

	Салат из свежей капусты	43	50	51,54	0,85	3,05	5,19	0,01	20,97	0	26,8	14,83	7,9	0,32
	Щи из свежей капусты	187	250	84,75	1,75	4,89	8,49	0,06	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8
	Плов	304	250	471,25	25,38	21,25	44,61	0,08	1,26	60	56,38	249,13	59,38	2,74
	Кисель	8	150	60	0	0	18	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	Хлеб	148	80	151,2	4,8	0,8	35,46	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого			818,74	32,78	29,99	111,75	0,19	40,69	60	136,19	353,99	99,53	5,17
	Полдник													
	Печенье	20	20	101,5	1,85	2,5	19,05	0,08	0	11	29	90	20	2,1
	Чай сладкий	943	150	28	0,2	0	14	0	0	0	6	0	0	0,4
	Итого			129,5	2,05	2,5	33,05	0,08	0	11	35	90	20	2,5
2.	Завтрак													
	Каша пшеничная молочная с маслом	182	250	179	5,0	6,0	26,61	0,13	0,29	68,5	126	276,63	55,41	0,73
	Батон с маслом	23	60	108	2,3	4,36	14,62	0,03	0	130,6	6,6	35,8	10,48	0,34
	Какао на молоке	959	200	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	122	90	14	0,56
	Итого			432,2	10,82	14,08	66,72	0,2	1,59	68,6	254,6	497,23	87,01	1,63
	Завтрак 2													
	Фрукты	847	60	47	0,40	0,40	9,8	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
	Обед													
	Салат из красной свеклы	33	50	56,34	0,86	3,65	5,02	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
	Суп гороховый	206	250	134,75	5,49	5,28	16,33	0,23	5,81	0	38,08	87,18	35,30	2,03

	Картофельное пюре	694	130	167,7	3,67	5,76	24,53	0,16	21,8	30,6	44,08	103,91	33,3	1,21
	Котлета куриная	307	80	245	12,13	17,4	9,86	0,05	0,33	80	70	132,28	19,25	1,26
	Компот из сухофруктов	868	150	94,2	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб	148	80	151,2	4,8	0,80	35,46	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого			849,19	26,99	32,89	115,96	0,5	34,72	110,6	189,14	393,95	110,39	6,72
	Полдник													
	Гренки	58	60	185,55	6,0	8,7	21,45	0,06	0,08	40,7	31,8	101,6	68,71	0,75
	Кисель	8	150	60	0	0	18	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	Итого			245,55	6,0	8,7	39,45	0,06	0,08	40,7	32,28	101,6	68,71	0,82
3.	Завтрак													
	Макароны с сыром	204	250	145,33	6,19	6,67	15,14	0,03	0,09	66,5	69,73	45,89	46	0,76
	Батон с маслом	23	60	108	2,3	4,36	14,62	0,03	0	0,09	6,6	130,6	17,6	0,34
	Какао на молоке	959	200	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	122	90	14	0,56
	Итого			398,53	12,01	14,75	55,25	0,1	1,39	66,6	198,33	266,49	77,6	1,66
	Завтрак 2													
	Фрукты	847	60	47	0,40	0,40	0,8	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
	Обед													
	Салат из моркови с яблоком	38	50	40,40	1,08	0,18	8,62	0,05	6,25	0	24,28	44	30,75	1,48
	Борщ	170	250	102,5	1,81	4,91	125,25	0,05	10,29	0	44,38	53,23	26,25	1,19
	Гречка рассыпчатая	679	130	276,53	8,95	6,73	40,3	0,22	0	0,02	15,57	250,2	81	4,73

	Гуляш	591	80	203	23,8	19,52	5,74	0,21	1,54	0	29,4	234,98	31,39	2,8
	Кисель	8	150	60	0	0	18	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	Хлеб	148	80	151,2	4,8	0,8	35,46	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого			833,63	40,44	32,14	233,37	0,57	18,08	0,02	123,31	624,81	179,39	11,51
	Полдник													
	Манная запеканка	35	150	186,9	5,15	9,8	28,88	0,05	0,44	40	101,22	77,6	16,5	0,33
	Компот из сухофруктов	868	150	94,2	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	Итого			281,1	5,19	9,8	53,64	0,06	1,52	40	107,62	81,2	16,5	0,51
4.	Завтрак													
	Каша рисовая молочная	168	250	197	3,09	4,07	36,98	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47
	Батон с маслом	23	60	108	2,3	4,36	14,62	0,03	0	130,6	6,6	35,8	10,48	0,34
	Какао на молоке	959	200	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	122	90	14	0,56
	Итого			450,2	8,91	12,15	77,09	0,1	1,30	20,1	134,5	287,6	53,3	1,37
	Завтрак 2													
	Сок	399	180	76,81	0,9	0	18,8	0,018	3,6	0	12,6	8,3	5,6	2,54
	Обед													
	Салат из свежей капусты	43	50	51,54	0,85	3,05	5,19	0,01	20,97	0	26,8	14,83	7,9	0,32
	Суп с фрикадельками	104	250	48	0,84	0,86	6,63	0,04	8,01	0,32	26,46	25,64	10,60	0,55
	Макароны	688	130	202,14	6,62	5,42	31,73	0,07	0	25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
	Котлета куриная	307	80	245	12,13	17,4	9,86	0,05	0,33	80	70	132,38	19,25	1,26
	Компот из сухофруктов	868	150	94,2	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18

	Хлеб	148	80	151,2	4,8	0,80	35,46	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого			792,08	25,28	27,53	113,63	0,22	30,39	105,52	144,69	263,45	73,09	4,88
	Полдник													
	Творожники	463	150	357,16	28,44	19,51	17,1	0,11	0,39	89,95	248,75	350,7	39,6	1,17
	Кисель	8	150	60	0	0	18	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	Итого			417,16	28,44	19,51	35,1	0,11	0,39	89,95	249,23	350,7	39,6	1,24
5.	Завтрак													
	Каша манная молочная	168	250	197	4,52	4,07	3,46	0,04	0	20	10,7	38,6	7,9	0,47
	Батон с маслом	23	60	108	2,3	4,36	14,62	0,03	0	130,6	6,6	35,8	10,48	0,34
	Какао на молоке	959	200	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	122	90	14	0,56
	Итого			450,2	10,34	12,15	43,57	0,11	1,30	20,1	139,3	259,2	39,5	1,37
	Завтрак 2													
	Фрукты	847	60	47	0,40	0,40	9,8	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
	Обед													
	Салат из моркови с яблоком	38	50	40,40	1,08	0,18	8,62	0,05	6,25	0	24,28	44	30,75	1,48
	Рассольник	76	250	121,75	1,99	5,11	16,92	0,095	7,53	0	24,95	34,95	24,08	0,93
	Картофельное пюре	694	130	167,7	3,67	5,76	24,53	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21
	Рыба припущенная	245	80	74	14,03	1,9	0,25	0,07	0,28	6	13,5	137,6	10,4	0,57
	Кисель	8	150	60	0	0	18	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	Хлеб	148	80	151,2	4,8	0,8	35,46	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого			615,05	25,57	13,82	103,7	1,22	35,86	30,6	116,78	363,22	108,53	5,5

							8							
	Полдник													
	Блины с маслом	39	100	185,45	4,67	2,51	35,85	0,09	0	0	19,64	63	25	1
	Чай сладкий	943	150	28	0,2	0	14	0	0	0	6	0	0	0,4
	Итого			213,45	4,87	2,51	49,85	0,09	0	0	25,64	63	25	1,4
6.	Завтрак													
	Каша гречневая с маслом	679	250	307,26	9,94	7,48	47,78	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26
	Батон с маслом	23	60	108	2,3	4,36	14,62	0,03	0	130,6	6,6	35,8	10,48	0,34
	Какао на молоке	959	200	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	122	90	14	0,56
	Итого			560,46	15,76	15,56	87,89	0,31	1,30	130,63	145,9	403,8	114,48	6,16
	Завтрак 2													
	Сок	399	180	76,81	0,9	0	18,8	0,018	3,6	0	12,6	8,3	5,6	2,54
	Обед													
	Салат из свежей капусты	43	50	51,54	0,85	3,05	5,19	0,01	20,97	0	26,8	14,83	7,9	0,32
	Щи из свежей капусты	187	250	87,75	1,75	4,89	8,49	0,06	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8
	Плов	304	250	471,25	25,38	21,25	44,61	0,08	1,26	60	56,38	249,13	59,38	2,74
	Кисель	8	150	60	0	0	18	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	Хлеб	148	80	151,2	4,8	0,8	35,46	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого			818,74	32,78	29,99	111,75	0,19	40,69	60	136,19	353,99	99,53	5,17
	Полдник													
	Печенье	20	20	101,5	1,85	2,5	19,05	0,08	0	11	29	90	20	2,1
	Чай сладкий	943	150	28	0,2	0	14	0	0	0	6	0	0	0,4

	Итого			129,5	2,05	2,5	33,05	0,08	0	11	35	90	20	2,5
7.	Завтрак													
	Каша пшеничная молочная с маслом	182	250	179	5,0	6,0	26,61	0,13	0,29	68,5	126	276,63	55,41	0,73
	Батон с маслом	23	60	108	2,3	4,36	14,62	0,03	0	130,6	6,6	35,8	10,48	0,34
	Какао на молоке	959	200	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	122	90	14	0,56
	Итого			432,2	10,82	14,08	66,72	0,2	1,59	68,6	254,6	497,23	87,01	1,63
	Завтрак 2													
	Фрукты	847	60	47	0,40	0,40	0,8	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
	Обед													
	Салат из красной свеклы	33	50	56,34	0,86	3,65	5,02	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
	Суп гороховый	206	250	134,75	5,49	5,28	16,33	0,23	5,81	0	38,08	87,18	35,3	2,03
	Картофельное пюре	694	130	167,7	3,67	5,76	24,53	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21
	Котлета куриная	307	80	245	12,13	17,4	9,86	0,05	0,33	80	70	132,28	19,25	1,26
	Компот из сухофруктов	868	150	94,2	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб	148	80	151,2	4,8	0,80	35,46	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого			849,19	26,99	32,89	115,9 6	0,5	34,72	110,6	189,14	393,95	110,39	6,72
	Полдник													
	Гренки	58	60	185,55	6,0	8,7	21,45	0,06	0,08	40,7	31,8	101,6	68,71	0,75
	Кисель	8	150	60	0	0	18	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	Итого			245,55	6,0	8,7	39,45	0,06	0,08	40,7	32,28	101,6	68,71	0,82
8.	Завтрак													
	Макароны с сыром	204	250	145,33	6,19	6,67	15,14	0,03	0,09	66,5	69,73	45,89	46	0,76

	Батон с маслом	23	60	108	2,3	4,36	14,62	0,03	0	130,6	6,6	35,8	10,48	0,34
	Какао на молоке	959	200	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	122	90	14	0,56
	Итого			398,53	12,01	14,75	55,25	0,1	1,39	66,6	198,33	266,49	77,6	1,66
	Завтрак 2													
	Фрукты	847	60	47	0,40	0,40	0,8	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
	Обед													
	Салат из моркови с яблоком	38	50	40,40	1,08	0,18	8,62	0,05	6,25	0	24,28	44	30,75	1,48
	Борщ	170	250	102,5	1,81	4,91	125,25	0,05	10,29	0	44,38	53,23	26,25	1,19
	Гречка рассыпчатая	679	130	276,53	8,95	6,73	40,3	0,22	0	0,02	15,57	250,2	81	4,73
	Гуляш	591	80	203	23,8	19,52	5,74	0,21	1,54	0	29,4	234,98	31,39	2,80
	Кисель	8	105	60	0	0	18	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	Хлеб	148	80	151,2	4,8	0,8	35,46	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого			833,63	40,44	32,14	233,37	0,57	18,08	0,02	123,31	624,81	179,39	11,51
	Полдник													
	Манная запеканка	35	150	186,9	5,15	9,8	28,88	0,05	0,44	40	101,22	77,6	16,5	0,33
	Компот из сухофруктов	868	150	94,2	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	Итого			281,1	5,19	9,8	53,64	0,06	1,52	40	107,62	81,2	16,5	0,51
9.	Завтрак													
	Каша рисовая молочная	168	250	197	3,09	4,07	36,98	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47
	Батон с маслом	23	60	108	2,3	4,36	14,62	0,03	0	130,6	6,6	35,8	10,48	0,34

	Какао на молоке	959	200	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	122	90	14	0,56
	Итого			450,2	8,91	12,15	77,09	0,1	1,30	20,1	134,5	287,6	53,3	1,37
	Завтрак 2													
	Сок	399	180	76,81	0,9	0	18,8	0,018	3,6	0	12,6	8,3	5,6	2,54
	Обед													
	Салат из свежей капусты	43	50	51,54	0,85	3,05	5,19	0,01	20,97	0	26,8	14,83	7,9	0,32
	Суп с фрикадельками	104	250	48	0,84	0,86	6,63	0,04	8,01	0,32	26,46	25,64	10,60	0,55
	Макароны	688	130	202,14	6,62	5,42	31,73	0,07	0	25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
	Котлета куриная	307	80	245	12,13	17,4	9,86	0,05	0,33	80	70	132,38	19,25	1,26
	Компот из сухофруктов	868	150	94,2	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб	148	80	151,2	4,8	0,80	35,46	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого			792,08	25,28	27,53	113,63	0,22	30,39	105,52	144,69	263,45	73,09	4,88
	Полдник													
	Творожники	463	150	357,16	28,44	19,51	17,1	0,11	0,39	89,95	248,75	350,7	39,6	1,17
	Кисель	8	150	60	0	0	18	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	Итого			417,16	28,44	19,51	35,1	0,11	0,39	89,95	249,23	350,7	39,6	1,24
10.	Завтрак													
	Каша манная молочная	168	250	197	4,52	4,07	3,46	0,04	0	20	10,70	38,6	7,9	0,47
	Батон с маслом	23	60	108	2,3	4,36	14,62	0,03	0	130,6	6,6	35,8	10,48	0,34
	Какао на молоке	959	200	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	122	90	14	0,56
	Итого			450,2	10,34	12,15	43,57	0,11	1,30	20,1	139,3	259,2	39,5	1,37
	Завтрак 2													
	Фрукты	847	60	47	0,40	0,40	0,8	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2

	Обед													
	Салат из моркови с яблоком	38	50	40,40	1,08	0,18	8,62	0,05	6,25	0	24,28	44	30,75	1,48
	Рассольник	76	250	121,75	1,99	5,11	16,92	0,095	7,53	0	24,95	34,95	24,08	0,93
	Картофельное пюре	694	130	167,7	3,67	5,76	24,53	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21
	Рыба припущенная	245	80	74	14,03	1,9	0,25	0,07	0,28	6	13,5	137,6	10,4	0,57
	Кисель	8	150	60	0	0	18	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	Хлеб	148	80	151,2	4,8	0,8	35,46	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого			615,05	25,57	13,82	103,78	1,22	35,86	30,6	116,78	363,22	108,53	5,5
	Полдник													
	Блины с маслом	39	100	185,45	4,67	2,51	35,85	0,09	0	0	19,64	63	25	1
	Чай сладкий	943	150	28	0,2	0	14	0	0	0	6	0	0	0,4
	Итого			213,45	4,87	2,51	49,85	0,09	0	0	25,64	63	25	1,4