

-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03
	Итого за 'Завтрак '		15,68	16,51	64,71	462,46	79,04	73,11	269,11	5,70	43,70	213,49	1,56	0,34
	<u>Обед</u>													
ткк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02
110/1994	Борщ со сметаной	200/5	3,70	8,16	23,78	152,72	35,22	22	43,52	0,6	3,65	174,43	1,97	0,04
ткк 414	Колбаска Школьная с отрубями из мяса	100	13,45	10,38	9,11	262,38	36,4	28,6	177	2,65	0	15,6	3,43	0,07
468/1994	Горох отварной	150	5,25	6,05	27,90	185,50	72,45	49,30	97,5	2,25	0	529,5	1,8	0,15
ткк 263	Компот из ягод без сахара	200	1,02	0,06	7,36	10,74	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09
	Итого за 'Обед '		29,04	26,18	97,76	781,28	197,02	149,23	431,82	8,36	3,65	876,53	9,21	0,39
	Итого		44,72	42,69	162,47	1243,75	276,06	222,34	700,93	14,06	47,35	1090,02	10,77	0,73
	<u>Неделя 1 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1
	<u>Завтрак</u>													
64/2003	Фрикадельки куриные в соусе смет с том	50/50	10,51	12,43	2,16	179,50	15,6	25,7	10,24	1,4	25,08	32,65	1,87	0,01
36/2003	Рис припущенный с овощами	150	3,63	3,18	38,26	196,75	6,29	25	74,6	0,5	15	16,88	0,25	0,04
705/1994	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	3,28	18,57	4,07	1,14	1,12	0,19	0	65,1	0,26	0,01
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05
-	Хлеб крестьянский витаминный	15	0,99	0,10	7,00	33,59	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03
	Итого за 'Завтрак '		17,42	16,11	70,65	525,43	50,71	72,59	136,46	5,27	40,08	119,88	2,93	0,14
	<u>Обед</u>													
ткк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	3,70	7,08	12,13	159,72	32,13	15,74	32,76	0,53	3,69	254,71	1,04	0,03
ткк 293	Биточек по-сельски тушен в соусе томат	55/50	11,59	13,61	9,86	191,40	14,8	17,8	142	1,69	0	63	2,65	0,04
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	33,22	183,94	12,47	7,28	48,26	0,74	10,8	20,25	0,96	0,08
ткк 418	Компот из яблок с сухофруктами без сахара	200	0,10	0,00	6,56	18,90	14,3	8,4	1	0,41	0	2,77	0,06	0,01
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Обед '		26,31	27,69	91,38	723,90	95,32	78,60	310,66	5,58	14,49	381,13	5,62	0,27
	Итого		43,73	43,80	162,03	1249,34	146,03	151,19	447,12	10,85	54,57	501,01	8,55	0,41

Неделя 1 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1
<i>Завтрак</i>														
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	3,70	10,01	5,17	114,71	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0
35/2003	Каша вязкая молочная Дружба с маслом слив	150/5	9,30	5,38	27,01	164,13	86,11	8,77	133,87	0,94	17,68	33,92	0,15	0,13
591/1994	Кисель на плодов. или ягодн. экстрактах	200	0,00	0,00	18,60	70,68	36	0	0	0,03	0,13	0	0	0,3
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03
Итого за 'Завтрак '			15,40	16,26	74,13	463,83	240,11	23,27	207,87	3,27	78,81	107,72	0,79	0,46
<i>Обед</i>														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02
тгк 451	Солянка с филе кури со сметаной	200/5	5,27	7,97	8,73	81,20	18,56	26,18	61,68	0,83	22	271,62	0,22	0,05
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	11,69	8,70	5,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11
тгк 393	Капуста тушеная с куркумой	150	3,50	6,56	35,56	195,12	81,89	30,45	61,02	1,11	0	305,1	1,62	0,05
638/1994	Компот из кураги без сахара	200	1,02	0,06	9,98	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62	0	116,6	1,1	0,02
-	Хлеб крестьянский витаминный	15	0,99	0,10	7,00	33,59	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09
Итого за 'Обед '			26,09	24,05	84,88	662,66	178,98	129,66	391,23	5,55	87,36	812,36	5,35	0,34
Итого			41,49	40,31	159,01	1126,49	419,09	152,93	599,10	8,82	166,17	920,08	6,14	0,80
Неделя 1 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1
<i>Завтрак</i>														
тгк 230	Тефтели "Ёжики" из мяса в соусе томат.	50/50	8,25	11,20	11,63	176,00	15,07	17,6	163,12	1,43	32,87	36,74	0,49	0,07
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14
тгк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	0,16	2,48	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03
Итого за 'Завтрак '			17,17	16,35	72,25	522,06	86,44	81,12	358,73	6,77	55,37	72,40	1,61	0,33
<i>Обед</i>														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02
139/1994	Суп с макаронными изделиями	200	4,50	7,20	10,70	120,00	25,57	20,29	48,99	0,77	3,69	173,51	1,96	0,07
25/8	Котлета из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	216,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2

-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05
	Итого за 'Завтрак '		18,95	17,98	68,28	502,76	29,84	54,55	256,10	3,17	15,00	80,13	3,25	0,13
	<u>Обед</u>													
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02
129/1994	Рассольник "Ленинградский со сметаной	200/5	2,50	5,10	18,64	106,50	25,56	20,28	59,96	0,76	3,69	255,02	2,01	0,07
50/2003	Котлета мясная Детская	100	12,60	12,00	10,40	237,00	22,9	23,1	388,5	2,7	0	0,09	2,98	0,2
48/3	Горошница с морковью	150	5,25	6,05	27,90	185,50	72,45	49,30	97,5	2,25	0	529,5	1,8	0,15
ттк 418	Компот из яблок с сухофруктами без сахара	200	0,10	0,00	6,56	18,90	14,3	8,4	1	0,41	0	2,77	0,06	0,01
-	Хлеб крестьянский витаминный	15	0,99	0,10	7,00	33,59	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03
	Итого за 'Обед '		25,46	23,91	99,92	734,48	172,83	139,46	644,60	10,53	3,69	832,78	7,96	0,57
	Итого		44,41	41,89	168,20	1237,25	202,67	194,01	900,70	13,70	18,69	912,91	11,21	0,70
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1
	<u>Завтрак</u>													
ттк 450	Колбаска куриная в соусе сметанном с том	50/50	9,51	10,90	7,43	144,53	18,9	7,69	29,1	0,5	22,5	24,68	1,65	0,03
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	33,22	183,94	12,47	7,28	48,26	0,74	10,8	20,25	0,96	0,08
705/1994	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	3,28	18,57	4,07	1,14	1,12	0,19	0	65,1	0,26	0,01
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09
	Итого за 'Завтрак '		18,35	17,07	60,63	443,73	52,94	39,61	157,48	3,38	33,30	110,53	3,57	0,21
	<u>Обед</u>													
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02
129/1994	Рассольник "Ленинградский со сметаной	200/5	2,50	5,10	14,64	96,50	25,56	20,28	59,96	0,76	3,69	255,02	2,01	0,07
25/8	Биточек из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	216,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2
482/1994	Капуста тушеная	150	3,50	6,56	35,56	121,15	81,89	30,45	61,02	1,11	0	305,1	1,62	0,05
ттк 289	Компот из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	11,31	51,02	17,07	10,97	14,94	0,34	0	64,13	0,61	0,01
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03
	Итого за 'Обед '		23,34	25,62	115,62	703,30	180,74	133,88	622,06	9,42	3,69	669,74	8,33	0,47
	Итого		41,69	42,69	176,25	1147,03	233,68	173,49	779,54	12,80	36,99	780,27	11,90	0,68

Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1
<u>Завтрак</u>														
257/1994	Каша молочная рисовая с маслом сл без сахара	150/5	4,29	3,93	27,33	168,38	72,15	23,85	96,75	0,45	49,4	29,53	0,17	0,05
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	7,09	9,90	16,74	205,23	102	16,9	222	2,51	186	325,2	0,73	0,07
ттк/264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Завтрак '			18,17	18,21	78,56	583,96	299,59	65,80	441,95	4,07	255,40	376,98	1,25	0,20
<u>Обед</u>														
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,86	8,58	17,59	137,98	72,71	25,11	83,89	0,84	27,5	339,53	0,41	0,08
383/1994	Рыба запеченная в сметанном соусе	50/50	9,27	10,41	13,91	146,46	47,05	18,91	131,1	0,45	41,52	73,92	3,54	0,1
471/1994	Картофель отварной	150	2,89	4,60	21,97	135,49	17,23	31,37	80,38	1,25	15	21,4	0,19	0,13
ттк 263	Компот из ягод без сахара	200	0,18	0,00	10,52	7,18	7,18	4,94	5,58	0,1	0	3,4	0,06	0,01
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03
Итого за 'Обед '			22,22	25,12	105,20	645,73	181,79	118,71	398,59	7,05	84,02	483,65	5,31	0,46
Итого			40,39	43,33	183,76	1229,69	481,38	184,51	840,54	11,12	339	860,63	6,56	0,66
Неделя 2 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1
<u>Завтрак</u>														
ттк 455	Колобки рыбные тушенн. в молочн. соусе	50/50	11,29	13,70	16,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03
Итого за 'Завтрак '			18,52	18,55	68,88	493,87	86,60	74,91	309,84	5,12	87,86	113,95	2,26	0,33
<u>Обед</u>														
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02
132/1994	Суп из овощей с зелен. горош. со сметан.	200/5	3,70	7,18	18,13	159,72	32,13	15,74	32,76	0,53	3,69	254,71	1,04	0,03
401/1994	Гуляш из мяса	50/50	12,89	9,57	4,74	181,17	15	19,58	157,01	2,25	17	22,5	0,48	0,05

ттк 358	Рис припущенный с куркумой	150	3,63	3,18	35,26	196,75	6,29	25	74,6	0,5	15	16,88	0,25	0,04
638/1994	Компот из кураги без сахара	200	1,02	0,06	9,98	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62	0	116,6	1,1	0,02
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09
	Итого за 'Обед '		26,84	20,84	99,95	759,56	106,08	109,65	378,17	6,11	35,69	451,09	3,78	0,25
	Итого		45,36	39,39	168,83	1253,43	192,68	184,56	688,01	11,23	124	565,04	6,04	0,58
	Итого за 10 дней		432,17	423,28	1664,35	12094,86	3071,1	1896,3	7793,17	124,3	1059,4	6957,3	83,3	7,94
	Итого за один день		43,22	42,33	166,43	1209,49	307,11	189,63	779,32	12,43	106	695,73	8,33	0,79