

День недели: Вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне летний

Возрастная категория: 7 - 10 лет

№ блюда	Наименование блюда	Выход	Вес брутто на 1 чел.	Вес нетто на 1 чел.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
136	морковь припущенная	50														
	масло сливочное		4	4	0.03	2.9	0.05	26.44	0.00	0.00	16.00	0.04	0.96	1.20	0.00	0.01
	морковь		65	52	0.85	0.07	4.49	22.75	0.04	3.25	0.00	0.26	17.55	35.75	24.70	0.46
	Итого: морковь припущенная				0.88	2.97	4.54	49.19	0.04	3.25	16.00	0.30	18.51	36.95	24.70	0.47
283	пудинг из говядины	55														
	молоко 2.5		11	11	0.32	0.28	0.53	5.94	0.00	0.14	2.20	0.00	13.20	9.90	1.54	0.01
	мясо говядина 1 кат		82	64	15.25	13.12	0	178.76	0.05	0.00	0.00	0.33	7.38	154.16	18.04	2.21
	яйцо 1с		7	7	0.89	0.81	0.05	10.99	0.00	0.00	17.50	0.04	3.85	13.44	0.84	0.18
	Итого: пудинг из говядины				16.46	14.21	0.58	195.69	0.05	0.14	19.70	0.37	24.43	177.5	20.42	2.40
182	каша жидкая молочная из овсяной крупы	260														
	крупя овсяная		50	50	6.15	3.05	29.75	171.00	0.25	0.00	0.00	0.85	32.00	174.50	58.00	1.95
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	молоко 2.5		125	125	3.63	3.13	6	67.50	0.05	1.63	25.00	0.00	150.00	112.50	17.50	0.13
	сахар песок		8	8	0	0	7.98	31.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.02
	Итого: каша жидкая молочная из овсяной крупы				9.86	13.43	43.86	336.52	0.30	1.63	65.00	0.95	184.6	290.0	75.50	2.12
379	кофейный напиток с молоком	200														
	кофейный напиток		5	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	молоко 2.5		100	100	2.9	2.5	4.8	54.00	0.04	1.30	20.00	0.00	120.00	90.00	14.00	0.10
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
	Итого: кофейный напиток с молоком				2.9	2.5	24.76	133.80	0.04	1.30	20.00	0.00	120.6	90.00	14.00	0.16
0	батон	45														
	батон		45	0	3.38	1.31	23.13	117.90	0.05	0.00	0.00	0.77	8.55	29.25	5.85	0.54
	Итого: батон				3.38	1.31	23.13	117.90	0.05	0.00	0.00	0.77	8.55	29.25	5.85	0.54
0	хлеб ржаной	30														
	хлеб ржаной		30	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого: хлеб ржаной				1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17

4	масло сливочное порционное	10														
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	Итого: масло сливочное порционное				0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
15	сыр твердый	10														
	сыр российский		11	10	2.55	3.25	0	40.04	0.00	0.08	28.60	0.06	96.80	55.00	3.85	0.11
	Итого: сыр твердый				2.55	3.25	0	40.04	0.00	0.08	28.60	0.06	96.80	55.00	3.85	0.11
	Итого: Завтрак				38.09	45.28	108.88	998.64	0.53	6.40	189.3	2.97	464.6	726.7	158.4	6.99

Обед

71	овощи натуральные свежие /помидоры св /	50														
	помидоры свежие		59	59	0.65	0.12	2.24	14.16	0.04	14.75	0.00	0.41	8.26	15.34	11.80	0.53
	Итого: овощи натуральные свежие /помидоры св /				0.65	0.12	2.24	14.16	0.04	14.75	0.00	0.41	8.26	15.34	11.80	0.53
318	пюре из свеклы	50														
	масло сливочное		2	2	0.02	1.45	0.03	13.22	0.00	0.00	8.00	0.02	0.48	0.60	0.00	0.00
	сахар песок		1	1	0	0	1	3.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00
	свекла		68	57	1.02	0.07	5.98	28.56	0.01	6.80	0.00	0.07	25.16	29.24	14.96	0.95
	Итого: пюре из свеклы				1.04	1.52	7.01	45.77	0.01	6.80	8.00	0.09	25.67	29.84	14.96	0.95
96	рассольник ленинградский	255														
	картофель		100	80	2	0.4	16.3	77.00	0.12	20.00	0.00	0.10	10.00	58.00	23.00	0.90
	лук репчатый		6	5	0.08	0.01	0.49	2.46	0.00	0.60	0.00	0.01	1.86	3.48	0.84	0.05
	масло подсолнечное		5	5	0	5	0	44.95	0.00	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	0.00	0.00
	морковь		13	10	0.17	0.01	0.9	4.55	0.01	0.65	0.00	0.05	3.51	7.15	4.94	0.09
	огурцы солен		17	15	0.14	0.02	0.29	2.21	0.00	0.85	0.00	0.02	3.91	4.08	2.38	0.10
	рис		5	5	0.35	0.05	3.7	16.65	0.00	0.00	0.00	0.02	0.40	7.50	2.50	0.05
	сметана 21		5	5	0.29	1.05	0.41	12.50	0.00	0.05	6.30	0.03	9.45	6.50	1.05	0.01
	Итого: рассольник ленинградский				3.03	6.54	22.09	160.32	0.13	22.15	6.30	2.43	29.13	86.81	34.71	1.20
260	гуляш	80														
	лук репчатый		10	8	0.14	0.02	0.82	4.10	0.01	1.00	0.00	0.02	3.10	5.80	1.40	0.08
	масло подсолнечное		4	4	0	4	0	35.96	0.00	0.00	0.00	1.76	0.00	0.08	0.00	0.00
	мука пш высшего сорта		2	2	0.21	0.02	1.41	6.68	0.00	0.00	0.00	0.03	0.36	1.72	0.32	0.02
	мясо говядина 1 кат		86	68	16	13.76	0	187.48	0.05	0.00	0.00	0.34	7.74	161.68	18.92	2.32
	томат-пюре		3	3	0.14	0	0.57	3.06	0.00	1.35	0.00	0.03	0.60	2.04	1.50	0.07
	Итого: гуляш				16.49	17.8	2.8	237.28	0.06	2.35	0.00	2.18	11.80	171.3	22.14	2.49
127	картофель в молоке	200														
	картофель		149	119	2.98	0.6	24.29	114.73	0.18	29.80	0.00	0.15	14.90	86.42	34.27	1.34
	масло сливочное		8	8	0.06	5.8	0.1	52.88	0.00	0.00	32.00	0.08	1.92	2.40	0.00	0.02
	молоко 2.5		60	60	1.74	1.5	2.88	32.40	0.02	0.78	12.00	0.00	72.00	54.00	8.40	0.06

Итого: картофель в молоке					4.78	7.9	27.27	200.01	0.20	30.58	44.00	0.23	88.82	142.8	42.67	1.42
357	кисель из плодов шиповника	200														
	крахмал картофельный		10	0	0.01	0	7.82	31.30	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	7.70	0.00	0.00
	сахар песок		24	24	0	0	23.95	95.76	0.00	0.00	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	0.07
	шиповник		8	8	0.27	0.11	3.86	22.72	0.01	80.00	0.00	0.30	4.80	1.36	1.36	0.24
Итого: кисель из плодов шиповника					0.28	0.11	35.63	149.78	0.01	80.00	0.00	0.30	9.52	9.06	1.36	0.31
0	хлеб пшеничный	45														
	хлеб пшеничный 1с		45	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
Итого: хлеб пшеничный					3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
0	хлеб ржаной	40														
	хлеб ржаной		40	40	2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56
Итого: хлеб ржаной					2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56
338	фрукты свежие	200														
	фрукты свежие		200	200	0.8	0.8	19.6	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого: фрукты свежие					0.8	0.8	19.6	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого: Обед					33.13	35.63	154.62	1086.27	0.63	176.6	58.30	7.10	225.8	566.4	170.7	13.36

Полдник

389	сок яблочный	200														
	сок яблочный		200	200	1	0.2	20.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
Итого: сок яблочный					1	0.2	20.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
0	вафли порц	30														
	вафли		30	30	1.17	9.18	18.75	162.60	0.02	0.00	1.80	1.41	2.40	12.60	1.80	0.18
Итого: вафли порц					1.17	9.18	18.75	162.60	0.02	0.00	1.80	1.41	2.40	12.60	1.80	0.18
Итого: Полдник					2.17	9.38	38.95	254.60	0.04	4.00	1.80	1.61	16.40	26.60	9.80	2.98

Ужин

71	овощи натуральные свежие /огурцы св /	50														
	огурцы свежие		53	50	0.37	0.05	1.01	5.83	0.02	3.71	0.00	0.05	9.01	15.90	7.42	0.27
Итого: овощи натуральные свежие /огурцы св /					0.37	0.05	1.01	5.83	0.02	3.71	0.00	0.05	9.01	15.90	7.42	0.27
288	птица отварная	40														
	куры потрашённые		61	61	11.1	11.22	0	145.18	0.04	1.10	42.70	0.31	9.76	100.65	10.98	0.98
	лук репчатый		2	2	0.03	0	0.16	0.82	0.00	0.20	0.00	0.00	0.62	1.16	0.28	0.02
	масло сливочное		3	3	0.02	2.18	0.04	19.83	0.00	0.00	12.00	0.03	0.72	0.90	0.00	0.01
Итого: птица отварная					11.15	13.4	0.2	165.83	0.04	1.30	54.70	0.34	11.10	102.7	11.26	1.01
229	рыба тушенная в томате с овощами	100														
	лук репчатый		10	8	0.14	0.02	0.82	4.10	0.01	1.00	0.00	0.02	3.10	5.80	1.40	0.08

	масло подсолнечное		5	5	0	5	0	44.95	0.00	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	0.00	0.00	
	морковь		18	14	0.23	0.02	1.24	6.30	0.01	0.90	0.00	0.07	4.86	9.90	6.84	0.13	
	сайда		81	81	12.96	0.49	0	55.89	0.07	0.81	8.10	0.73	20.25	170.10	24.30	0.41	
	сахар песок		2	2	0	0	2	7.98	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.01	
	томат-пюре		1	4	0.19	0	0.76	4.08	0.01	1.80	0.00	0.04	0.80	2.72	2.00	0.09	
	Итого: рыба тушеная в томате с овощами				13.52	5.53	4.82	123.30	0.10	4.51	8.10	3.06	29.07	188.6	34.54	0.72	
213	омлет с жареным картофелем	100															
	картофель		81	65	1.62	0.32	13.2	62.37	0.10	16.20	0.00	0.08	8.10	46.98	18.63	0.73	
	масло подсолнечное		6	6	0	5.99	0	53.94	0.00	0.00	0.00	2.64	0.00	0.12	0.00	0.00	
	молоко 2.5		17	17	0.49	0.43	0.82	9.18	0.01	0.22	3.40	0.00	20.40	15.30	2.38	0.02	
	яйцо 1с.		44	44	5.59	5.06	0.31	69.08	0.03	0.00	110.00	0.26	24.20	84.48	5.28	1.10	
	Итого: омлет с жареным картофелем				7.7	11.8	14.33	194.57	0.14	16.42	113.4	2.98	52.70	146.8	26.29	1.85	
406	пирожки печеные с яблоками	75															
	дрожжи		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	масло подсолнечное		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	масло сливочное		1	1	0.01	0.73	0.01	6.61	0.00	0.00	4.00	0.01	0.24	0.30	0.00	0.00	
	мука пш высшего сорта		38	38	3.91	0.42	26.83	126.92	0.06	0.00	0.00	0.57	6.84	32.68	6.08	0.46	
	сахар песок		10	10	0	0	9.98	39.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.36	0.06	0.00	0.03	
	яблоки свежие		29	26	0.12	0.12	2.84	13.63	0.01	2.90	0.00	0.06	4.64	3.19	2.61	0.64	
	яйцо 1с.		2	2	0.25	0.23	0.01	3.14	0.00	0.00	5.00	0.01	1.10	3.84	0.24	0.05	
	Итого: пирожки печеные с яблоками				4.29	1.5	39.67	190.20	0.07	2.90	9.00	0.65	13.12	40.01	8.93	1.18	
378	чай с молоком	215															
	молоко 2.5		50	50	1.45	1.25	2.4	27.00	0.02	0.65	10.00	0.00	60.00	45.00	7.00	0.05	
	сахар песок		15	15	0	0	14.97	59.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05	
	чай		1	1	0	0	0	0.00									
	Итого: чай с молоком				1.45	1.25	17.37	86.85	0.02	0.65	10.00	0.00	60.45	45.00	7.00	0.10	
0	хлеб пшеничный	45															
	хлеб пшеничный 1с		45	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50	
	Итого: хлеб пшеничный				3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50	
0	хлеб ржаной	30															
	хлеб ржаной		30	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17	
	Итого: хлеб ржаной				1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17	
	Итого: Ужин				43.88	34.25	111.42	931.73	0.49	29.49	195.2	8.00	193.1	613.3	115.8	6.80	
Второй ужин																	
386	кефир фасованный	200															
	кефир фасованный		200	0	5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20	
	Итого: кефир фасованный				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20	

Итого: Второй ужин				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
ВСЕГО:				123.07	129.54	421.87	3377.24	9.69	217.9	484.6	19.68	1139.	2113.	482.8	30.33

День недели: Среда

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 7 - 10 лет

№ блюда	Наименование блюда	Выход	Вес брутто на 1 чел.	Вес нетто на 1 чел.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																	
223	запеканка из творога	125															
	крупa манная		6	6	0.62	0.06	4.24	19.98	0.01	0.00	0.00	0.09	1.20	5.10	1.08	0.06	
	масло сливочное		4	4	0.03	2.9	0.05	26.44	0.00	0.00	16.00	0.04	0.96	1.20	0.00	0.01	
	молоко цельное сгущен с сахаром		25	0	1.88	0.05	14.2	64.75	0.02	0.25	0.00	0.00	79.25	57.25	8.50	0.05	
	сахар песок		8	8	0	0	7.98	31.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.02	
	сметана 21		4	4	0.23	0.84	0.33	10.00	0.00	0.04	5.04	0.02	7.56	5.20	0.84	0.01	
	творог 9		98	98	17.64	8.82	2.94	165.62	0.04	0.49	49.00	0.20	160.72	215.60	22.54	0.39	
	хлеб пшеничный 1с		6	6	0.46	0.05	2.95	14.10	0.01	0.00	0.00	0.07	1.20	3.90	0.84	0.07	
	яйцо 1с.		4	4	0.51	0.46	0.03	6.28	0.00	0.00	10.00	0.02	2.20	7.68	0.48	0.10	
	Итого: запеканка из творога				21.37	13.18	32.72	339.09	0.08	0.78	80.04	0.44	253.3	295.9	34.28	0.71	
173	каша вязкая молочная из пшеничной крупы	260															
	крупa пшеничная		63	63	6.93	0.76	43.16	207.27	0.19	0.00	0.00	1.07	25.20	173.88	37.80	2.96	
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02	
	молоко 2.5		125	125	3.63	3.13	6	67.50	0.05	1.63	25.00	0.00	150.00	112.50	17.50	0.13	
	сахар песок		8	8	0	0	7.98	31.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.02	
	Итого: каша вязкая молочная из пшеничной крупы				10.64	11.14	57.27	372.79	0.24	1.63	65.00	1.17	177.8	289.3	55.30	3.13	
382	какао с молоком	200															
	какао		4	4	0.8	0.76	1.54	16.64									
	молоко 2.5		100	100	2.9	2.5	4.8	54.00	0.04	1.30	20.00	0.00	120.00	90.00	14.00	0.10	
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06	
	Итого: какао с молоком				3.7	3.26	26.3	150.44	0.04	1.30	20.00	0.00	120.6	90.00	14.00	0.16	
0	батон	45															
	батон		45	0	3.38	1.31	23.13	117.90	0.05	0.00	0.00	0.77	8.55	29.25	5.85	0.54	
	Итого: батон				3.38	1.31	23.13	117.90	0.05	0.00	0.00	0.77	8.55	29.25	5.85	0.54	
0	хлеб ржаной	30															
	хлеб ржаной		30	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17	

Итого: хлеб ржаной					1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
14	масло сливочное порционное	10														
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
Итого: масло сливочное порционное					0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
43	икра зернистая /порциями / терм обр	6														
	икра лососевая		6	6	1.89	0.79	0.06	14.94	0.03	0.14	27.00	0.18	5.40	29.40	7.74	0.11
Итого: икра зернистая /порциями / терм обр					1.89	0.79	0.06	14.94	0.03	0.14	27.00	0.18	5.40	29.40	7.74	0.11
Итого: Завтрак					43.04	37.29	151.49	1120.66	0.49	3.85	232.0	3.08	576.8	781.9	131.2	5.84

Обед

71	овощи натуральные свежие /помидоры св /	50														
	помидоры свежие		59	59	0.65	0.12	2.24	14.16	0.04	14.75	0.00	0.41	8.26	15.34	11.80	0.53
Итого: овощи натуральные свежие /помидоры св /					0.65	0.12	2.24	14.16	0.04	14.75	0.00	0.41	8.26	15.34	11.80	0.53
108	суп картофельный с клецками	315														
	картофель		67	53	1.34	0.27	10.92	51.59	0.08	13.40	0.00	0.07	6.70	38.86	15.41	0.60
	лук репчатый		12	10	0.17	0.02	0.98	4.92	0.01	1.20	0.00	0.02	3.72	6.96	1.68	0.10
	масло подсолнечное		3	3	0	3	0	26.9	0.00	0.00	0.00	1.32	0.00	0.06	0.00	0.00
	масло сливочное		2	2	0.02	1.45	0.03	13.22	0.00	0.00	8.00	0.02	0.48	0.60	0.00	0.00
	молоко 2.5		31	31	0.9	0.78	1.49	16.74	0.01	0.40	6.20	0.00	37.20	27.90	4.34	0.03
	морковь		13	10	0.17	0.01	0.9	4.55	0.01	0.65	0.00	0.05	3.51	7.15	4.94	0.09
	мука пш высшего сорта		20	20	2.06	0.22	14.12	66.80	0.03	0.00	0.00	0.30	3.60	17.20	3.20	0.24
	яйцо 1с.		1	1	0.13	0.12	0.01	1.57	0.00	0.00	2.50	0.01	0.55	1.92	0.12	0.03
Итого: суп картофельный с клецками					4.79	5.87	28.45	186.36	0.14	15.65	16.70	1.79	55.76	100.6	29.69	1.09
256	мясо тушеное	70														
	лук репчатый		3	3	0.04	0.01	0.25	1.23	0.00	0.30	0.00	0.01	0.93	1.74	0.42	0.02
	масло подсолнечное		4	4	0	4	0	35.96	0.00	0.00	0.00	1.76	0.00	0.08	0.00	0.00
	морковь		3	2	0.04	0	0.21	1.05	0.00	0.15	0.00	0.01	0.81	1.65	1.14	0.02
	мука пш высшего сорта		1	1	0.1	0.01	0.71	3.34	0.00	0.00	0.00	0.02	0.18	0.86	0.16	0.01
	мясо говядина 1 кат		79	62	14.69	12.64	0	172.22	0.05	0.00	0.00	0.32	7.11	148.52	17.38	2.13
	томат-пюре		2	2	0.1	0	0.38	2.04	0.00	0.90	0.00	0.02	0.40	1.36	1.00	0.05
Итого: мясо тушеное					14.97	16.66	1.55	215.84	0.05	1.35	0.00	2.14	9.43	154.2	20.10	2.23
143	рагу из овощей	150														
	капуста белокачанная		37	30	0.67	0.04	1.74	10.36	0.01	16.65	0.00	0.04	17.76	11.47	5.92	0.22
	картофель		62	50	1.24	0.25	10.11	47.74	0.07	12.40	0.00	0.06	6.20	35.96	14.26	0.56
	лук репчатый		14	12	0.2	0.03	1.15	5.74	0.01	1.40	0.00	0.03	4.34	8.12	1.96	0.11

	масло подсолнечное		6	6	0	5.99	0	53.94	0.00	0.00	0.00	2.64	0.00	0.12	0.00	0.00
	масло сливочное		4	4	0.03	2.9	0.05	26.44	0.00	0.00	16.00	0.04	0.96	1.20	0.00	0.01
	морковь		62	50	0.81	0.06	4.28	21.70	0.04	3.10	0.00	0.25	16.74	34.10	23.56	0.43
	мука пш высшего сорта		3	3	0.31	0.03	2.12	10.02	0.01	0.00	0.00	0.05	0.54	2.58	0.48	0.04
	сметана 21		11	11	0.63	2.31	0.9	27.50	0.01	0.12	13.86	0.07	20.79	14.30	2.31	0.02
	Итого: рагу из овощей				3.89	11.61	20.35	203.44	0.15	33.67	29.86	3.18	67.33	107.8	48.49	1.39
349	компот из смеси сухофруктов	200														
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
	сухофрукты		20	20	0.34	0	12.98	54.60								
	Итого: компот из смеси сухофруктов				0.34	0	32.94	134.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
0	хлеб пшеничный	45														
	хлеб пшеничный 1с		45	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
	Итого: хлеб пшеничный				3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
0	хлеб ржаной	40														
	хлеб ржаной		40	40	2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56
	Итого: хлеб ржаной				2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56
338	фрукты свежие	200														
	фрукты свежие		200	200	0.8	0.8	19.6	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
	Итого: фрукты свежие				0.8	0.8	19.6	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
	Итого: Обед				31.5	35.9	143.11	1033.15	0.56	85.42	46.56	8.98	193.9	489.3	153.1	11.76

Полдник

389	сок яблочный	200														
	сок яблочный		200	200	1	0.2	20.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Итого: сок яблочный				1	0.2	20.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
0	зефир	45														
	зефир		45	0	0.36	0.05	35.91	146.70	0.00	0.00	0.00	0.00	11.25	5.40	2.70	0.63
	Итого: зефир				0.36	0.05	35.91	146.70	0.00	0.00	0.00	0.00	11.25	5.40	2.70	0.63
	Итого: Полдник				1.36	0.25	56.11	238.70	0.02	4.00	0.00	0.20	25.25	19.40	10.70	3.43

Ужин

139	капуста тушеная	75														
	капуста белокачанная		107	89	1.93	0.11	5.03	29.96	0.03	48.15	0.00	0.11	51.36	33.17	17.12	0.64
	лук репчатый		4	3	0.06	0.01	0.33	1.64	0.00	0.40	0.00	0.01	1.24	2.32	0.56	0.03
	масло подсолнечное		3	3	0	3	0	26.97	0.00	0.00	0.00	1.32	0.00	0.06	0.00	0.00
	морковь		2	2	0.03	0	0.14	0.70	0.00	0.10	0.00	0.01	0.54	1.10	0.76	0.01
	мука пш высшего сорта		1	1	0.1	0.01	0.71	3.34	0.00	0.00	0.00	0.02	0.18	0.86	0.16	0.01
	сахар песок		2	2	0	0	2	7.98	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.01
	томат-пюре		2	2	0.1	0	0.38	2.04	0.00	0.90	0.00	0.02	0.40	1.36	1.00	0.05

Итого: капуста тушеная					2.22	3.13	8.59	72.63	0.03	49.55	0.00	1.49	53.78	38.87	19.60	0.75
243	сосиски отварные		40													
	масло сливочное		3	3	0.02	2.18	0.04	19.83	0.00	0.00	12.00	0.03	0.72	0.90	0.00	0.01
	сосиски		39	38	4.29	9.32	0.16	101.79	0.07	0.00	0.00	0.16	13.65	62.01	7.80	0.70
Итого: сосиски отварные					4.31	11.5	0.2	121.62	0.07	0.00	12.00	0.19	14.37	62.91	7.80	0.71
274	зразы рубленные		100													
	лук репчатый		31	27	0.13	0.06	2.54	12.71	0.02	3.10	0.00	0.06	9.61	17.98	4.34	0.25
	масло подсолнечное		4	4	0	4	0	35.96	0.00	0.00	0.00	1.76	0.00	0.08	0.00	0.00
	молоко 2.5		11	11	0.32	0.28	0.53	5.94	0.00	0.14	2.20	0.00	13.20	9.90	1.54	0.01
	мука пш высшего сорта		2	2	0.21	0.02	1.41	6.68	0.00	0.00	0.00	0.03	0.36	1.72	0.32	0.02
	мясо говядина 1 кат		52	41	9.67	8.32	0	113.36	0.03	0.00	0.00	0.21	4.68	97.76	11.44	1.40
	сметана 21		8	8	0.46	1.68	0.66	20.00	0.00	0.08	10.08	0.05	15.12	10.40	1.68	0.02
	томат-пюре		1	1	0.05	0	0.19	1.02	0.00	0.45	0.00	0.01	0.20	0.68	0.50	0.02
	хлеб пшеничный 1с		8	8	0.61	0.06	3.94	18.80	0.01	0.00	0.00	0.09	1.60	5.20	1.12	0.09
	хлеб пшеничный 1с		9	9	0.68	0.07	4.43	21.15	0.01	0.00	0.00	0.10	1.80	5.85	1.26	0.10
	яйцо 1с.		5	5	0.64	0.58	0.04	7.85	0.00	0.00	12.50	0.03	2.75	9.60	0.60	0.13
Итого: зразы рубленные					13.07	15.07	13.74	243.47	0.07	3.77	24.78	2.34	49.32	159.1	22.80	2.04
171	каша рассыпчатая гречневая		125													
	крупа гречневая		50	50	5.4	1.6	28	148.00	0.15	0.00	0.00	0.40	35.00	167.00	129.00	4.15
	масло сливочное		4	4	0.03	2.9	0.05	26.44	0.00	0.00	16.00	0.04	0.96	1.20	0.00	0.01
Итого: каша рассыпчатая гречневая					5.43	4.5	28.05	174.44	0.15	0.00	16.00	0.44	35.95	168.2	129.0	4.16
418	слойка с повидлом		75													
	Повидло		10	0	0.04	0	6.5	25.00	0.00	0.05	0.00	0.00	1.70	0.90	0.70	0.13
	дрожжи		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло подсолнечное		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло сливочное		5	5	0.04	3.63	0.07	33.05	0.00	0.00	20.00	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
	мука пш высшего сорта		40	40	4.12	0.44	28.24	133.60	0.07	0.00	0.00	0.60	7.20	34.40	6.40	0.48
	сахар песок		8	8	0	0	7.98	31.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.02
	яйцо 1с.		5	5	0.64	0.58	0.04	7.85	0.00	0.00	12.50	0.03	2.75	9.60	0.60	0.13
Итого: слойка с повидлом					4.84	4.65	42.83	231.42	0.07	0.05	32.50	0.68	13.09	46.40	7.70	0.77
376	чай с сахаром		215													
	сахар песок		15	15	0	0	14.97	59.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
	чай		1	1	0	0	0	0.00								
Итого: чай с сахаром					0	0	14.97	59.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
153	лимоны		10													
	лимоны		12	11	0.11	0.01	0.36	4.08	0.00	4.80	0.00	0.02	4.80	2.64	1.44	0.07
Итого: лимоны					0.11	0.01	0.36	4.08	0.00	4.80	0.00	0.02	4.80	2.64	1.44	0.07
0	хлеб пшеничный		45													

	хлеб пшеничный 1с		45	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
	Итого: хлеб пшеничный				3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
0	хлеб ржаной	30														
	хлеб ржаной		30	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого: хлеб ржаной				1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого: Ужин				35.38	39.58	142.76	1072.66	0.49	58.17	85.28	6.08	189.4	552.4	208.7	10.22

Второй ужин

386	кефир фасованный	200														
	кефир фасованный		200	0	5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого: кефир фасованный				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
	Итого: Второй ужин				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
	ВСЕГО:				117.08	118.02	501.47	3571.17	9.56	152.8	403.8	18.34	1225.	2023.	531.8	31.45

День недели: Четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 7 - 10 лет

№ блюда	Наименование блюда	Выход	Вес брутто на 1 чел.	Вес нетто на 1 чел.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
71	овощи натуральные свежие /помидоры св /	60														
	помидоры свежие		71	71	0.78	0.14	2.7	17.04	0.04	17.75	0.00	0.50	9.94	18.46	14.20	0.64
	Итого: овощи натуральные свежие /помидоры св /				0.78	0.14	2.7	17.04	0.04	17.75	0.00	0.50	9.94	18.46	14.20	0.64
241	мясо отварное	50														
	лук репчатый		2	2	0.03	0	0.16	0.82	0.00	0.20	0.00	0.00	0.62	1.16	0.28	0.02
	морковь		3	2	0.04	0	0.21	1.05	0.00	0.15	0.00	0.01	0.81	1.65	1.14	0.02
	мясо говядина 1 кат		110	87	20.46	17.6	0	239.80	0.07	0.00	0.00	0.44	9.90	206.80	24.20	2.97
	Итого: мясо отварное				20.53	17.6	0.37	241.67	0.07	0.35	0.00	0.45	11.33	209.6	25.62	3.01
120	суп молочн с макаронными изделиями	250														
	вермишель		20	0	2.2	0.26	14.1	67.60	0.03	0.00	0.00	0.30	3.80	17.40	3.20	0.32
	масло сливочное		8	8	0.06	5.8	0.1	52.88	0.00	0.00	32.00	0.08	1.92	2.40	0.00	0.02
	молоко 2.5		125	125	3.63	3.13	6	67.50	0.05	1.63	25.00	0.00	150.00	112.50	17.50	0.13
	сахар песок		6	6	0	0	5.99	23.94	0.00	0.00	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00	0.02
	Итого: суп молочн с макаронными изделиями				5.89	9.19	26.19	211.92	0.08	1.63	57.00	0.38	155.9	132.3	20.70	0.49
379	кофейный напиток с молоком	200														
	кофейный напиток		5	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	молоко 2.5		100	100	2.9	2.5	4.8	54.00	0.04	1.30	20.00	0.00	120.00	90.00	14.00	0.10
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
	Итого: кофейный напиток с молоком				2.9	2.5	24.76	133.80	0.04	1.30	20.00	0.00	120.6	90.00	14.00	0.16
0	батон	45														
	батон		45	0	3.38	1.31	23.13	117.90	0.05	0.00	0.00	0.77	8.55	29.25	5.85	0.54
	Итого: батон				3.38	1.31	23.13	117.90	0.05	0.00	0.00	0.77	8.55	29.25	5.85	0.54
0	хлеб ржаной	30														
	хлеб ржаной		30	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого: хлеб ржаной				1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17

14	масло сливочное порционное	10															
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02	
	Итого: масло сливочное порционное				0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02	
15	сыр твердый	10															
	сыр российский		11	10	2.55	3.25	0	40.04	0.00	0.08	28.60	0.06	96.80	55.00	3.85	0.11	
	Итого: сыр твердый				2.55	3.25	0	40.04	0.00	0.08	28.60	0.06	96.80	55.00	3.85	0.11	
	Итого: Завтрак				38.09	41.6	89.16	887.87	0.33	21.11	145.6	2.68	414.2	582.6	98.32	6.14	

Обед

73	икра кабачковая	60															
	кабачки		81	67	0.49	0.24	3.73	19.44	0.02	12.15	0.00	0.08	12.15	9.72	7.29	0.32	
	капуста белокачанная		17	14	0.31	0.02	0.8	4.76	0.01	7.65	0.00	0.02	8.16	5.27	2.72	0.10	
	лук репчатый		8	7	0.11	0.02	0.66	3.28	0.00	0.80	0.00	0.02	2.48	4.64	1.12	0.06	
	масло подсолнечное		3	3	0	3	0	26.97	0.00	0.00	0.00	1.32	0.00	0.06	0.00	0.00	
	томат-пюре		3	3	0.14	0	0.57	3.06	0.00	1.35	0.00	0.03	0.60	2.04	1.50	0.07	
	Итого: икра кабачковая				1.05	3.28	5.76	57.51	0.03	21.95	0.00	1.47	23.39	21.73	12.63	0.55	
240	фрикадельки рыбные	55															
	лук репчатый		8	7	0.11	0.02	0.66	3.28	0.00	0.80	0.00	0.02	2.48	4.64	1.12	0.06	
	масло сливочное		5	5	0.04	3.63	0.07	33.05	0.00	0.00	20.00	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01	
	молоко 2.5		10	10	0.29	0.25	0.48	5.40	0.00	0.13	2.00	0.00	12.00	9.00	1.40	0.01	
	сайда		45	45	7.2	0.27	0	31.05	0.04	0.45	4.50	0.41	11.25	94.50	13.50	0.23	
	хлеб пшеничный 1с		7	7	0.53	0.06	3.44	16.45	0.01	0.00	0.00	0.08	1.40	4.55	0.98	0.08	
	яйцо 1с		4	4	0.51	0.46	0.03	6.28	0.00	0.00	10.00	0.02	2.20	7.68	0.48	0.10	
	Итого: фрикадельки рыбные				8.68	4.69	4.68	95.51	0.05	1.38	36.50	0.58	30.53	121.8	17.48	0.49	
82	борщ с кап и картофелем	255															
	капуста белокачанная		25	21	0.45	0.03	1.18	7.00	0.01	11.25	0.00	0.03	12.00	7.75	4.00	0.15	
	картофель		27	21	0.54	0.11	4.4	20.79	0.03	5.40	0.00	0.03	2.70	15.66	6.21	0.24	
	лук репчатый		12	10	0.17	0.02	0.98	4.92	0.01	1.20	0.00	0.02	3.72	6.96	1.68	0.10	
	масло подсолнечное		5	5	0	5	0	44.95	0.00	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	0.00	0.00	
	морковь		10	8	0.13	0.01	0.69	3.50	0.01	0.50	0.00	0.04	2.70	5.50	3.80	0.07	
	сахар песок		3	3	0	0	2.99	11.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.01	
	свекла		40	33	0.6	0.04	3.52	16.80	0.01	4.00	0.00	0.04	14.80	17.20	8.80	0.56	
	сметана 21		5	5	0.29	1.05	0.41	12.50	0.00	0.05	6.30	0.03	9.45	6.50	1.05	0.01	
	томат-пюре		3	3	0.14	0	0.57	3.06	0.00	1.35	0.00	0.03	0.60	2.04	1.50	0.07	
	Итого: борщ с кап и картофелем				2.32	6.26	14.74	125.49	0.07	23.75	6.30	2.42	46.06	61.71	27.04	1.21	
259	жаркое по домашнему	225															
	картофель		160	128	3.2	0.64	26.08	123.20	0.19	32.00	0.00	0.16	16.00	92.80	36.80	1.44	
	лук репчатый		14	12	0.2	0.03	1.15	5.74	0.01	1.40	0.00	0.03	4.34	8.12	1.96	0.11	

	масло подсолнечное		7	7	0	6.99	0	62.93	0.00	0.00	-0.00	3.08	0.00	0.11	0.00	0.00
	мясо говядина 1 кат		80	64	14.88	12.8	0	174.40	0.05	0.00	0.00	0.32	7.20	150.40	17.60	2.16
	томат-пюре		3	3	0.14	0	0.57	3.06	0.00	1.35	0.00	0.03	0.60	2.04	1.50	0.07
Итого: жаркое по домашнему					18.42	20.46	27.8	369.33	0.25	34.75	0.00	3.62	28.14	253.5	57.86	3.78
389	соки фруктовые и ягодные в т / п	200														
	сок в тетрапаках фруктовый		200	200	0.6	0	33	136.00	0.04	12.00	0.00	1.60	10.00	30.00	24.00	0.40
Итого: соки фруктовые и ягодные в т / п					0.6	0	33	136.00	0.04	12.00	0.00	1.60	10.00	30.00	24.00	0.40
0	хлеб пшеничный	45														
	хлеб пшеничный 1с		45	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
Итого: хлеб пшеничный					3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
0	хлеб ржаной	40														
	хлеб ржаной		40	40	2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56
Итого: хлеб ржаной					2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56
338	фрукты свежие	200														
	фрукты свежие		200	200	0.8	0.8	19.6	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого: фрукты свежие					0.8	0.8	19.6	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого: Обед					37.93	36.33	143.56	1062.79	0.62	113.8	42.80	11.15	190.7	600.0	182.1	12.89

Полдник

388	напиток из плодов шиповника	200														
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
	шиповник		20	20	0.68	0.28	9.66	56.80	0.01	200.00	0.00	0.76	12.00	3.40	3.40	0.60
Итого: напиток из плодов шиповника					0.68	0.28	29.62	136.60	0.01	200.0	0.00	0.76	12.60	3.40	3.40	0.66
424	булочка сдобная домашняя	50														
	дрожжи		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло подсолнечное		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло сливочное		7	7	0.06	5.08	0.09	46.27	0.00	0.00	28.00	0.07	1.68	2.10	0.00	0.01
	мука пш высшего сорта		34	34	3.5	0.37	24	113.56	0.06	0.00	0.00	0.51	6.12	29.24	5.44	0.41
	сахар песок		7	7	0	0	6.99	27.93	0.00	0.00	0.00	0.00	0.21	0.00	0.00	0.02
	яйцо 1с.		1	1	0.13	0.12	0.01	1.57	0.00	0.00	2.50	0.01	0.55	1.92	0.12	0.03
Итого: булочка сдобная домашняя					3.69	5.57	31.09	189.33	0.06	0.00	30.50	0.59	8.56	33.26	5.56	0.47
Итого: Полдник					4.37	5.85	60.71	325.93	0.07	200.0	30.50	1.35	21.16	36.66	8.96	1.13

Ужин

324	свекла тушенная в сметанном соусе	60														
	мука пш высшего сорта		1	1	0.1	0.01	0.71	3.34	0.00	0.00	0.00	0.02	0.18	0.86	0.16	0.01
	сахар песок		1	1	0	0	1	3.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00
	свекла		71	59	1.07	0.07	6.25	29.82	0.01	7.10	0.00	0.07	26.27	30.53	15.62	0.99

	сметана 21		4	4	0.23	0.84	0.33	10.00	0.00	0.04	5.04	0.02	7.56	5.20	0.84	0.01
	Итого: свекла тушенная в сметанном соусе				1.4	0.92	8.29	47.15	0.01	7.14	5.04	0.11	34.04	36.59	16.62	1.01
294	котлета рубленая из птицы	65														
	куры потрашённые		76	76	13.83	13.98	0	180.88	0.05	1.37	53.20	0.38	12.16	125.40	13.68	1.22
	масло подсолнечное		4	4	0	4	0	35.96	0.00	0.00	0.00	1.76	0.00	0.08	0.00	0.00
	масло сливочное		4	4	0.03	2.9	0.05	26.44	0.00	0.00	16.00	0.04	0.96	1.20	0.00	0.01
	молоко 2.5		16	16	0.46	0.4	0.77	8.64	0.01	0.21	3.20	0.00	19.20	14.40	2.24	0.02
	хлеб пшеничный 1с		11	11	0.84	0.09	5.41	25.85	0.01	0.00	0.00	0.12	2.20	7.15	1.54	0.12
	хлеб пшеничный 1с		13	13	0.99	0.1	6.4	30.55	0.01	0.00	0.00	0.14	2.60	8.45	1.82	0.14
	Итого: котлета рубленая из птицы				16.15	21.47	12.63	308.32	0.08	1.58	72.40	2.44	37.12	156.6	19.28	1.51
128	картофельное пюре	205														
	картофель		235	188	4.7	0.94	38.31	180.95	0.28	47.00	0.00	0.24	23.50	136.30	54.05	2.12
	масло сливочное		11	11	0.09	7.98	0.14	72.71	0.00	0.00	44.00	0.11	2.64	3.30	0.00	0.02
	молоко 2.5		32	32	0.93	0.8	1.54	17.28	0.01	0.42	6.40	0.00	38.40	28.80	4.48	0.03
	Итого: картофельное пюре				5.72	9.72	39.99	270.94	0.29	47.42	50.40	0.35	64.54	168.4	58.53	2.17
410	ватрушка с творогом	50														
	дрожжи		0	0	0	0	0	6.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло подсолнечное		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло сливочное		1	1	0.01	0.73	0.01	6.61	0.00	0.00	4.00	0.01	0.24	0.30	0.00	0.00
	мука пш высшего сорта		27	27	2.78	0.3	19.06	90.18	0.05	0.00	0.00	0.41	4.86	23.22	4.32	0.32
	сахар песок		3	3	0	0	2.99	11.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.01
	творог 9		18	18	3.24	1.62	0.54	50.42	0.01	0.09	9.00	0.04	29.52	39.60	4.14	0.07
	яйцо 1с.		2	2	0.25	0.23	0.01	3.14	0.00	0.00	5.00	0.01	1.10	3.84	0.24	0.05
	Итого: ватрушка с творогом				6.28	2.88	22.61	142.32	0.06	0.09	18.00	0.47	35.81	66.96	8.70	0.45
378	чай с молоком	215														
	молоко 2.5		50	50	1.45	1.25	2.4	27.00	0.02	0.65	10.00	0.00	60.00	45.00	7.00	0.05
	сахар песок		15	15	0	0	14.97	59.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
	чай		1	1	0	0	0	0.00								
	Итого: чай с молоком				1.45	1.25	17.37	86.85	0.02	0.65	10.00	0.00	60.45	45.00	7.00	0.10
0	хлеб пшеничный	45														
	хлеб пшеничный 1с		45	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
	Итого: хлеб пшеничный				3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
0	хлеб ржаной	30														
	хлеб ржаной		30	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого: хлеб ржаной				1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого: Ужин				36.4	36.96	134.91	1020.73	0.56	56.88	155.8	4.29	249.6	547.8	130.5	6.91

Второй ужин

386	кефир фасованный	200														
	кефир фасованный		200	0	5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
Итого: кефир фасованный					5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
Итого: Второй ужин					5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
ВСЕГО:					122.59	125.74	436.34	3403.32	9.58	393.2	414.7	19.47	1115.	1947.	447.9	27.27
										2	4		76	22	2	