

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	160	3,8	4,1	13,6	108,4	93
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>355</b>	<b>10,8</b>	<b>13,1</b>	<b>39,4</b>	<b>326,2</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	40	0,6	1,5	3,3	30,9	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,9	82
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	60	9,9	9,9	9,7	167,2	305
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	120	2,4	3,7	17,1	115,0	321
	КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>540</b>	<b>16,0</b>	<b>17,1</b>	<b>62,3</b>	<b>471,3</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	150	17,4	16,4	16,8	288,0	276
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>415</b>	<b>22,7</b>	<b>20,4</b>	<b>63,0</b>	<b>530,2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>50,4</b>	<b>50,8</b>	<b>182,4</b>	<b>1 402,8</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	110	11,1	13,9	2,1	182,1	215
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	

<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>380</b>	<b>19,8</b>	<b>23,3</b>	<b>29,9</b>	<b>413,1</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	150	1,3	1,7	10,1	60,9	80
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	298
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>570</b>	<b>19,0</b>	<b>18,7</b>	<b>65,1</b>	<b>511,9</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	110	15,2	13,3	14,2	247,8	240
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,5	43,9	350
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	14,8	93,9	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>22,3</b>	<b>20,3</b>	<b>57,1</b>	<b>515,0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>62,0</b>	<b>62,5</b>	<b>169,8</b>	<b>1 515,1</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	150	6,1	3,4	26,8	163,0	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	397
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>365</b>	<b>16,2</b>	<b>11,5</b>	<b>49,7</b>	<b>368,7</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>200</b>	<b>3,0</b>	<b>1,0</b>	<b>42,0</b>	<b>192,0</b>	
<b>ОБЕД</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,33	0,07	1	5,6	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,6	62,0	57

	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	60/5	10,0	13,7	9,7	210,2	282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	4,6	19,1	139,1	166
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	10	0,2	0,4	0,6	7,6	354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>520</b>	<b>17,3</b>	<b>21,9</b>	<b>63,6</b>	<b>536,7</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40	0,7	1,5	4,0	33,6	324
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70	11,8	6,0	2,9	116,3	268
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	120	2,2	4,8	11,9	106,7	344
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>442</b>	<b>16,0</b>	<b>12,4</b>	<b>36,1</b>	<b>332,7</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>52,5</b>	<b>46,8</b>	<b>191,4</b>	<b>1 430,1</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	160	4,7	4,4	13,3	113,8	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>350</b>	<b>11,8</b>	<b>10,5</b>	<b>39,9</b>	<b>303,9</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	0,5	0,07	1,53	9,6	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3,0	5,5	53,9	67
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294	145/5	18,9	11,0	15,9	265,4	294
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	11,2	354
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	

<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>545</b>	<b>23,3</b>	<b>15,0</b>	<b>51,8</b>	<b>464,0</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	100	19,4	16,2	11,8	278,2	231
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>29,9</b>	<b>25,9</b>	<b>54,8</b>	<b>585,6</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>65,8</b>	<b>52,2</b>	<b>165,5</b>	<b>1 444,7</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	130	5,6	4,0	20,2	139,7	185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>370</b>	<b>13,6</b>	<b>16,4</b>	<b>44,7</b>	<b>390,3</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	150	2,0	2,3	11,7	75,8	77
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	21,8	22,5	384,4	276
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛЯ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>560</b>	<b>27,4</b>	<b>26,9</b>	<b>67,2</b>	<b>625,4</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	45	1,1	2,2	5,0	45,6	54
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70	9,5	3,9	6,7	103,0	255
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	80/5	1,8	3,8	18,8	121,3	166
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	

<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>14,5</b>	<b>10,3</b>	<b>58,6</b>	<b>405,6</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>56,4</b>	<b>53,8</b>	<b>188,2</b>	<b>1 496,4</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	130	5,3	3,0	22,8	139,9	185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>355</b>	<b>14,6</b>	<b>11,4</b>	<b>42,4</b>	<b>332,4</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>110</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>137,0</b>	
<b>ОБЕД</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,33	0,07	1	5,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	150/15	1,5	2,3	8,8	60,7	85
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	298
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>585</b>	<b>18,8</b>	<b>16,7</b>	<b>51,6</b>	<b>439,0</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	70	11,3	4,1	1,8	91,3	249
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	120	2,5	3,7	17,2	115,7	321
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,2	2,8	52,7	257,2	458
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>482</b>	<b>20,7</b>	<b>10,7</b>	<b>91,4</b>	<b>551,9</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>54,8</b>	<b>39,3</b>	<b>217,3</b>	<b>1 460,3</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	110	11,1	13,9	2,1	182,1	215
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	3,1	2,7	13,1	89,7	394
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1

<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>370</b>	<b>17,4</b>	<b>27,7</b>	<b>33,5</b>	<b>465,2</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40	0,7	1,5	4,1	34,0	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	150/15	4,1	4,0	10,4	94,0	83
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	200	20,1	10,6	42,1	368,4	292
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	11,2	354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>590</b>	<b>26,5</b>	<b>17,0</b>	<b>83,3</b>	<b>620,2</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ №238	120	14,2	12,2	28,6	285,6	238
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	60	1,3	3,2	4,3	53,7	350
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	15,1	95,1	395
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>20,1</b>	<b>18,4</b>	<b>58,3</b>	<b>486,8</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>64,9</b>	<b>63,3</b>	<b>192,8</b>	<b>1 647,3</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	150	6,4	4,6	23,9	163,1	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	397
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>365</b>	<b>16,5</b>	<b>12,7</b>	<b>46,8</b>	<b>368,8</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	0,5	0,07	1,53	9,6	

	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3,0	5,4	53,7	67
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,8	17,3	16,6	286,9	286
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	120	2,4	3,7	17,1	115,0	321
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>660</b>	<b>20,2</b>	<b>24,6</b>	<b>71,8</b>	<b>605,2</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70	11,9	6,1	2,9	116,8	268
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	120	2,2	4,8	11,9	106,9	344
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>17,0</b>	<b>11,4</b>	<b>48,0</b>	<b>383,0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>54,5</b>	<b>49,5</b>	<b>185,6</b>	<b>1 448,2</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	130	6,0	2,9	25,2	151,8	185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>360</b>	<b>15,4</b>	<b>11,4</b>	<b>44,8</b>	<b>345,4</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	33
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	61,8	57
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294	145/5	18,9	11,0	15,9	265,4	294
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛЯ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>520</b>	<b>22,8</b>	<b>16,8</b>	<b>60,6</b>	<b>512,8</b>	

<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	130	25,1	20,9	15,4	361,0	231
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>33,1</b>	<b>27,7</b>	<b>38,8</b>	<b>554,9</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>72,2</b>	<b>56,1</b>	<b>161,9</b>	<b>1 488,2</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	110	11,1	13,9	2,1	182,1	215
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	3,1	2,7	13,1	89,7	394
	БАТОН	35	2,6	1,0	18,0	91,7	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>365</b>	<b>17,6</b>	<b>21,2</b>	<b>36,3</b>	<b>411,1</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	40	0,6	1,5	3,2	30,5	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	150	2,3	1,8	12,7	75,1	82
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	16,8	15,6	17,8	282,4	302
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>560</b>	<b>22,3</b>	<b>19,3</b>	<b>62,3</b>	<b>516,1</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,33	0,07	1	5,6	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80	13,3	13,2	12,9	227,3	282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	4,6	19,1	139,1	166
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	



<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>425</b>	<b>19,4</b>	<b>17,9</b>	<b>52,5</b>	<b>458,4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>60,2</b>	<b>58,6</b>	<b>168,8</b>	<b>1 460,7</b>	
<b>День 11</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	160	3,8	4,2	13,2	107,6	93
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>350</b>	<b>10,6</b>	<b>9,8</b>	<b>40,0</b>	<b>292,8</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	0,5	0,07	1,53	9,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	1,8	11,7	68,3	77
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	150/5	15,1	11,4	31,5	312,7	292
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>550</b>	<b>21,6</b>	<b>13,9</b>	<b>83,4</b>	<b>566,1</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	40	0,9	1,9	4,4	40,1	54
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	70	9,2	2,8	4,5	82,0	256
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	120	2,2	4,8	11,9	106,9	344
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>497</b>	<b>18,1</b>	<b>13,5</b>	<b>69,7</b>	<b>485,4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>51,1</b>	<b>38,0</b>	<b>212,1</b>	<b>1 435,5</b>	
<b>День 12</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	130	5,3	3,0	22,8	139,9	185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400

	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>375</b>	<b>17,3</b>	<b>13,0</b>	<b>41,7</b>	<b>355,2</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>110</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>137,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3,0	5,5	54,2	67
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80	13,3	13,2	12,9	227,3	282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	4,6	19,1	139,1	166
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛЯ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>545</b>	<b>22,0</b>	<b>23,8</b>	<b>79,0</b>	<b>626,6</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	130	8,6	4,9	21,9	177,8	291
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,4	43,7	350
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>16,7</b>	<b>12,4</b>	<b>42,8</b>	<b>370,3</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>56,7</b>	<b>49,7</b>	<b>195,4</b>	<b>1 489,1</b>	
<b>День 13</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	150	7,0	3,5	29,6	177,3	185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	3,1	2,7	13,1	89,7	394
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>360</b>	<b>12,4</b>	<b>7,1</b>	<b>58,1</b>	<b>345,6</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	

<b>ОБЕД</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,33	0,07	1	5,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,9	82
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,1	13,8	15,1	237,3	286
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120	2,7	4,5	11,5	98,6	336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>640</b>	<b>18,5</b>	<b>20,5</b>	<b>68,0</b>	<b>540,1</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70	11,9	6,1	2,9	116,8	268
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120	2,4	3,8	14,6	108,9	151
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>460</b>	<b>19,4</b>	<b>15,3</b>	<b>64,1</b>	<b>481,6</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>51,2</b>	<b>43,1</b>	<b>207,9</b>	<b>1 442,4</b>	
<b>День 14</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	110	11,1	13,9	2,1	182,1	215
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,7	3,1	14,0	99,3	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>370</b>	<b>18,0</b>	<b>28,1</b>	<b>34,4</b>	<b>474,8</b>	
<b>II Завтрак</b>							
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	40	0,9	1,9	4,4	40,1	54
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57	150	1,7	3,0	7,5	65,3	57
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	21,7	22,5	383,7	276

	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>560</b>	<b>27,4</b>	<b>26,9</b>	<b>60,3</b>	<b>601,7</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	298
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>410</b>	<b>18,0</b>	<b>16,4</b>	<b>56,5</b>	<b>464,1</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>64,3</b>	<b>71,6</b>	<b>168,9</b>	<b>1 615,7</b>	
<b>День 15</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180/2	5,3	5,1	14,8	127,1	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>427</b>	<b>16,1</b>	<b>14,1</b>	<b>44,7</b>	<b>372,0</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>110</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>137,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б №80	150	1,8	1,7	10,7	65,1	80
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	16,8	15,6	17,8	282,4	302
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛЯ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>560</b>	<b>22,1</b>	<b>21,3</b>	<b>69,7</b>	<b>561,5</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70	9,5	3,9	6,7	103,0	255
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120	2,7	4,5	11,5	98,6	336

	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>427</b>	<b>15,5</b>	<b>8,6</b>	<b>48,3</b>	<b>338,0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>54,4</b>	<b>44,5</b>	<b>194,6</b>	<b>1 408,5</b>	
<b>День 16</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	110	11,1	13,9	2,1	182,1	215
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>370</b>	<b>19,0</b>	<b>23,0</b>	<b>24,8</b>	<b>386,9</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	150	1,8	3,0	6,1	59,0	67
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	180	34,5	37,2	29,8	598,3	304
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>540</b>	<b>38,2</b>	<b>43,0</b>	<b>59,4</b>	<b>784,2</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70	11,9	6,1	2,9	116,8	268
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	120	2,2	4,8	11,9	106,9	344
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>410</b>	<b>15,7</b>	<b>11,0</b>	<b>34,6</b>	<b>310,5</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>73,7</b>	<b>77,8</b>	<b>137,8</b>	<b>1 572,8</b>	
<b>День 17</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	170/2	4,1	4,5	13,9	114,0	93
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394

	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>362</b>	<b>11,2</b>	<b>10,6</b>	<b>40,5</b>	<b>304,1</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,33	0,07	1	5,6	
	БОРЩ №56	150	1,1	2,9	6,0	55,0	56
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	70/70	12,0	14,3	10,8	230,2	288
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	100/5	3,8	4,0	24,0	151,1	205
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>625</b>	<b>19,9</b>	<b>21,6</b>	<b>79,6</b>	<b>607,9</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	130	23,3	15,5	19,9	321,9	237
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,5	43,9	350
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>31,4</b>	<b>23,0</b>	<b>41,2</b>	<b>516,0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>63,4</b>	<b>55,4</b>	<b>179,0</b>	<b>1 503,1</b>	
<b>День 18</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	150	6,4	4,6	22,9	159,2	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>360</b>	<b>12,3</b>	<b>8,5</b>	<b>53,3</b>	<b>339,7</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>110</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>137,0</b>	

<b>ОБЕД</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	0,5	0,07	1,53	9,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	2,2	11,7	72,7	77
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,1	13,8	15,1	237,3	286
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	4,6	19,1	139,1	166
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>605</b>	<b>20,0</b>	<b>21,1</b>	<b>81,3</b>	<b>607,9</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245	60/5	11,3	4,2	0,2	88,5	245
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	120	2,5	3,7	17,2	115,7	321
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	150	0,5	0,2	14,8	72,2	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>405</b>	<b>19,3</b>	<b>13,5</b>	<b>69,0</b>	<b>492,9</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>52,3</b>	<b>43,6</b>	<b>235,5</b>	<b>1 577,5</b>	
<b>День 19</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	150	4,3	3,8	14,8	112,6	93
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>422</b>	<b>12,3</b>	<b>9,7</b>	<b>40,5</b>	<b>301,5</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	40	0,6	1,5	3,2	30,5	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	150	1,3	1,7	10,1	60,9	80
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,3	16,9	12,9	265,7	282
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	120	2,2	4,8	11,9	106,9	344
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>585</b>	<b>20,0</b>	<b>25,3</b>	<b>66,7</b>	<b>592,1</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	120	18,5	12,9	28,7	313,1	235
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,4	43,7	350
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>27,3</b>	<b>20,5</b>	<b>56,0</b>	<b>530,5</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>60,5</b>	<b>55,7</b>	<b>180,9</b>	<b>1 499,2</b>	
<b>День 20</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	150	7,0	3,5	29,6	177,3	185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,7	2,2	13,3	83,9	395
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>370</b>	<b>14,2</b>	<b>9,5</b>	<b>58,3</b>	<b>375,1</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>200</b>	<b>3,0</b>	<b>1,0</b>	<b>42,0</b>	<b>192,0</b>	
<b>ОБЕД</b>	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40	0,7	1,5	4,1	34,0	324
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	61,8	57
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	6,0	26,8	218,4	291
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	15	0,3	0,9	1,2	14,2	350
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛЯ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>555</b>	<b>15,6</b>	<b>11,7</b>	<b>77,7</b>	<b>494,8</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,33	0,07	1	5,6	
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70	11,8	6,0	2,9	116,3	268
	КАША РИСОВАЯ С ОВОЦАМИ №166	80/5	1,8	3,8	18,8	121,3	166



	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>425</b>	<b>16,3</b>	<b>10,0</b>	<b>47,3</b>	<b>353,2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>49,1</b>	<b>32,2</b>	<b>225,3</b>	<b>1 415,1</b>	