перцем свежим	155	18,10	32,30	0,00	363,00	0,00	2.16,2
	Каша рассыпчатая рисовая	200	4,73	9,73	49,11	303,00	0,00	5.5,4
	Вафли	50	0,75	0,65	12,50	108,50	0,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	2,83	6.3,1
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,00	13
Ужин 2:								
	Хлебобулочные изделия "Язык слоенный"	42	2,44	12,43	24,70	219,00	0,00	---
	Кисломолочный продукт "Бифилюкс"	150	4,20	3,75	13,35	104,00	0,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за четвертый день:		4155,75	122,66	140,59	442,48	3848,00	79,12	
День 5-й								
Завтрак:								
	Каша манная молочная с маслом сливочным	220/10	6,69	11,74	35,46	275,00	1,28	6.5,1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	---

	Сыр плавленый сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00	0,14	---
	Какао напиток (витаминизированный) с молоком	200	1,20	0,60	15,60	73,00	8,10	6.1.2
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	0,00	13
Обед:								
	Салат из морской капусты с яйцом	100	3,81	4,76	2,86	66,00	0,00	8.1.2
	Суп "Ева" гороховый с копченостями	300	5,65	5,42	17,01	153,00	6,00	1.7.1
	Спагетти отварные	200	7,64	8,10	42,64	274,00	0,00	5.6
	Соус мясной	125	13,63	6,88	11,75	172,00	0,00	2.18.1
	Напиток из вишни суш.	200	0,98	0,06	34,54	144,00	0,75	11.3
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	13
Полдник:								
	Чай заварной с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	2,80	2,83	6.3.3
	Фрукт свежий Яблоко	220	1,11	0,37	23,87	104,00	12,00	---
	Запеканка из творога	200	40,38	32,07	81,20	783,00	0,83	7.4.2
	Джем фруктовый	20	0,00	0,00	10,00	40,00	0,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	0,00	---
Ужин 1:								
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	8.6.2
	Голень цыпленка, запеченая на кости	215	64,24	73,10	0,22	629,00	3,74	58.3
	Картофельное пюре	200	4,32	12,76	25,06	241,00	29,67	5.2
	Конфета	18	2,20	12,40	23,60	216,00	0,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83	6.3.4
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,00	13
Ужин 2:								
	Хлебобулочные изделия булочка "Плюшка"	60	5,16	5,22	26,16	183,00	0,00	---
	Кисломолочный продукт "Йогурт питьевой"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	0,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за пятый день:		4385,5	185,88	208,35	518,39	4486,80	70,62	
День 6-й								
Завтрак:								
	Омлет натуральный	170	9,76	17,38	1,85	203,00	0,18	12.1.1
	Сардельки отварные	100	11,00	18,00	0,00	206,00	0,00	7.3.1
	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,00	0,00	---
	Сыр плавленый помтевой	18,75	2,18	3,90	0,62	43,00	0,14	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	2,83	6.3.1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	0,00	13
Обед:								
	Помидоры "Черри "	100	0,77	0,14	2,66	15,40	12,25	8.6.2
	Суп с фрикадельками	265/35	2,63	3,34	18,47	127,00	13,30	1.8
	Рыба, запеченная с помидорами и сыром	150	25,31	10,03	0,92	195,85	0,00	4.7.1
	Картофельное пюре	200	4,32	12,76	25,06	241,00	29,67	5.2
	Напиток из смеси фруктов с/м	200	0,00	0,13	29,73	144,00	2,25	11.7.1
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	13
Полдник:								
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	---

	Корж молочный	50	3,50	8,75	33,50	225,00	0,00	---
	Фрукт свежий Банан	210	1,11	0,37	23,87	104,00	12,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	0,00	---
Ужин 1:								
	Икра свекольная	100	56,30	0,00	18,32	148,00	4,54	10.4
	Гуляш (говядина)	75/75	16,37	18,89	3,26	249,00	1,04	2.2.1
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,06	11,94	49,83	350,00	0,00	5.5
	Печенье сдобное	50	2,70	3,55	28,80	115,00	0,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	2,83	6.3.1
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,00	13
Ужин 2:								
	Хлебобулочные изделия "Солнышко"	55	3,74	8,03	19,03	187,00	0,00	---
	Кисломолочный продукт "Бификвашка"	200	5,60	5,00	9,20	107,00	0,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за шестой день:		4250,75	183,94	139,81	413,66	3665,85	81,03	
День 7-й								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220/10	9,46	12,11	48,53	342,00	1,05	6.6.1
	Сырники из творога с молоком сгущенным	68/20	11,40	17,22	26,88	304,00	0,00	70.1.1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	---
	Сыр плавленный сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00	0,14	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	2,83	6.3.1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	0,00	13
Обед:								
	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	4,69	8.15.1
	Суп сайровый	265/35	2,37	3,26	14,54	102,90	9,90	1.3
	Плов по-узбекски (говядина)	250/75	29,77	30,50	46,98	581,00	2,31	2.1.2
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,75	11
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	13
Полдник:								
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	---
	Рулет фруктовый	50	2,55	1,60	29,75	144,00	0,75	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	1,11	0,37	23,87	104,00	12,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	0,00	---
Ужин 1:								
	яйца)	100	0,12	5,10	11,17	90,10	16,87	20.3
	Фрикаделька из птицы, тушеные в соусе	100/75	9,40	10,42	12,40	182,00	0,90	3.6.1
	Картофельное пюре	200	4,32	12,76	25,06	241,00	29,67	5.2
	Мармелад	40	0,00	0,00	30,44	122,00	0,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83	6.3.4
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,00	13
Ужин 2:								
	Хлебобулочные изделия "Пирожок с начинкой "	60	5,16	5,22	26,16	183,00	0,00	---

	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	0,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за седьмой день:		4324,5	111,61	146,08	495,76	3798,60	84,69	
День 8-й								
Завтрак:								
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	220/10	8,36	12,15	55,60	366,00	1,05	14.2
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18,75	2,18	3,90	0,62	43,00	0,14	---
	Какао напиток (витаминизированный) с молоком	200	1,20	0,60	15,60	73,00	8,10	6.1.2
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	0,00	13
Обед:								
	Икра кабачковая (консервы)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,90	10.6
	Солянка домашняя	300	6,34	8,40	0,30	117,00	2,74	1.11.1
	Перец, фаршированный мясом и рисом	315	23,32	25,14	24,43	464,00	130,00	2.22
	Картофельное пюре	200	4,32	12,76	25,06	241,00	29,67	5.2
	Напиток из сухофруктов	200	0,97	0,06	3,38	143,50	0,75	11.3
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	13
Полдник:								
	Чай заварной с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	2,80	2,83	6.3.3
	Пудинг из творога	200	37,53	29,37	96,16	799,00	0,39	7.5.2
	Молоко сгущенное	20	1,00	1,70	11,20	64,00	0,00	---
	Фрукт свежий Банан	210	1,11	0,37	23,87	104,00	12,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	0,00	---
Ужин 1:								
	Помидоры "Черри "	100	0,77	0,14	2,66	15,40	12,25	8.6.2
	Бефстроганов (говядина)	75/75	16,25	13,79	4,25	204,00	0,45	2.3.1
	Булгур отварной	200	28,40	2,20	138,20	703,00	0,00	5.5.2
	Вафли	50	0,75	0,65	12,50	108,50	0,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	2,83	6.3.1
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,00	13
Ужин 2:								
	Хлебобулочные изделия "Маффин"	60	3,66	9,24	19,59	176,00	0,00	---
	Кисломолочный продукт "Бифилайф"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	0,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за восьмой день:		4540,75	164,67	160,37	592,85	4766	204,1	
День 9-й								
Завтрак:								
	Омлет натуральный	170	9,76	17,38	1,85	203,00	0,18	12.1.1
	Сосиски отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,00	0,00	7.3.1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	---
	Сыр плавленый сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00	0,14	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	2,83	6.3.1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	0,00	13
Обед:								
	Перец сладкий (нарезка)	100	1,30	0,10	5,30	27,00	90,00	8.6
	Борщ сибирский	265/25/10	4,27	6,14	17,00	153,00	8,04	1.9

	Пельмени из свинины и говядины с маслом сливочным	270/12	22,50	5,77	41,36	308,00	0,00	5.1ПЛ
	Напиток из груши	200	0,97	0,06	3,38	143,50	0,75	11.3
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	13
Полдник:								
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	---
	Кольцо с сахаром	50	2,25	2,94	22,32	125,00	0,00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	1,11	0,37	23,87	104,00	12,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	0,00	---
Ужин 1:								
	Икра свекольная	100	56,30	0,00	18,32	148,00	4,54	10.4
	Голень цыпленка, запеченая на кости	215	64,24	73,10	0,22	629,00	3,74	58.3
	Картофельное пюре	200	4,32	12,76	25,06	241,00	29,67	5.2
	Пирог	60	3,66	9,24	19,56	176,00	0,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83	6.3.4
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,00	13
Ужин 2:								
	Хлебобулочные изделия Булочка "Серпантинка"	50	4,45	2,85	33,40	179,00	0,00	---
	Кисломолочный продукт "Варенец"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	0,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Итого за девятый день:	4254,5	219,74	200,20	388,96	3982,30	154,72	
День 10-й								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220/10	9,46	12,11	48,53	342,00	1,05	6.6.1
	Сырники из творога с молоком гущеным	68/20	11,40	17,22	26,88	304,00	0,00	70.1.1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18,75	2,18	3,90	0,62	43,00	0,14	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	2,83	6.3.1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	0,00	13
Обед:								
	Салат из морской капусты с яйцом	100	3,81	4,76	2,86	66,00	0,00	8.1.2
	Суп-лапша с цыпленком	250/50	12,00	8,70	14,40	195	0,00	1.10
	Говядина тушеная с перцем свежим	155	18,10	32,30	0,00	363,00	0,00	2.16.1
	Картофельное пюре	200	4,32	12,76	25,06	241,00	29,67	5.2
	Напиток из вишни суш.	200	0,98	0,06	34,54	144,00	0,75	11.3
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	13
Полдник:								
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	---
	Рулет фруктовый	50	2,55	1,60	29,75	144,00	0,75	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	1,11	0,37	23,87	104,00	12,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	0,00	---
Ужин 1:								
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	8.6.2
	Хлебцы рыбные (треска)	120	14,63	10,15	7,84	181,00	0,38	4.4.3

	Чай заварной с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	2,80	2,83	6.3.3
	Пудинг из творога	200	37,53	29,37	96,16	799,00	0,39	7.5.2
	Джем фруктовый	20	0,00	0,00	10,00	40,00	0,00	---
	Фрукт свежий Банан	210	1,11	0,37	23,87	104,00	12,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	0,00	---
Ужин 1:								
	Помидоры "Черри "	100	0,77	0,14	2,66	15,40	12,25	8.6.2
	Птица запеченная с овощами и соусом молочным	200	28,80	3,20	6,60	171,00	0,00	3.8.3
	Картофельное пюре	200	4,32	12,76	25,06	241,00	29,67	5.2
	Печенье сладкое с добавлениями	50	3,50	8,75	33,50	225,00	0,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83	6.3.4
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,00	13
Ужин 2:								
	Хлебобулочные изделия булочка "Плюшка"	60	5,16	5,22	26,16	183,00	0,00	---
	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	0,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Итого за тринадцатый день:	4532,5	154,26	149,47	508,39	4155,50	157,16	
День 14-й								
Завтрак:								
	Каша манная молочная с маслом сливочным	220/10	6,69	11,74	35,46	275,00	1,28	6.5.1
	Яйца вареные	60	7,74	6,96	0,48	96,00	0,00	12
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	---
	Сыр плавленный ломтевой	18,75	2,18	3,90	0,62	43,00	0,14	---
	Какао напиток (витаминизированный) с молоком	200	1,20	0,60	15,60	73,00	8,10	6.1.2
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	0,00	13
Обед:								
	Помидоры "Черри "	100	0,77	0,14	2,66	15,40	12,25	8.6.2
	Рассольник ленинградский	265/25/10	2,16	5,90	13,11	125,00	12,81	1.2
	Рыба припущенная (кета)	100	25,31	10,00	0,92	195,85	3,96	4.5
	Картофельное пюре	200	4,32	12,76	25,06	241,00	29,67	5.2
	Соус польский	50	1,30	3,00	0,10	39,00	1,40	9.8
	Напиток из груши	200	0,97	0,06	3,38	143,50	0,75	11.3
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	13
Полдник:								
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	---
	Корж молочный	50	3,50	8,75	33,50	225,00	0,00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	1,11	0,37	23,87	104,00	12,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	0,00	---
Ужин 1:								
	Икра кабачковая (консервы)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,90	10.6
	Котлеты из птицы	110	22,64	21,76	21,16	372,00	1,17	3.4
	Спагетти отварные	200	7,64	8,10	42,64	274,00	0,00	5.6.1
	Вафли	50	0,75	0,65	12,50	108,50	0,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	2,83	6.3.1

	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,00	13
Ужин 2:								
	Хлебулочные изделия "Язык слоенный"	42	2,44	12,43	24,70	219,00	0,00	---
	Кисломолочный продукт "Бифилайф"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	0,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за четырнадцатый день		4000,75	124,83	153,32	424,51	3811,05	87,26	
День 15-й								
Завтрак:								
	Каша рисовая молочная маслом сливочным	220/10	7,43	13,43	53,18	364,00	1,19	6.7
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	---
	Сыр плавленый сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00	0,14	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	2,83	6.3.1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	0,00	13
Обед:								
	Салат из моркови с чесноком	100	0,12	5,10	11,17	90,10	16,87	8.4
	Суп "Дальневосточный" с морской капустой	300	9,09	8,33	3,99	111,00	2,57	1.14.1
	Бефстроганов (говядина)	75/75	16,25	13,79	4,25	204,00	0,45	2.3.1
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,06	11,94	49,83	350,00	0,00	5.5
	Напиток из вишни суш.	200	0,98	0,06	34,54	144,00	0,75	11.3
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	13
Полдник:								
	Чай заварной с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	2,80	2,83	6.3.3
	Запеканка из творога	200	40,38	32,07	81,20	783,00	0,83	7.4.2
	Джем фруктовый	20	0,00	0,00	10,00	40,00	0,00	---
	Фрукт свежий Банан	210	1,11	0,37	23,87	104,00	12,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	0,00	---
Ужин 1:								
	яйца)	100	0,12	5,10	11,17	90,10	16,87	20.3
	Котлеты мясные	110	16,50	24,20	14,32	344,00	0,34	2.9.1
	Картофельное пюре	200	4,32	12,76	25,06	241,00	29,67	5.2
	Конфета	18	2,20	12,40	23,60	216,00	0,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83	6.3.4
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,00	13
ужин 2:								
	Хлебулочные изделия "Пончик с начинкой"	50	2,7	3,55	28,8	115	0,00	---
	Кисломолочный продукт "Варенец"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	0,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за пятнадцатый день		4295,5	141,18	178,02	542,53	4326,80	90,17	
День 16-й								
Завтрак:								
	Омлет натуральный	170	9,76	17,38	1,85	203,00	0,18	12.1.1
	Сосиски отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,00	0,00	7.3.1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18,75	2,18	3,90	0,62	43,00	0,14	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	2,83	6.3.1

	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	0,00	13
Обед:								
	Перец сладкий (нарезка)	100	1,30	0,10	5,30	27,00	90,00	8.6
	Щи из свежей капусты	265/25/10	2,11	5,94	9,48	108,00	18,93	1.5
	Рыба, тушеная в томате с овощами (кета)	100/100	22,50	8,92	0,82	174,00	3,52	4.2.1
	Картофельное пюре	200	4,32	12,76	25,06	241,00	29,67	5.2
	Напиток из смеси фруктов с/м	200	0,00	0,13	29,73	144,00	2,25	11.7.1
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	13
Полдник:								
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	---
	Пирожное бисквитное	50	3,00	4,50	28,50	165,00	0,00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	1,11	0,37	23,87	104,00	12,00	---
	Вода бутелированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	0,00	---
Ужин 1:								
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	8.6.2
	Запеканка из печени	125	16,13	19,48	6,60	283,00	82,27	2.7
	Макаронны отварные (рожки,витки)	200	7,64	8,10	42,64	274,00	0,00	5.6
	Соус сметанный	50	0,70	2,50	2,93	37	0,02	9.6
	Печенье овсяное	50	2,25	2,94	22,32	125,00	0,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	2,83	6.3.1
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,00	13
Ужин 2:								
	Хлебобулочные изделия Булочка "Серпантинка"	50	4,45	2,85	33,40	179,00	0,00	---
	Кисломолочный продукт "Бифилюкс"	150	4,20	3,75	13,35	104,00	0,00	---
	Вода бутелированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Итого за шестнадцатый день	4280,75	119,66	139,54	396,40	3520,60	247,09	
День 17-й								
Завтрак:								
	Вареники с творогом и маслом сливочным	250/10	29,18	16,77	57,34	497,00	0,15	5.1BT
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	---
	Сыр плавленый сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00	0,14	---
	Какао напиток (витаминизированный) с молоком	200	1,20	0,60	15,60	73,00	8,10	6.1.2
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	0,00	13
Обед:								
	Помидоры "Черри "	100	0,77	0,14	2,66	15,40	12,25	8.6.2
	Суп "Ева" гороховый с колбасками	300	5,65	5,42	17,01	153,00	6,00	1.7.1
	Голень цыпленка, запеченая на кости	215	64,24	73,10	0,22	629,00	3,74	58.3
	Каша рассыпчатая рисовая	200	4,73	9,73	49,11	303,00	0,00	5.5.4
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,75	11
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	13
Полдник:								
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	---
	Кольцо с сахаром	50	2,25	2,94	22,32	125,00	0,00	---
	Фрукт свежий Груша	270	1,11	0,37	23,87	104,00	12,00	---

	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	0,00	---
Ужин 1:								
	Сельдь с луком и маслом растительным	20/10/5	3,54	4,68	1,15	60,90	49,00	10.5.1
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	8.6.4
	Жаркое по-домашнему (говядина)	250/75	30,09	33,60	30,79	548,00	12,55	2.5.1
	Мармелад	40	0,00	0,00	30,44	122,00	0,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83	6.3.4
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,00	13
Ужин 2:								
	Хлебобулочные изделия "Солнышко"	55	3,74	8,03	19,03	187,00	0,00	---
	Кисломолочный продукт "Йогурт питьевой"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	0,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за семнадцатый день		4347,5	181,65	196,83	468,04	4156,50	109,96	
День 18-й								
Завтрак:								
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	220/10	8,36	12,15	55,60	366,00	1,05	14.2
	Яйца вареные	60	7,74	6,96	0,48	96,00	0,00	12
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18,75	2,18	3,90	0,62	43,00	0,14	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	2,83	6.3.1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	0,00	13
Обед:								
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	8.6.2
	Борщ	265/25/10	2,16	5,90	13,11	125,00	12,81	1.1
	Шницель рыбный	120	18,20	14,31	13,93	257,00	4,79	4.3.1
	Картофельное пюре	200	4,32	12,76	25,06	241,00	29,67	5.2
	Напиток из сухофруктов	200	0,97	0,06	3,38	143,50	0,75	11.3
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	13
Полдник:								
	Чай заварной с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	2,80	2,83	6.3.3
	Пудинг из творога	200	37,53	29,37	96,16	799,00	0,39	7.5.2
	Молоко сгущенное	20	1,00	1,70	11,20	64,00	0,00	---
	Фрукт свежий Банан	210	1,11	0,37	23,87	104,00	12,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	0,00	---
Ужин 1:								
	Икра свекольная	100	56,30	0,00	18,32	148,00	4,54	10.4
	Котлеты с молочным соусом (филе)	120	4,52	11,76	13,29	195,00	1,52	42.2
	Булгур отварной	200	28,40	2,20	138,20	703,00	0,00	5.5.2
	Вафли	50	0,75	0,65	12,50	108,50	0,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	2,83	6.3.1
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,00	13
Ужин 2:								
	Хлебобулочные изделия "Пирожок с начинкой "	60	5,16	5,22	26,16	183,00	0,00	---
	Кисломолочный продукт "Бифидовашка"	200	5,60	5,00	9,20	107,00	0,00	---

	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за восемнадцатый день		4085,75	206,62	123,66	601,24	4577,40	78,60	
День 19-й								
Завтрак:								
	Омлет натуральный	170	9,76	17,38	1,85	203,00	0,18	12.1.1
	Сардельки отварные	100	11,00	18,00	0,00	206,00	0,00	7.3.1
	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,00	0,00	---
	Сыр плавленый сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00	0,14	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	2,83	6.3.1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	0,00	13
Обед:								
	Икра кабачковая (консервы)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,90	10.6
	Суп гречневый с цыпленком	265/35	2,37	3,26	14,54	102,90	9,90	1.12
	Пельмени из свинины и говядины с маслом сливочным	270/12	22,50	5,77	41,36	308,00	0,00	5.1ПЛ
	Напиток из груши	200	0,97	0,06	3,38	143,50	0,75	11.3
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	13
Полдник:								
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	---
	Рулет фруктовый	50	2,55	1,60	29,75	144,00	0,75	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	1,11	0,37	23,87	104,00	12,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	0,00	---
Ужин 1:								
	консервир.)	100	3,80	2,50	8,50	72,80	0,00	8.17.1
	Отбивная, запеченная с сыром	140	20,69	25,90	5,76	334,00	0,00	2.20.2
	Картофельное пюре	200	4,32	12,76	25,06	241,00	29,67	5.2
	Пирог	60	3,66	9,24	19,56	176,00	0,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83	6.3.4
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,00	13
Ужин 2:								
	Хлебобулочные изделия "Круассан"	55	3,16	3,76	22,20	135,60	0,00	---
	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	0,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за девятнадцатый день		4191,5	122,33	150,72	380,41	3537,60	59,95	
День 20-й								
Завтрак:								
	Каша манная молочная с маслом сливочным	220/10	6,69	11,74	35,46	275,00	1,28	6.5.1
	Сырники из творога с молоком сгущенным	68/20	11,40	17,22	26,88	304,00	0,00	70.1.1
	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,00	0,00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18,75	2,18	3,90	0,62	43,00	0,14	---
	Какао напиток (витаминизированный) с молоком	200	1,20	0,60	15,60	73,00	8,10	6.1.2
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	0,00	13
Обед:								
	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	4,69	8.15.1
	Солянка домашняя	300	6,34	8,40	0,30	117,00	2,74	1.11.1
	Котлеты мясные	110	16,50	24,20	14,32	344,00	0,34	2.9.1

	Картофельное пюре	200	4,32	12,76	25,06	241,00	29,67	5.2
	Напиток из вишни суш.	200	0,98	0,06	34,54	144,00	0,75	11.3
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	13
Полдник:								
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	---
	Пирожное с прослойкой	50	3,00	4,50	28,50	165,00	0,00	---
	Фрукт свежий Банан	210	1,11	0,37	23,87	104,00	12,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	0,00	---
Ужин 1:								
	Помидоры "Черри "	100	0,77	0,14	2,66	15,40	12,25	8.6.2
	Хлебцы рыбные (треска)	120	14,63	10,15	7,84	181,00	0,38	4.4.3
	Рис отварной с овощами	235	16,25	16,25	47,50	400,00	0,00	5.5.1
	Печенье сладкое с добавлениями	50	2,70	3,55	28,80	115,00	0,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	2,83	6.3.1
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,00	13
Ужин 2:								
	Хлебобулочные изделия "Маффин"	60	3,66	9,24	19,59	176,00	0,00	---
	Кисломолочный продукт "Бифилайф"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	0,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за двадцатый день:		4263,75	124,71	166,40	474,95	3906,80	75,17	
День 21-й								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220/10	9,46	12,11	48,53	342,00	1,05	6.6
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	---
	Сыр плавленый сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00	0,14	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	2,83	6.3.1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	0,00	13
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Обед:								
	Помидоры "Черри "	100	0,77	0,14	2,66	15,40	12,25	8.6.2
	Суп сайровый	265/35	2,37	3,26	14,54	102,90	9,90	1.3
	Спагетти отварные	200	7,64	8,10	42,64	274,00	0,00	5.6
	Соус мясной	125	13,63	6,88	11,75	172,00	0,00	2.18.1
	Напиток из смеси фруктов с/м	200	0,00	0,13	29,73	144,00	2,25	11.7.1
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	13
Полдник:								
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	---
	Печенье овсяное	50	2,25	2,94	22,32	125,00	0,00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	1,11	0,37	23,87	104,00	12,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	0,00	---
Ужин 1:								
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	8.6.2
	Плов по-узбекски (говядина)	250/75	29,77	30,50	46,98	581,00	2,31	2.1.2
	Конфета	18	2,20	12,40	23,60	216,00	0,00	---

	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	2,83	6.3.1
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	0,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,00	13
Ужин 2:								
	Хлебобулочные изделия "Пряник"	60	4,08	1,02	46,62	200,00	0,00	---
	Кисломолочный продукт "Йогурт питьевой"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	0,00	---
	Итого за двадцать первый день:	4135,5	108,42	119,2	475,94	3470,9	48,01	
	Среднее значение за период	89770,000	145,62	156,03	470,74	3949,95	111,62	

***/1983-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания МОСКВА Экономика 1983

***/1996-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания МОСКВА "Хлебпродинформ" 1996

***/2011- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях МОСКВА Дели плюс 2011

***/2015- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях МОСКВА Дели плюс 2015

Начальник управления продовольственного обеспечения и организации питания

Н. С. Зимина

Заместитель начальника управления питания - главный технолог



Л. В. Зарубина