

Нед ля	День	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ды	Калорийн ость	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	54-9к
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
			Хлеб	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
			напиток	сок фруктовый	200			12	47,0	Пром.
			итого		625	18,5	16,7	81,7	550,5	
1	1	Обед	фрукты	Яблоко	105					Пром.
			1 блюдо	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1	54-4с
			2 блюдо	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10г
				Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7	54-16м
				Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	54-2соус
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3	54-3хн
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
итого		810	30,4	26,4	107,5	1325,6				
1	1	Итого за день:			1435	48,9	43,1	189,2	1338,4	
1	2	Завтрак	напиток	сок фруктовый	200			12	47,0	Пром.
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
				Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	54-25м
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	Пром.
			хлеб	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
			итого		550	29	16,3	74,9	562	
1	2	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с
			2 блюдо	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г
				Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	54-14р
				Соус сметанный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	54-7соус
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	1,7	9	54-20гн
			хлеб пшен.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
итого		820	29,2	23,2	100	725,1				
1	2	Итого за день:			1370	58,2	39,5	174,9	1287,1	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	54-1о
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн
			хлеб пшен.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
			напиток	сок фруктовый	200			12	47,0	Пром.
			итого		560	20,5	20,3	55,3	485,3	
1	3	Обед								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7с
			2 блюдо	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	54-5г
				Гуляш из говядины	100	17,0	16,5	4	232,2	54-2м
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
итого		790	32,6	19,4	113,9	759,5				
1	3	Итого за день:			1350	53,1	39,7	169,2	1244,8	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5	54-21к
				йогурт	100	1	2,4	15	330,0	Пром.
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.

				итого		555	24,6	10,9	79,4	514,1
1	4	Обед	закуска	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,2	5,7	8,3	93,9	54-34з
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с
			2 блюдо	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
			гарнир	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-23м
				Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,0	54-3соус
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
			итого		815	35,8	16,2	114,7	747,5	
1	4	Итого за день:			1370	60,4	27,1	194,1	1261,6	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10г
				Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	54-14р
				Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	54-5соус
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
				йогурт	100	1	2,4	15	330,0	Пром.
			итого		620	27	17	82	830,3	
1	5	Обед	закуска	Винигрет с растительным маслом	60	0,9	7,2	5,3	89,5	54-16з
			1 блюдо	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
			гарнир	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14	2,1	188,3	54-1м
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
			итого		790	36,1	26	105,6	800	
1	5	Итого за день:			1410	63	43	187	1630,3	
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшениная	150	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к
				йогурт	100	1	2,4	15	330,0	Пром.
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
			итого		520	19	17	95	853,5	
1	6	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7с
			2 блюдо	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	54-12м
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
			итого		720	38	17	90	671	
1	6	Итого за день:			1240	57	34	185	1524,0	
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	4,7	6,2	26,5	180,7	54-2г
			гор.блюдо	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	54-25м
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
				Вафли	160	9	35	106	784,0	Пром.
			итого		680	24,8	12,9	70,3	1267	
2	7	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	54-10с
			2 блюдо	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10г
				Шницель из курицы	100	14,3	3,2	10,0	126,4	54-24р
				Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	54-5соус
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	Пром.
			итого		785	33	18	115	749,9	
2	7	Итого за день:			1465	58	31	185	2017,1	
2	8	Завтрак	напиток							
			гор.блюдо	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	54-20к

			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
			хлеб	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
			итого		470	16	9	68	421,5	
2	8	Обед	закуска	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	2,2	5,7	8,3	93,9	54-34з
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с
			2 блюдо	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г
				Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	54-7м
				Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,0	54-3соус
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
			итого		765	42	29	99	826,3	
2	8	Итого за день:			1235	58	39	167	1248	
2	9	Завтрак								
			гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	54-1о
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2	Пром.
			итого		450,0	19,5	18,9	49,1	444,1	
2	9	Обед								
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами(горбуша)	200	7,9	3,8	12,4	125,9	54-9с
			2 блюдо	Жаркое по домашнему из курицы	250	6,4	6,5	35,5	115,7	54-12г
			напиток	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	1,7	9	54-20гн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2	0,4	10	51,2	Пром.
			итого		770	39,1	30,0	128,4	839,7	
2	9	Итого за день:			1220	59	49	178	1283,8	
2	10	Завтрак								
				Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10г
			гор.напиток	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1	54-16м
			хлеб	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	54-5соус
			фрукты	Витаминный напюок	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
				Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
				Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
			итого		500	19	17	70	506,7	
2	10	Обед								
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	54-3с
			2 блюдо	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
			гарнир	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	54-11р
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
			итого		755	32	19	104	713,9	
	10	Итого за день:			1255	52,1	35,9	176,6	1236,5	
2	11	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	54-9к
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
			Хлеб	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
			итого		470	14	12	71	447,8	
2	11	Обед	фрукты	Яблоко	105					Пром.
			1 блюдо	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1	54-4с
			2 блюдо	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10г
				Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7	54-16м
				Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	54-2соус
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3	54-3хн
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
			итого		855	30	26	105	775,1	

2	11	Итого за день:			1325	44	38	176	1222,9	
2	12	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
				Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	54-25м
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	Пром.
			хлеб	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
			итого		490	30	16	70	545	
2	12	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с
			2 блюдо	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г
				Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	54-14р
				Соус сметанный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	54-7соус
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	1,7	9	54-20гн
			хлеб пшен.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
			итого		820	29	23	100	725,1	
2	12	Итого за день:			1370	58,2	39,5	174,9	1287,1	
3	13	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	54-1о
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн
			хлеб пшен.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
			итого		420	19	20	42	424,6	
3	13	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7с
			2 блюдо	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	54-5г
				Гуляш из говядины	100	17,0	16,5	4	232,2	54-2м
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
			итого		740	33	26	102	772,3	
3	13	Итого за день:			1160	53	45	145	1196,9	
3	14	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5	54-21к
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
			итого		370	9	5	54	299,5	
3	14	Обед	закуска	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,2	5,7	8,3	93,9	54-34з
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с
			2 блюдо	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
			гарнир	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-23м
				Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,0	54-3соус
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
			итого		835	37	22	122	830,1	
3	14	Итого за день:			1205	46	27	176	1129,6	
3	15	Завтрак	гор.блюдо	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10г
				Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	54-14р
				Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	54-5соус
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
			итого		520	26	14	67	500,3	
3	15	Обед	закуска	Винигрет с растительным маслом	60	0,9	7,2	5,3	89,5	54-16з
			1 блюдо	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
			гарнир	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14	2,1	188,3	54-1м
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.

			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
			итого		790	36	33	106	864	
3	15	Итого за день:			1310	62	47	173	1364,6	
3	16	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшенная	150	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
			итого		420	18	14	81	523,5	
3	16	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7с
			2 блюдо	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	54-12м
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
			итого		720	38	17	90	671	
3	16	Итого за день:			1140	56	32	171	1194,0	
3	17	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	4,7	6,2	26,5	180,7	54-2г
			гор.блюдо	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	54-25м
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
			итого		520	24,8	12,9	70,3	483	
3	17	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	54-10с
			2 блюдо	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10г
				Шницель из курицы	100	14,3	3,2	10,0	126,4	54-24р
				Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	54-5соус
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	Пром.
			итого		785	33	18	115	749,9	
3	17	Итого за день:			1305	58	31	185	1233,1	
3	18	Завтрак	напиток							
			гор.блюдо	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	54-20к
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
			хлеб	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
			итого		470	16	9	68	421,5	
3	18	Обед	закуска	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	2,2	5,7	8,3	93,9	54-34з
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с
			2 блюдо	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г
				Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	54-7м
				Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,0	54-3соус
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
			итого		765	42	29	99	826,3	
3	18	Итого за день:			1235	58	39	167	1248	
4	19	Завтрак								
			гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	54-1о
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2	Пром.
			итого		450,0	19,5	18,9	49,1	444,1	
4	19	Обед								
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами(горбуша)	200	7,9	3,8	12,4	125,9	54-9с
			2 блюдо	Жаркое по домашнему из курицы	250	6,4	6,5	35,5	115,7	54-12г
			напиток	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	1,7	9	54-20гн

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2	0,4	10	51,2	Пром.
			итого		770	39,1	30,0	128,4	839,7	
4	19	Итого за день:			1220	59	49	178	1283,8	
4	20	Завтрак								
				Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10г
			гор.напиток	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1	54-16м
			хлеб	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	54-5соус
			фрукты	Витаминный напиток	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
				Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
				Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
			итого		500	19	17	70	506,7	
4	20	Обед								
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	54-3с
			2 блюдо	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
			гарнир	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	54-11р
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
			итого		755	32	19	104	713,9	
4	20	Итого за день:			1255	52,1	35,9	176,6	1236,5	
4	21	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	54-9к
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
			Хлеб	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
					470	14	12	71	447,8	
4	21	Обед	фрукты	Яблоко	105					Пром.
			1 блюдо	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1	54-4с
			2 блюдо	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10г
				Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7	54-16м
				Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	54-2соус
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3	54-3хн
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
			итого		855	30	26	105	775,1	
4	21	Итого за день:			1325	44	38	176	1222,9	