

Утверждаю:
Директор ГКОУ школы-интерната № 2
г. Армавира



М.Н. Зинковская

**Примерное десятидневное перспективное меню
для учащихся государственного казенного
общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной
(коррекционной) школы-интерната № 2 г. Армавира
для возрастной категории 7-11 лет**

2023 год

Меню 7-11 лет

	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг%)						Минеральные вещества (мг%)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	К	Ca	Mg
1 день			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	К	Ca	Mg
Завтрак №1	Суп молочный с макаронными изделиями со сливочным маслом	200,00	5,59	5,87	21,34	161,00	0,06	0,08	0,20	0,37	1,63	0,00	837,46	207,63	161,43	21,15
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00
	Хлеб ржаной	40,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00
	Сливочное масло	10,00	0,05	4,10	0,05	38,00	0,02	0,00	0,00	0,05	0,00	0,10	0,00	0,00	0,60	0,01
	Какао с молоком	200,00	4,78	5,22	15,83	126	0,05	0,06	0,24	0,19	1,95	0	75,32	181,48	259,78	25,58
	Сыр твердых сортов	10,00	2,30	3,00	0,00	36,40	26,00	0,00	0,00	54,00	0,10	0,10	0,00	0,00	22,00	3,50
	ИТОГО	510,00	20,72	18,79	85,22	675,40	26,13	0,46	0,44	224,61	3,68	4,20	912,78	389,11	489,81	116,24
Завтрак №2	Кондитерские изделия в ассортименте	25,00	4,8	0,9	29	134	0,02	0,04	0	210	0	0	0	0	120	31
	Сок фруктовый промышленного производства (Апельсиновый)	200,00	0,2	0	35,8	142	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0
	ИТОГО	225,00	5,00	0,90	64,80	276,00	0,02	0,04	0,00	210,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120,20	31,00
Обед	Нарезка овощная по сезону	150,00	1,2	4	2,7	52	0	0,03	0,05	0	4,1	0	0	0	35	0
	Борщ с капустой и картофелем на постном бульоне	200,00	2,14	4,21	13,64	93,00	0,13	0,06	0,07	0,83	23,27	0,00	46,65	397,15	41,02	25,86
	Шницель из говядины	110,00	22,97	22,04	10,55	331,00	0,05	0,10	0,22	3,39	0,86	0,00	169,02	451,87	35,06	33,48
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150,00	6,32	4,13	34,02	190,00	0,03	0,06	0,03	1,00	0,00	0,00	1,71	190,45	10,36	100,01
	Компот из сухофрукты С витаминизированный	200,00	0,64	0	23,58	78	0	0	0	0,08	0,4	0	2,5	22,4	116,3	12
	Хлеб ржаной	40,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00
	ИТОГО	900,00	41,27	34,98	132,49	1 058,00	0,21	0,57	0,37	175,30	28,63	4,00	219,88	1 061,87	283,74	237,35
Полдник	Свежие фрукты в ассортименте	185,00	0,70	0,50	18,50	84,60	0,00	0,00	0,10	28,80	9,00	0,70	0,00	0,00	34,20	21,60
	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,4	2	22,4	116	0	0,02	0,08	0	0	0	0	0	34	0
	ИТОГО	385,00	2,10	2,50	40,90	200,60	0,00	0,02	0,18	28,80	9,00	0,70	0,00	0,00	68,20	21,60
Ужин№1	Рыба тушеная с овощами	170,00	2,30	9,00	15,00	232,00	0,20	0,15	0,22	3,32	12,85	0,00	134,17	589,73	62,40	58,37
	Пюре картофельное со сливочным маслом	200,00	5,4	11,8	25,8	224	0,05	0,1	0,09	1,5	14	1,6	19,6	548,3	28,3	24,1
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00
	Чай с сахаром и лимоном	200,00	1,44	1,61	10,36	59	0,02	0,02	0,08	0,07	0,67	0	25,24	61,15	78,2	7,86
	ИТОГО	620,00	13,14	22,71	75,16	672,00	0,27	0,43	0,39	89,89	27,52	3,60	179,01	1 199,18	191,90	123,33
Ужин№2	Кисломолочные продукты(ряженка)	200,00	5,8	5	8,4	108	0	0,04	0,26	0	0,6	0	0	0	248	0
	ИТОГО	200,00	5,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,04	0,26	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	248,00	0,00
	ВСЕГО	2 840,00	88,03	84,88	406,97	2 990,00	26,63	1,56	1,64	728,60	69,43	12,50	1 311,67	2 650,16	1 401,85	529,52

2 день																	
Завтрак №1	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200,00	6,59	11,10	36,22	264,00	0,12	0,08	0,26	0,65	2,04	0,00	82,59	260,78	191,44	37,37	
	Сыр твердых сортов	10,00	2,30	3,00	0,00	36,40	26,00	0,00	0,00	54,00	0,10	0,10	0,00	0,00	22,00	3,50	
	Сливочное масло	10,00	0,05	4,10	0,05	38,00	0,02	0,00	0,00	0,05	0,00	0,10	0,00	0,00	0,60	0,01	
	Чай с сахаром и лимоном	200,00	1,44	1,61	10,36	59	0,02	0,02	0,08	0,07	0,67	0	25,24	61,15	78,2	7,86	
	Хлеб ржаной	40,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	ИТОГО	510,00	18,38	20,41	94,63	711,40	26,16	0,42	0,34	224,77	2,81	4,20	107,83	321,93	338,24	114,74	
Завтрак №2	Кондитерские изделия в ассортименте	25,00	4,8	0,9	29	134	0,02	0,04	0	210	0	0	0	0	120	31	
	Сок фруктовый п/п (яблочный)	200,00	0,2	0	35,8	142	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	
	ИТОГО	225,00	5,00	0,90	64,80	276,00	0,02	0,04	0,00	210,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120,20	31,00	
Обед	Нарезка овощная (по сезону)	150,00	1,2	4	2,7	52	0	0,03	0,05	0	4,1	0	0	0	35	0	
	Суп с клецками на мясном бульоне	200,00	2,62	3,18	17,71	105,00	0,08	0,09	0,07	0,94	15,77	0,00	24,98	367,29	24,56	20,06	
	Гуляш из отварной говядины	100,00	19,47	20,15	4,72	277,00	0,23	0,08	0,18	3,02	5,45	0,00	77,28	461,44	17,30	28,80	
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	Хлеб ржаной	40,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	Макароны отварные со сливочным маслом	150,00	5,45	6,35	39,01	227,00	0,07	0,09	0,03	0,63	0,00	0,00	2,05	65,01	10,72	8,35	
	Компот из свежих фруктов С витаминизированный	200,00	0,64	0	23,58	78	0	0	0	0,08	0,4	0	2,5	22,4	116,3	12	
ИТОГО	890,00	37,38	34,28	135,72	1 053,00	0,38	0,61	0,33	174,67	25,72	4,00	106,81	916,14	249,88	135,21		
Полдник	Свежие фрукты в ассортименте	185,00	0,70	0,50	18,50	84,60	0,00	0,00	0,10	28,80	9,00	0,70	0,00	0,00	34,20	21,60	
	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,4	2	22,4	116	0	0,02	0,08	0	0	0	0	0	34	0	
	ИТОГО	385,00	2,10	2,50	40,90	200,60	0,00	0,02	0,18	28,80	9,00	0,70	0,00	0,00	68,20	21,60	
Ужин №1	Омлет натуральный	150,00	15	2,5	2,8	178	0,03	0,06	0	96,4	0	0,3	0	0	178	25,4	
	Икра кабачковая п/п	130,00	2,08	8,19	9,62	118,04	0,04	0,05	0,06	1,3	15	2,5	5	426,7	27,5	20,6	
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	Какао с молоком	200,00	4,78	5,22	15,83	126	0,05	0,06	0,24	0,19	1,95	0	75,32	181,48	259,78	25,58	
	ИТОГО	530,00	25,86	16,21	52,25	579,04	0,12	0,33	0,30	182,89	16,95	4,80	80,32	608,18	488,28	104,58	
Ужин №2	Кисломолочные продукты(кефир)	200,00	5,8	5	8	106	0	0,08	0,34	0	1,4	0	0	0	240	0	
	ИТОГО	200,00	5,80	5,00	8,00	106,00	0,00	0,08	0,34	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	240,00	0,00	
ВСЕГО	2 740,00	94,52	79,30	396,30	2 926,04	26,68	1,50	1,49	821,13	55,88	13,70	294,96	1 846,25	1 504,80	407,13		

Здень																	
Завтрак №1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200,00	6,59	11,10	36,22	264,00	0,12	0,08	0,26	0,65	2,04	0,00	82,59	260,78	191,44	37,37	
	Сыр твердых сортов	10,00	2,30	3,00	0,00	36,40	26,00	0,00	0,00	54,00	0,10	0,10	0,00	0,00	22,00	3,50	
	Сливочное масло	10,00	0,05	4,10	0,05	38,00	0,02	0,00	0,00	0,05	0,00	0,10	0,00	0,00	0,60	0,01	
	Хлеб ржаной	40,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	Чай с молоком	200,00	1,44	1,64	10,36	59	0,02	0,02	0,08	0,07	0,67	0	25,24	61,15	78,2	7,86	
	ИТОГО	510,00	18,38	20,44	94,63	711,40	26,16	0,42	0,34	224,77	2,81	4,20	107,83	321,93	338,24	114,74	
Завтрак №2	Кондитерские изделия в ассортименте	25,00	4,8	0,9	29	134	0,02	0,04	0	210	0	0	0	0	120	31	
	Сок фруктовый п/п (Персиковый)	200,00	0,2	0	35,8	142	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	
	ИТОГО	225,00	5,00	0,90	64,80	276,00	0,02	0,04	0,00	210,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120,20	31,00	
Обед	Нарезка овощная по сезону	150,00	1,2	4	2,7	52	0	0,03	0,05	0	4,1	0	0	0	35	0	
	Компот из свежих фруктов С витаминизированный	200,00	0,64	0	23,58	78	0	0	0	0,08	0,4	0	2,5	22,4	116,3	12	
	Рис отварной со сливочным маслом	150,00	3,87	3,03	39,29	204,00	0,03	0,04	0,02	0,88	0,00	0,00	6,81	55,45	4,76	27,51	
	Суп овощной с зеленым горошком на курином бульоне	200,00	2,38	6,40	14,27	118,00	0,09	0,10	0,08	1,05	28,03	0,00	59,55	406,16	39,16	25,08	
	Куры отварные	115,00	22,37	25,76	1,45	326,00	0,16	0,09	0,18	9,44	6,85	0,00	88,68	281,54	30,10	28,11	
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	Хлеб ржаной	40,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	ИТОГО	905,00	38,46	39,79	129,29	1 092,00	0,28	0,58	0,33	181,45	39,38	4,00	157,54	765,55	271,32	158,70	
Полдник	Свежие фрукты в ассортименте	185,00	0,70	0,50	18,50	84,60	0,00	0,00	0,10	28,80	9,00	0,70	0,00	0,00	34,20	21,60	
	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,4	2	22,4	116	0	0,02	0,08	0	0	0	0	0	34	0	
	ИТОГО	385,00	2,10	2,50	40,90	200,60	0,00	0,02	0,18	28,80	9,00	0,70	0,00	0,00	68,20	21,60	
Ужин№1	Котлеты рыбные	165,00	22,42	10,13	6,88	208,00	0,08	0,22	0,22	2,61	0,22	0,00	78,50	371,78	46,39	35,97	
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150,00	5,4	11,8	25,8	224	0,05	0,1	0,09	1,5	14	1,6	19,6	548,3	28,3	24,1	
	Томатный соус	30,00	0,25	0,84	2,32	17	0,07	0	0,01	0,07	1,35	0	0,56	0,92	27,65	1,66	
	Чай с лимоном	200,00	1,44	1,61	10,36	59	0,02	0,02	0,08	0,07	0,67	0	25,24	61,15	78,2	7,86	
	ИТОГО	595,00	33,51	24,68	69,36	665,00	0,22	0,50	0,40	89,25	16,24	3,60	123,90	982,15	203,54	102,59	
	Ужин№2	Кисломолочные продукты (Снежок)	200,00	5,8	5	8,4	108	0	0,04	0,26	0	0,6	0	0	0	248	0
ИТОГО		200,00	5,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,04	0,26	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	248,00	0,00	
	ВСЕГО	2 225,00	103,25	93,31	407,38	3 053,00	26,68	1,60	1,51	734,27	68,03	12,50	389,27	2 069,63	1 249,50	428,63	

4 день																	
Завтрак №1	Каша молочная манная со сливочным маслом	200,00	7,42	9,24	34,80	245,00	0,10	0,10	0,26	0,46	1,95	0,00	76,33	260,20	186,90	26,60	
	Хлеб пшеничный	70,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	Хлеб ржаной	40,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	Сыр твердых сортов	10,00	2,30	3,00	0,00	36,40	26,00	0,00	0,00	54,00	0,10	0,10	0,00	0,00	22,00	3,50	
	Сливочное масло	10,00	0,05	4,10	0,05	38,00	0,02	0,00	0,00	0,05	0,00	0,10	0,00	0,00	0,60	0,01	
	Какао с молоком	200,00	4,78	5,22	15,83	126	0,05	0,06	0,24	0,19	1,95	0	75,32	181,48	259,78	25,58	
	ИТОГО	530,00	22,55	22,16	98,68	759,40	26,17	0,48	0,50	224,70	4,00	4,20	151,65	441,68	515,28	121,69	
Завтрак №2	Кондитерские изделия в ассортименте	25,00	4,8	0,9	29	134	0,02	0,04	0	210	0	0	0	0	120	31	
	Сок фруктовый п\п (Мультифрукт)	200,00	0,2	0	35,8	142	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	
	ИТОГО	225,00	5,00	0,90	64,80	276,00	0,02	0,04	0,00	210,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120,20	31,00	
Обед	Тушенная капуста	100,00	2,88	5,15	11,41	91,00	0,13	0,05	0,06	1,15	66,65	0,00	22,46	318,55	75,95	28,89	
	Суп фасолевый на постном бульоне	200,00	8,55	4,29	35,51	201,00	0,06	0,28	0,13	1,98	26,10	0,00	44,18	906,40	58,04	59,29	
	Ежики	102,00	10,48	12,28	10,14	192,00	0,05	0,05	0,09	1,61	2,90	0,00	42,45	242,79	14,46	18,87	
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150,00	5,4	11,8	25,8	224	0,05	0,1	0,09	1,5	14	1,6	19,6	548,3	28,3	24,1	
	Компот из сухофрукты С витаминизированный	200,00	0,64	0	23,58	78	0	0	0	0,08	0,4	0	2,5	22,4	116,3	12	
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	Хлеб ржаной	40,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	ИТОГО	842,00	35,95	34,12	154,44	1 100,00	0,29	0,80	0,37	176,32	110,05	5,60	131,19	2 038,44	339,05	209,15	
Полдник	Свежие фрукты в ассортименте	185,00	0,70	0,50	18,50	84,60	0,00	0,00	0,10	28,80	9,00	0,70	0,00	0,00	34,20	21,60	
	Чай с сахаром и лимоном	200,00	1,44	1,61	10,36	59	0,02	0,02	0,08	0,07	0,67	0	25,24	61,15	78,2	7,86	
	ИТОГО	385,00	2,14	2,11	28,86	143,60	0,02	0,02	0,18	28,87	9,67	0,70	25,24	61,15	112,40	29,46	
Ужин№1	Субпродукты (печень, язык, сердце)	150,00	17,43	11,64	7,10	162,31	5,84	6,36	0,00	241,17	25,61	0,00	0,00	25,61	20,40	16,25	
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150,00	6,32	4,13	34,02	190,00	0,03	0,06	0,03	1,00	0,00	0,00	1,71	190,45	10,36	100,01	
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,4	2	22,4	116	0	0,02	0,08	0	0	0	0	0	34	0	
	ИТОГО	550,00	29,15	18,07	87,52	625,31	5,87	6,60	0,11	327,17	25,61	2,00	1,71	216,06	87,76	149,26	
Ужин№2	Кисломолочные продукты (Ряженка)	200,00	5,8	5	8,4	108	0	0,04	0,26	0	0,6	0	0	0	248	0	
	ИТОГО	200,00	5,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,04	0,26	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	248,00	0,00	
	ВСЕГО	2 732,00	100,59	82,36	442,70	3 012,31	32,37	7,98	1,42	967,06	149,93	12,50	309,79	2 757,33	1 422,69	540,56	

5 день																	
Завтрак №1	Каша молочная жидкая пшеничная со сливочным маслом	200,00	4,72	5,19	33,07	199,00	0,06	0,07	0,06	0,50	0,27	0,00	553,79	82,96	38,45	10,40	
	Сыр твердых сортов	10,00	2,30	3,00	0,00	36,40	26,00	0,00	0,00	54,00	0,10	0,10	0,00	0,00	22,00	3,50	
	Сливочное масло	10,00	0,05	4,10	0,05	38,00	0,02	0,00	0,00	0,05	0,00	0,10	0,00	0,00	0,60	0,01	
	Какао с молоком	200,00	4,78	5,22	15,83	126	0,05	0,06	0,24	0,19	1,95	0	75,32	181,48	259,78	25,58	
	Хлеб ржаной	40,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	ИТОГО	510,00	19,85	18,11	96,95	713,40	26,13	0,45	0,30	224,74	2,32	4,20	629,11	264,44	366,83	105,49	
Завтрак №2	Кондитерские изделия в ассортименте	25,00	4,8	0,9	29	134	0,02	0,04	0	210	0	0	0	0	120	31	
	Сок фруктовый п\п (Абрикос)	200,00	0,2	0	35,8	142	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	
	ИТОГО	225,00	5,00	0,90	64,80	276,00	0,02	0,04	0,00	210,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120,20	31,00	
Обед	Щи из свежей капусты на м\б	200,00	2,70	8,23	14,59	135,00	0,15	0,09	0,08	1,18	45,08	0,00	29,54	427,79	58,75	28,97	
	Гуляш из отварной говядины	100,00	19,47	20,15	4,72	277,00	0,23	0,08	0,18	3,02	5,45	0,00	77,28	461,44	17,30	28,80	
	Нарезка овощная по сезону	150,00	1,2	4	2,7	52	0	0,03	0,05	0	4,1	0	0	0	35	0	
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150,00	6,32	4,13	34,02	190,00	0,03	0,06	0,03	1,00	0,00	0,00	1,71	190,45	10,36	100,01	
	Компот из сухофрукты С витаминизированный	200,00	0,64	0	23,58	78	0	0	0	0,08	0,4	0	2,5	22,4	116,3	12	
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	Хлеб ржаной	40,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	ИТОГО	890,00	38,33	37,11	127,61	1 046,00	0,41	0,58	0,34	175,28	55,03	4,00	111,03	1 102,08	283,71	235,78	
Полдник	Свежие фрукты в ассортименте	185,00	0,70	0,50	18,50	84,60	0,00	0,00	0,10	28,80	9,00	0,70	0,00	0,00	34,20	21,60	
	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,4	2	22,4	116	0	0,02	0,08	0	0	0	0	0	34	0	
	ИТОГО	385,00	2,10	2,50	40,90	200,60	0,00	0,02	0,18	28,80	9,00	0,70	0,00	0,00	68,20	21,60	
Ужин№1	Пюре картофельное со сливочным маслом	150,00	5,4	11,8	25,8	224	0,05	0,1	0,09	1,5	14	1,6	19,6	548,3	28,3	24,1	
	Нарезка овощная по сезону	100,00	1,2	4	2,7	52	0	0,03	0,05	0	4,1	0	0	0	35	0	
	Рыба запеченная с яйцом	165,00	34,33	21,17	5,06	348,00	0,14	0,32	0,40	3,56	1,20	0,00	55,91	538,70	53,82	48,08	
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	Чай с лимоном	200,00	1,44	1,61	10,36	59	0,02	0,02	0,08	0,07	0,67	0	25,24	61,15	78,2	7,86	
	ИТОГО	665,00	46,37	38,88	67,92	840,00	0,21	0,63	0,62	90,13	19,97	3,60	100,75	1 148,15	218,32	113,04	
Ужин№2	Кисломолочные продукты (Кефир)	200,00	5,8	5	8	106	0	0,08	0,34	0	1,4	0	0	0	240	0	
	ИТОГО	200,00	5,80	5,00	8,00	106,00	0,00	0,08	0,34	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	240,00	0,00	
	ВСЕГО	2 875,00	117,45	102,50	406,18	3 182,00	26,77	1,80	1,78	728,95	87,72	12,50	840,89	2 514,67	1 297,26	506,91	

бдень																	
Завтрак №1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200,00	8,89	12,78	38,78	306,00	0,14	0,23	0,26	0,77	1,97	0,00	80,51	307,38	194,02	54,48	
	Сыр твердых сортов	10,00	2,30	3,00	0,00	36,40	26,00	0,00	0,00	54,00	0,10	0,10	0,00	0,00	22,00	3,50	
	Масло сливочное	10,00	0,05	4,10	0,05	38,00	0,02	0,00	0,00	0,05	0,00	0,10	0,00	0,00	0,60	0,01	
	Хлеб ржаной	40,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	Чай с молоком	200,00	1,44	1,64	10,36	59	0,02	0,02	0,08	0,07	0,67	0	25,24	61,15	78,2	7,86	
	ИТОГО	510,00	20,68	22,12	97,19	753,40	26,18	0,57	0,34	224,89	2,74	4,20	105,75	368,53	340,82	131,85	
Завтрак №2	Кондитерские изделия в ассортименте	25,00	4,8	0,9	29	134	0,02	0,04	0	210	0	0	0	0	120	31	
	Сок фруктовый п\п (Апельсиновый)	200,00	0,2	0	35,8	142	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	
	ИТОГО	225,00	5,00	0,90	64,80	276,00	0,02	0,04	0,00	210,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120,20	31,00	
Обед	Свекольник на п\б	200,00	2,57	3,90	20,68	117,00	0,13	0,09	0,08	0,91	18,63	0,00	75,98	517,04	47,76	32,03	
	Бифштекс рубленый	100,00	22,27	25,16	0,94	318,00	0,00	0,07	0,19	3,32	0,62	0,00	91,54	440,79	24,39	27,92	
	Свекольная икра	150,00	1,44	4,10	11,33	76,00	0,01	0,02	0,04	0,19	9,60	0,00	82,56	276,48	35,52	21,12	
	Компот из свежих фруктов С витаминизированный	200,00	0,64	0	23,58	78	0	0	0	0,08	0,4	0	2,5	22,4	116,3	12	
	Макароны отварные со сливочным маслом	150,00	5,45	6,35	39,01	227,00	0,07	0,09	0,03	0,63	0,00	0,00	2,05	65,01	10,72	8,35	
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	Хлеб ржаной	40,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	ИТОГО	890,00	40,37	40,11	143,54	1 130,00	0,21	0,59	0,34	175,13	29,25	4,00	254,63	1 321,72	280,69	167,42	
Полдник	Свежие фрукты в ассортименте	185,00	0,70	0,50	18,50	84,60	0,00	0,00	0,10	28,80	9,00	0,70	0,00	0,00	34,20	21,60	
	Какао с молоком	200,00	4,78	5,22	15,83	126	0,05	0,06	0,24	0,19	1,95	0	75,32	181,48	259,78	25,58	
	ИТОГО	385,00	5,48	5,72	34,33	210,60	0,05	0,06	0,34	28,99	10,95	0,70	75,32	181,48	293,98	47,18	
Ужин№1	Омлет натуральный	150,00	15	2,5	2,8	178	0,03	0,06	0	96,4	0	0,3	0	0	178	25,4	
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	Нарезка овощная по сезону	100,00	1,2	4	2,7	52	0	0,03	0,05	0	4,1	0	0	0	35	0	
	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,4	2	22,4	116	0	0,02	0,08	0	0	0	0	0	34	0	
	ИТОГО	500,00	21,60	8,80	51,90	503,00	0,03	0,27	0,13	181,40	4,10	2,30	0,00	0,00	270,00	58,40	
Ужин№2	Кисломолочные продукты (Ряженка)	200,00	5,8	5	8,4	108	0	0,04	0,26	0	0,6	0	0	0	248	0	
	ИТОГО	200,00	5,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,04	0,26	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	248,00	0,00	
	ВСЕГО	2 710,00	98,93	82,65	400,16	2 981,00	26,49	1,57	1,41	820,41	47,64	11,20	435,70	1 871,73	1 553,69	435,85	

7день																	
Завтрак №1	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200,00	8,52	12,17	37,71	270,00	0,11	0,24	0,28	0,54	1,95	0,00	83,27	348,75	201,10	71,33	
	Сыр твердых сортов	10,00	2,30	3,00	0,00	36,40	26,00	0,00	0,00	54,00	0,10	0,10	0,00	0,00	22,00	3,50	
	Масло сливочное	10,00	0,05	4,10	0,05	38,00	0,02	0,00	0,00	0,05	0,00	0,10	0,00	0,00	0,60	0,01	
	Хлеб ржаной	40,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,40	17,20	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	Какао с молоком	200,00	4,78	5,22	15,83	126	0,05	0,06	0,24	0,19	1,95	0	75,32	181,48	259,78	25,58	
	ИТОГО	500,00	22,05	25,19	94,79	784,40	26,18	0,62	0,52	224,78	4,00	4,20	158,59	530,23	529,48	166,42	
Завтрак №2	Кондитерские изделия в ассортименте	25,00	4,8	0,9	29	134	0,02	0,04	0	210	0	0	0	0	120	31	
	Сок фруктовый п/п (Яблочный)	200,00	0,2	0	35,8	142	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	
	ИТОГО	225,00	5,00	0,90	64,80	276,00	0,02	0,04	0,00	210,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120,20	31,00	
Обед	Суп гороховый на к/б	200,00	7,13	4,92	28,33	176,00	0,08	0,30	0,10	1,57	21,95	0,00	34,61	643,92	56,41	52,30	
	Плов из отварной птицы	219,00	37,26	42,61	41,41	689,00	0,23	0,19	0,32	15,09	4,96	0,00	139,67	491,03	45,42	67,06	
	Нарезка овощная по сезону	150,00	1,2	4	2,7	52	0	0,03	0,05	0	4,1	0	0	0	35	0	
	Компот из сухофрукты С витаминизированный	200,00	0,64	0	23,58	78	0	0	0	0,08	0,4	0	2,5	22,4	116,3	12	
	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,40	17,20	84,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	Хлеб ржаной	40,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	ИТОГО	849,00	52,63	52,23	137,22	1 236,00	0,31	0,84	0,47	186,74	31,41	4,00	176,78	1 157,35	299,13	197,36	
Полдник	Свежие фрукты в ассортименте	185,00	0,70	0,50	18,50	84,60	0,00	0,00	0,10	28,80	9,00	0,70	0,00	0,00	34,20	21,60	
	Какао с молоком	200,00	4,78	5,22	15,83	126	0,05	0,06	0,24	0,19	1,95	0	75,32	181,48	259,78	25,58	
	ИТОГО	385,00	5,48	5,72	34,33	210,60	0,05	0,06	0,34	28,99	10,95	0,70	75,32	181,48	293,98	47,18	
Ужин№1	Запеканка из творога со сгущенным молоком п/п	150\100	19,38	28,35	24,57	430,00	0,21	0,10	0,45	0,61	1,03	0,00	87,54	212,17	223,04	35,93	
	Чай с сахаром и лимоном	200,00	1,44	1,61	10,36	59	0,02	0,02	0,08	0,07	0,67	0	25,24	61,15	78,2	7,86	
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	ИТОГО	500,00	24,82	30,26	58,93	646,00	0,23	0,28	0,53	85,68	1,70	2,00	112,78	273,32	324,24	76,79	
Ужин№2	Кисломолочные продукты (Ряженка)	200,00	5,8	5	8,4	108	0	0,04	0,26	0	0,6	0	0	0	248	0	
	ИТОГО	200,00	5,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,04	0,26	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	248,00	0,00	
	ВСЕГО	2 659,00	115,78	119,30	398,47	3 261,00	26,79	1,88	2,12	736,19	48,66	10,90	523,47	2 142,38	1 815,03	518,75	

8 день																
Завтрак №1	Каша манная молочная со сливочным маслом	200,00	7,42	9,24	34,80	245,00	0,10	0,10	0,26	0,46	1,95	0,00	76,33	260,20	186,90	26,60
	Сыр твердых сортов	10,00	2,30	3,00	0,00	36,40	26,00	0,00	0,00	54,00	0,10	0,10	0,00	0,00	22,00	3,50
	Сливочное масло	10,00	0,05	4,10	0,05	38,00	0,02	0,00	0,00	0,05	0,00	0,10	0,00	0,00	0,60	0,01
	Хлеб ржаной	40,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00
	Какао с молоком	200,00	4,78	5,22	15,83	126	0,05	0,06	0,24	0,19	1,95	0	75,32	181,48	259,78	25,58
	ИТОГО	510,00	22,55	22,16	98,68	759,40	26,17	0,48	0,50	224,70	4,00	4,20	151,65	441,68	515,28	121,69
Завтрак №2	Кондитерские изделия в ассортименте	25,00	4,8	0,9	29	134	0,02	0,04	0	210	0	0	0	0	120	31
	Сок фруктовый п/п (Персиковый)	200,00	0,2	0	35,8	142	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0
	ИТОГО	225,00	5,00	0,90	64,80	276,00	0,02	0,04	0,00	210,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120,20	31,00
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на к/б	200,00	2,14	4,21	13,64	93,00	0,13	0,06	0,07	0,83	23,27	0,00	46,65	397,15	41,02	25,86
	Нарезка овощная по сезону	150,00	1,2	4	2,7	52	0	0,03	0,05	0	4,1	0	0	0	35	0
	Рагу из птицы	280,00	18,19	23,30	31,02	398,00	0,18	0,26	0,24	8,33	34,39	0,00	102,70	1 085,52	43,41	61,02
	Компот из сухофрукты С витаминизированный	200,00	0,64	0	23,58	78	0	0	0	0,08	0,4	0	2,5	22,4	116,3	12
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00
	Хлеб ржаной	40,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00
	ИТОГО	920,00	30,17	32,11	118,94	935,00	0,31	0,67	0,36	179,24	62,16	4,00	151,85	1 505,07	281,73	164,88
Полдник	Чай с лимоном	200,00	1,44	1,61	10,36	59	0,02	0,02	0,08	0,07	0,67	0	25,24	61,15	78,2	7,86
	Свежие фрукты в ассортименте	185,00	0,70	0,50	18,50	84,60	0,00	0,00	0,10	28,80	9,00	0,70	0,00	0,00	34,20	21,60
	ИТОГО	385,00	2,14	2,11	28,86	143,60	0,02	0,02	0,18	28,87	9,67	0,70	25,24	61,15	112,40	29,46
Ужин№1	Субпродукты (печень, язык, сердце)	150,00	17,43	11,64	7,10	162,31	5,84	6,36	0,00	241,17	25,61	0,00	0,00	25,61	20,40	16,25
	Икра кабачковая п/п	130,00	2,08	8,19	9,62	118,04	0,04	0,05	0,06	1,3	15	2,5	5	426,7	27,5	20,6
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150,00	6,32	4,13	34,02	190,00	0,03	0,06	0,03	1,00	0,00	0,00	1,71	190,45	10,36	100,01
	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,4	2	22,4	116	0	0,02	0,08	0	0	0	0	0	34	0
	ИТОГО	680,00	31,23	26,26	97,14	743,35	5,91	6,65	0,17	328,47	40,61	4,50	6,71	642,76	115,26	169,86
Ужин№2	Кисломолочные продукты (Кефир)	200,00	5,8	5	8	106	0	0,08	0,34	0	1,4	0	0	0	240	0
	ИТОГО	200,00	5,80	5,00	8,00	106,00	0,00	0,08	0,34	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	240,00	0,00
	ВСЕГО	2 920,00	96,89	88,54	416,42	2 963,35	32,43	7,94	1,55	971,28	117,84	13,40	335,45	2 650,66	1 384,87	516,89

День																	
Завтрак №1	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200,00	8,52	12,17	37,71	270,00	0,11	0,24	0,28	0,54	1,95	0,00	83,27	348,75	201,10	71,33	
	Сыр твердых сортов	10,00	2,30	3,00	0,00	36,40	26,00	0,00	0,00	54,00	0,10	0,10	0,00	0,00	22,00	3,50	
	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,4	2	22,4	116	0	0,02	0,08	0	0	0	0	0	34	0	
	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,40	17,20	84,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	Хлеб ржаной	40,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	Масло сливочное	10,00	0,05	4,10	0,05	38,00	0,02	0,00	0,00	0,05	0,00	0,10	0,00	0,00	0,60	0,01	
	ИТОГО	500,00	18,67	21,97	101,36	701,40	26,13	0,58	0,36	224,59	2,05	4,20	83,27	348,75	303,70	140,84	
Завтрак №2	Кондитерские изделия в ассортименте	25,00	4,8	0,9	29	134	0,02	0,04	0	210	0	0	0	0	120	31	
	Сок фруктовый п/п Мультифрукт)	200,00	0,2	0	35,8	142	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	
	ИТОГО	225,00	5,00	0,90	64,80	276,00	0,02	0,04	0,00	210,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120,20	31,00	
Обед	Нарезка овощная по сезону	150,00	1,2	4	2,7	52	0	0,03	0,05	0	4,1	0	0	0	35	0	
	Суп гороховый на п/п	200,00	7,13	4,92	28,33	176,00	0,08	0,30	0,10	1,57	21,95	0,00	34,61	643,92	56,41	52,30	
	Бефстроганов из отварной говядины	100,00	21,14	22,34	3,15	297,00	0,07	0,08	0,18	3,18	3,47	0,00	85,87	420,44	25,62	28,52	
	Макаронны отварные со сливочным маслом	150,00	5,45	6,35	39,01	227,00	0,07	0,09	0,03	0,63	0,00	0,00	2,05	65,01	10,72	8,35	
	Компот из сухофрукты С витаминизированный	200,00	0,64	0	23,58	78	0	0	0	0,08	0,4	0	2,5	22,4	116,3	12	
	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,40	17,20	84,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	Хлеб ржаной	40,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
ИТОГО	880,00	41,96	38,31	137,97	1 071,00	0,22	0,82	0,36	175,46	29,92	4,00	125,03	1 151,77	290,05	167,17		
Полдник	Свежие фрукты в ассортименте	185,00	0,70	0,50	18,50	84,60	0,00	0,00	0,10	28,80	9,00	0,70	0,00	0,00	34,20	21,60	
	Молоко кипяченое пастеризованное	200,00	4,2	4,8	7,05	87	0,05	0,06	0,23	0,15	1,95	0	75	219	180	21	
	ИТОГО	385,00	4,90	5,30	25,55	171,60	0,05	0,06	0,33	28,95	10,95	0,70	75,00	219,00	214,20	42,60	
Ужин№1	Запеканка из творога со сгущенным молоком п/п	150/100.	19,38	28,35	24,57	430,00	0,21	0,10	0,45	0,61	1,03	0,00	87,54	212,17	223,04	35,93	
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00	
	Чай с лимоном	200,00	1,44	1,61	10,36	59	0,02	0,02	0,08	0,07	0,67	0	25,24	61,15	78,2	7,86	
	ИТОГО	500,00	24,82	30,26	58,93	646,00	0,23	0,28	0,53	85,68	1,70	2,00	112,78	273,32	324,24	76,79	
Ужин№2	Кисломолочные продукты (Снежок)	200,00	5,8	5	8,4	108	0	0,04	0,26	0	0,6	0	0	0	248	0	
	ИТОГО	200,00	5,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,04	0,26	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	248,00	0,00	
	ВСЕГО	2 690,00	101,15	101,74	397,01	2 974,00	26,65	1,82	1,84	724,68	45,22	10,90	396,08	1 992,84	1 500,39	458,40	

10 день																
Завтрак №1	Каша манная молочная со сливочным маслом	200,00	7,42	9,24	34,80	245,00	0,10	0,10	0,26	0,46	1,95	0,00	76,33	260,20	186,90	26,60
	Сыр твердых сортов	10,00	2,30	3,00	0,00	36,40	26,00	0,00	0,00	54,00	0,10	0,10	0,00	0,00	22,00	3,50
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00
	Хлеб ржаной	40,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00
	Сливочное масло	10,00	0,05	4,10	0,05	38,00	0,02	0,00	0,00	0,05	0,00	0,10	0,00	0,00	0,60	0,01
	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,4	2	22,4	116	0	0,02	0,08	0	0	0	0	0	34	0
	ИТОГО	510,00	19,17	18,94	105,25	749,40	26,12	0,44	0,34	224,51	2,05	4,20	76,33	260,20	289,50	96,11
Завтрак №2	Кондитерские изделия в ассортименте	25,00	4,8	0,9	29	134	0,02	0,04	0	210	0	0	0	0	120	31
	Сок фруктовый п/п (Абрикос)	200,00	0,2	0	35,8	142	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0
	ИТОГО	225,00	5,00	0,90	64,80	276,00	0,02	0,04	0,00	210,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120,20	31,00
Обед	Икра из свеклы	150,00	1,44	4,10	11,33	76,00	0,01	0,02	0,04	0,19	9,60	0,00	82,56	276,48	35,52	21,12
	Биточки мясные	110,00	18,62	21,60	10,38	309,00	0,08	0,09	0,18	2,82	0,67	0,00	148,14	372,43	31,33	28,35
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150,00	5,4	11,8	25,8	224	0,05	0,1	0,09	1,5	14	1,6	19,6	548,3	28,3	24,1
	Компот из сухофрукты С витаминизированный	200,00	0,64	0	23,58	78	0	0	0	0,08	0,4	0	2,5	22,4	116,3	12
	Суп с клецками на п/б	200,00	2,62	3,18	17,71	105,00	0,08	0,09	0,07	0,94	15,77	0,00	24,98	367,29	24,56	20,06
	Хлеб ржаной	40,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00
	ИТОГО	900,00	36,72	41,28	136,80	1 106,00	0,22	0,62	0,38	175,53	40,44	5,60	277,78	1 586,90	282,01	171,63
Полдник	Свежие фрукты в ассортименте	185,00	0,70	0,50	18,50	84,60	0,00	0,00	0,10	28,80	9,00	0,70	0,00	0,00	34,20	21,60
	Какао с молоком	200,00	4,78	5,22	15,83	126	0,05	0,06	0,24	0,19	1,95	0	75,32	181,48	259,78	25,58
	ИТОГО	385,00	5,48	5,72	34,33	210,60	0,05	0,06	0,34	28,99	10,95	0,70	75,32	181,48	293,98	47,18
Ужин№1	Омлет натуральный	150,00	15	2,5	2,8	178	0,03	0,06	0	96,4	0	0,3	0	0	178	25,4
	Нарезка овощная по сезону	100,00	1,2	4	2,7	52	0	0,03	0,05	0	4,1	0	0	0	35	0
	Чай с сахаром и лимоном	200,00	1,44	1,61	10,36	59	0,02	0,02	0,08	0,07	0,67	0	25,24	61,15	78,2	7,86
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,30	24,00	157,00	0,00	0,16	0,00	85,00	0,00	2,00	0,00	0,00	23,00	33,00
	ИТОГО	500,00	21,64	8,41	39,86	446,00	0,05	0,27	0,13	181,47	4,77	2,30	25,24	61,15	314,20	66,26
Ужин№2	Кисломолочные продукты (Ряженка)	200,00	5,8	5	8,4	108	0	0,04	0,26	0	0,6	0	0	0	248	0
	ИТОГО	200,00	5,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,04	0,26	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	248,00	0,00
	ВСЕГО	2 720,00	93,81	80,25	389,44	2 896,00	26,46	1,47	1,45	820,50	58,81	12,80	454,67	2 089,73	1 547,89	412,18