

			напиток	напиток из шиповника	200	0.24	0.1	14.6	55.74	37/10	17.6
			хлеб бел.	хлеб пшеничный/ржаной	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.63
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		700	26.99	24.29	117.49	740.36		145.05
1	4	Итого за день:			1217	42.74	40.46	192.73	1211.87		270.09
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная с маслом	200	5.71	6.97	44.48	262.4	9/4	55.46
			гор.напиток	напиток из шиповника	200	0.24	0.1	14.6	55.74	37/10	17.6
			хлеб	бутерброд с маслом и сыром	100	9.98	12.83	18.89	225.74	3/13	51.99
			фрукты								
				<i>итого</i>		500	15.93	19.9	77.97	543.88	
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	свекольник со сметаной и курой	250	4.41	6.51	18.64	164.1	15/4	39.19
			2 блюдо	биточки (котлеты) мясные с соусом	110	13.35	14.19	8.36	187.83	5/9	64.48
			гарнир	макароны отварные	150	5.3	2.98	34.11	183.94	46/3	17.19
			напиток	компот из сухофруктов	200	1.02	0.06	23.18	87.6	6/10	20.56
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.63
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		750	26.72	24	103.05	713.03	
1	5	Итого за день:			1250	42.65	43.9	181.02	1256.91		270.1
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная с маслом	200	6.87	8.93	34.19	224.98	11/4	48.97
			гор.напиток	какао с молоком	200	3.64	3.34	24.1	134.77	36/10	24.44
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.63
			кисломол.	йогурт	125	3.63	4	5.88	73.2		48
				<i>итого</i>		565	16.78	16.53	82.93	522.51	
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой со сметаной	200	5.72	6.95	16.54	195.72	12/2	33.98
			2 блюдо	биточки (котлеты) мясной с соусом	110	13.35	14.19	8.36	187.83	5/9	64.48
			гарнир	каша рисовая рассыпчатая	150	3.63	3.18	38.26	196.75	43/3	24.3

			напиток	компот из кураги и изюма	200	0.72	0.03	23.24	88.19	10/10	18.66	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.63	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		700	26.06	24.61	105.16	758.05		145.05	
2	1	Итого за день:			1265	42.84	41.14	188.09	1280.56		270.09	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша ячневая молочная с маслом	200	5.97	8.27	33.68	201.11	15/4	45.1	
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3.14	3.21	14.39	96.37	32/1	25.9	
			хлеб	хлеб пшеничный с сыром	35	5.27	4.12	9.38	97.37	2/13	24.04	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.64	72.51		3.63	
			фрукты	яблоко	100	0.5	0.5	14.5	60.85		26.37	
			<i>итого</i>			575	17.52	16.58	87.59	528.21		125.04
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	суп-пюре из разных овощей с курой	250	4.93	6.2	11.53	118.44	31/2	37.01	
			2 блюдо	каша гречневая по-купечески с мясом и овощами	200	21.54	21.87	61.43	475.31	12/8	88.97	
			гарнир									
			напиток	компот из ягод	200	0.12	0.04	11.94	46.52	6/10	15.44	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3.3	0.32	23.45	111.95		3.63	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			700	29.89	28.43	108.35	752.22		145.05
2	2	Итого за день:			1275	47.41	45.01	195.94	1280.43		270.09	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная с рисом	150	24.86	14.57	22.64	323.11	37/8	79.78	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0.08	0.02	9.84	37.8	27/1	5.6	
			хлеб	бутерброд с сыром	90	5.32	7.27	18.84	164.26		28.03	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.63	
			сладкое	молоко сгущенное	20	1.44	1.7	11.1	63.48	46/3	8	
			<i>итого</i>			500	34.34	23.82	81.18	678.21		125.04
2	3	Обед	закуска									
			1 блюдо	рассольник домашний с мясом кур и сметаной	250	4.08	7.71	23.61	157.68	10/2	38.89	
			2 блюдо	биточки (котлеты) мясные с соусом	110	13.35	14.19	8.36	187.83	5/9	64.48	
			гарнир	макароны отварные	150	5.3	2.98	34.11	183.94	46/3	17.19	

			напиток	компот из сухофруктов	200	1.02	0.06	23.18	87.6	6/10	20.56
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.93
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		750	26.39	25.2	108.02	706.61		145.05
2	3	Итого за день:			1250	60.73	49.02	189.2	1384.82		270.09
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная с маслом	210	5.45	6.66	42.46	250.48	9/4	46.41
			гор.напиток	напиток из цикория с молоком	200	2.97	3.14	21.2	121.6	34/1	23.28
			хлеб бел.	хлеб пшеничный с сыром	57	8.58	6.7	15.27	158.57		26.55
			закуска	яйцо отварное	60	5.08	4.6	0.28	62.78	1/6	28.8
				<i>итого</i>		527	22.08	21.1	79.21	593.43	
2	4	Обед	закуска	салат из свежей капусты	60	0.46	1.79	2.8	27.81	6/1	9.62
			1 блюдо	суп гороховый с мясом кур	250	6.84	2.46	45.8	184.14	28/2	40.73
			2 блюдо	плов с мясом и овощами	200	18.32	22.31	38.33	459.34	4/9	71.97
			гарнир								
			напиток	напиток из шиповника	200	0.24	0.1	14.6	55.74	37/10	19.1
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.63
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		750	28.5	26.92	120.29	816.59	
2	4	Итого за день:			1277	50.58	48.02	199.5	1410.02		270.09
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная с маслом	210	6.87	8.93	34.19	224.98	11/4	39.73
			гор.напиток	какао с молоком	200	3.64	3.34	24.1	134.77	36/10	24.44
			хлеб	бутерброд с маслом и сыром	90	9.98	12.83	18.89	225.74	3/13	60.87
			фрукты								
				<i>итого</i>		500	20.49	25.1	77.18	585.49	
2	5	Обед	закуска	поджаренная из свежих помидор с маслом	60	0.31	1.82	1.44	23.03	20/1	11.36
			1 блюдо	суп-лапша на курином бульоне	250	6.89	7.21	54.52	209.19	22/2	40.72
			2 блюдо	рагу овощное с мясом	180	19.76	21.81	21.33	358.32	3/9	71.96
			гарнир								
			напиток	компот из сухофруктов	200	1.02	0.06	23.18	87.6	6/10	17.38

		хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.63
		хлеб черн.								
		<i>итого</i>		730	30.62	31.16	119.23	767.7		145.05
2	5	Итого за день:		1230	51.11	56.26	196.41	1353.19		270.09