

	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	184	248,2	28	0,2
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	755	27,43	24,86	95,22	695,07	0,256	14,205	0,353	1,54	438,36	662,96	56,86	5,585

Обед

7	Салат из моркови	60	3,2	4,08	3,84	55,20	0,033	2,598	0,653	2,01	28,92	22,976	24,78	4,28
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,4	2	15,06	89,34	0,06	5,28	0	0	10,96	0	0	0,7
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,4	5,22	34,74	223,20	0,18	0	0	0	12,945	0	0	0,42
282	Котлеты рубленые	80	12,4	9,24	12,6	183,00	0,08	0,12	0,024	0,68	35	2,75	25,7	1,2
376	Компот из сушеных фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0	0	41,14	0	0	0,68
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	0,079	0	0	0	10,89	0	0	0,386
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	740	30,28	21,5	166,95	838,33	0,512	8,798	0,677	3,09	147,055	65,226	54,68	8,406
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1495	57,71	46,36	262,17	1533,4	0,768	23,003	1,03	4,63	585,415	728,186	111,54	13,991

День: Вторник

Неделя: Первая

Завтрак

319/449	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	6,53	6,2	13,8	110,70	0,06	0,69	0,078	0,45	28,88	223,55	68,4	0,41
	Хлеб пшеничный	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,9	101	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,14
	Дюлоко	150	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0	0	16	0	2,2
	Мед	10	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	184	248,2	28	0,2
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	760	20,87	13,94	86,62	494,5	0,23	13,19	0,138	0,85	346,08	617,25	114,6	3,69

Обед

	Икра кабачковая	60	0,618	2,85	2,976	39,88	0,0224	7,984	0	0	11,2751	0	0	0,3434
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,87	6	13,39	99,60	0,065	26,12	0,928	0,32	36,08	61,28	17,52	0,41
169	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,67	5,37	53,24	214,06	0,03	0	0	0,243	1,365	0	27	0,525
301	Птица тушенная	80	12,17	10,6	12,64	181,60	0,082	2,1	0,065	0,13	15,3	120,6	27,6	1,744
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,9	0	2,54	0	0	12,8	3,96	0	0
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	0,079	0	0	0	10,89	0	0	0,386
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74

	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	740	23,288	25,8	169,696	771,192	0,3384	38,744	0,993	1,093	94,9101	225,34	76,32	4,1484
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	44,158	39,74	256,316	1265,692	0,5684	51,934	1,131	1,943	440,9901	842,59	190,92	7,8384

День: Среда

Неделя: Первая

Завтрак

184	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	7,9	9,56	34,7	258	0,2	0,5	0	0	134	0	65,8	0
	Хлеб пшеничный	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0,001	0	0	0	2,9	0	0	0,03
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	119	0,06	1,58	0,02	0	152	125	21,3	0,48
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0	0	16	0	2,2
	Мед	10	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	184	248,2	28	0,2
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	800	23,29	24,31	109,39	716,4	0,391	13,28	0,06	0,4	480,1	428,7	119,3	3,65

Обед

45	Салат из белокочанной капусты	60	1,2	3	3,7	46,40	0,0318	23,97	0,05	2,01	25,86	28	9,84	0,554
80	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2	3,82	10,44	99,10	0,13	13,2	0,074	0,296	43,28	14,72	26,08	1,32
202	Макаронные изделия отварные	150	6,655	0,675	21,28	144,90	0,06	0,015	0	0,795	5,7	35,7	8,1	0,78
260	Гуляш	80	16	14,9	6,52	224,05	0,08	4,62	0,0216	4,3	14,9	85	19,3	0,46
516	Кисель из концентрата плодовоогороши яблочного	200	0,4	0	30	156,00	0	4,4	0,04	0	22	18	6	0,2
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	0,079	0	0	0	10,89	0	0	0,386
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	740	31,095	23,355	145,69	850,6	0,4408	46,205	0,1905	7,801	129,83	220,92	73,52	4,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	54,385	47,665	255,08	1567	0,8318	59,485	0,2505	8,201	609,93	649,62	192,82	8,09

День: Четверг

Неделя: Первая

Завтрак

94	Суп молочный с крупой (речневая крупа ядрица)	200	5,59	8,08	13,29	132,4	0,06	0,92	0	0	110,25	158,82	0	0,24
	Хлеб пшеничный	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0,001	0	0	0	2,9	0	0	0,03
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,075	132	75	5,25	0,15
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,9	0	2,54	0	0	12,8	3,96	0	0

Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0	0	0	0	0	16	0	2,2
Мед	10	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	0	0	184	248,2	28	0,2	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	815	20,5	23,74	84,08	582,3	0,197	14,765	0,083	0,475	449,15	541,48	37,45	3,56			

Обед

52	Салат из свежых отварной	60	1,4	8	10,1	116,60	0,012	6	0,006	2,01	22,2	25,8	12,6	0,84
80	Суп картофельный с крупой (рис)	200	2	2,3	17,6	99,10	0,0872	13,2	0,0732	0,296	14,48	32,4	19,68	0,904
321	Картофельное пюре	150	2,3	5,5	26,7	160,60	0,122	25,8	0,062	0,075	37,2	86,4	29,55	1,068
4/7	Рыба тушеная с овощами	80	11,5	8,4	7,82	138,65	0,129	8,34	0,0367	1,38	28,32	34,08	78,06	1,83
376	Компот из сушеных фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0	0	41,14	0	0	0,68
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	0,079	0	0	0	10,89	0	0	0,386
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0,4	0	7,20	39,5	4,2	0,74
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	740	23,08	25,16	162,93	802,54	0,5092	54,14	0,1779	4,161	161,43	218,18	144,09	6,448
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1555	43,58	48,9	247,01	1384,84	0,7062	68,905	0,2609	4,636	610,58	759,66	181,54	10,008

День: Пятница

Неделя: Первая

Завтрак

267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	284	0,2	1,46	0,06	0,16	145	193	43	1,2
	Хлеб пшеничный	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0,4	0	7,20	39,5	4,2	0,74
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0,001	0	0	0	2,9	0	0	0,03
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,9	101	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,14
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0	0	16	0	2,2
	Мед	10	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	184	248,2	28	0,2
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	800	22,27	23,35	108,79	724,4	0,371	13,96	0,12	0,56	465,1	586,7	89,2	4,51

Обед

21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,306	2,994	1,188	32,93	0,01338	3,156	0	0	13,3836	0	0	0,34848
128	Борщ с капустой и картофелем	200	2,9	3	9,1	102,57	0,0704	14,128	0,039	0,32	31,54	56,16	28,56	0,136
259	Жаркое по-домашнему	160	11,6	14	22,6	265,00	0,1	3,14	0	0	0	22,16	0	0,58
375	Чай	200	0	0	14,9	59,40	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	0,079	0	0	0	10,89	0	0	0,386
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0,4	0	7,20	39,5	4,2	0,74

Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	184	248,2	28	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	800	19	19,17	110,1	655,07	0,211	12,5	0,09	0,4	331,57	432,9	54,07	3,79

Обед

Икра кабачковая	60	0,618	2,85	2,976	39,88	0,0224	7,984	0	0	11,2751	0	0	0,3434
Суп картофельный с крупой	200	2	3,82	10,44	99,10	0,13	13,2	0,074	0,296	43,28	14,72	26,08	1,32
321 Картофельное пюре	150	2,3	5,5	26,7	160,60	0,122	25,8	0,062	0,075	37,2	86,4	29,55	1,068
510 Колбаса рыбная	80	17,78	12,12	8,4	156,20	0,0938	0,269	0,04	2,453	41,49	46,18	47,46	0,87
377 Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,9	0	2,54	0	0	12,8	3,96	0	0
Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	0,079	0	0	0	10,89	0	0	0,386
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	740	27,658	25,27	135,966	691,832	0,5072	49,793	0,176	3,224	164,1351	190,76	107,29	4,7274
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	46,658	44,44	246,066	1346,902	0,7182	62,293	0,266	3,624	495,7051	623,66	161,36	8,5174

День: Среда

Неделя: Вторая

Завтрак

210 Омлет натуральный	150	12,65	15,35	24,6	301,77	0,12	0,36	0,27	1,065	102,36	280,3	19,41	2,295
Хлеб пшеничный	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74
Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0,001	0	0	0	2,9	0	0	0,03
Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,075	132	75	5,25	0,15
375 Чай	200	0	0	14,9	59,40	0	0	0	0	12	8	6	0,8
Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0	0	16	0	2,2
Мед	10	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	184	248,2	28	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	765	27,44	30,99	96,59	755,17	0,257	11,665	0,353	1,54	440,46	667	62,86	6,415

Обед

45 Салат из белокочанной капусты	60	1,2	3	3,7	46,40	0,0318	23,97	0,05	2,01	25,86	28	9,84	0,554
103 Суп картофельный с вермишелью	200	2,4	2	15,06	89,34	0,06	5,28	0	0	10,96	0	0	0,7
646 Плов из пшеницы	150	11,95	7,15	20,2	243,80	0,093	2,4	0,732	1,8	17,25	147,57	31,05	1,96
516 Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,4	0	30	156,00	0	4,4	0,04	0	22	18	6	0,2
Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	0,079	0	0	0	10,89	0	0	0,386
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74

	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	184	248,2	28	0,2
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	805	23,46	18,01	106,82	717,8	0,236	14,025	0,183	0,755	580,2	638,1	88,65	3,99

Обед

21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,306	2,994	1,188	32,93	0,01338	3,156	0	0	13,3836	0	0	0,34848
128	Борщ с капустой и картофелем	200	2,9	3	9,1	102,57	0,0704	14,128	0,039	0,32	31,54	56,16	28,56	0,136
407	Рагу из птицы	180	14,2	14,8	16,4	255,00	0,126	10,7	0,018	15,19	25,7	143	40,1	1,85
375	Чай	200	0	0	14,9	59,40	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	0,079	0	0	0	10,89	0	0	0,386
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	690	22,246	21,754	115,338	630,054	0,34878	27,984	0,057	15,91	100,7136	246,66	78,86	4,26048
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1495	45,706	39,764	222,158	1347,854	0,58478	42,009	0,24	16,665	680,9136	884,76	167,51	8,25048

Среднее потребление за 10 дней (завтрак + обед): 52,4 47,2 263,2 1525,5 0,7 49,7 0,7 6,2 612,2 826,9 167,5 10,3

Средняя потребность (60% от суточной) 46,2 47,4 201,0 1410,0 0,7 36,0 0,4 6,0 660,0 990,0 150,0 7,2

Процент удовлетворения потребности: 113 100 131 108 101 138 178 103 93 84 112 143

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энл. ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						

День: Понедельник

Неделя: Первая

Завтрак

210	Омлет натуральный	150	12,65	15,35	24,6	301,77	0,12	0,36	0,27	1,065	102,36	280,3	19,41	2,295
	Хлеб пшеничный	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74	
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,075	132	75	5,25	0,15
377	Чай с лимонном	200	0,12	0,02	13,7	55,9	0	2,54	0	0	12,8	3,96	0	0
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0	0	16	0	2,2
	Мед	10	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное в	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	184	248,2	28	0,2
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	755	27,43	24,86	95,22	695,07	0,256	14,205	0,353	1,54	438,36	662,96	56,86	5,585

Обед

7	Салат из моркови	60	3,2	4,08	3,84	55,20	0,033	2,598	0,653	2,01	28,92	22,976	24,78	4,28
103	Суп картофельный с макаронными	250	2,675	2,5	18,825	111,68	0,075	6,6	0	0	13,7	0	0	0,875

237	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,84	7,16	62	287,67	0,04	0	0	0,324	1,82	0	36	0,7
282	Когалеты рубленые	100	15,6	11,6	15,7	229	0,1	0,15	0,03	0,85	43,8	3,44	32,1	1,5
376	Компот из сушеных фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0	0	41,14	0	0	0,68
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	0,079	0	0	0	10,89	0	0	0,386
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0,4	0	7,20	39,5	4,2	0,74
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	840	32,195	26,3	201,075	971,135	0,407	10,148	0,683	3,584	147,47	65,916	97,08	9,161
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1595	59,625	51,16	296,295	1666,205	0,663	24,353	1,036	5,124	585,83	728,876	153,94	14,746

День: Вторник

Неделя: Первая

Завтрак

319/449	Запеканка из творога с соусом	170	6,53	6,2	13,8	110,70	0,06	0,69	0,078	0,45	28,88	223,55	68,4	0,41
	Хлеб пшеничный	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,9	101	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,14
	Йогурт	150	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0	0	16	0	2,2
	Мед	10	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное в	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	184	248,2	28	0,2
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	760	20,87	13,94	86,62	494,5	0,23	13,19	0,138	0,85	346,08	617,25	114,6	3,69

Обед

	Икра кабачковая	60	0,618	2,85	2,976	39,88	0,0224	7,984	0	0	11,2751	0	0	0,3434
142	Щи из свежей капусты с	250	2,23	8	14,49	117,52	0,082	32,66	1,161	0,4	45,1	51,6	21,9	5,52
169	Каша рисовая рассыпчатая	180	10	7,6	67,7	336,02	0,44	0	0	0,8	58,2	0	81,4	6,6
301	Птица тушеная	100	12,17	10,6	12,64	181,60	0,082	2,1	0,65	0,13	15,3	120,6	27,6	1,744
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,9	0	2,54	0	0	12,8	3,96	0	0
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	0,079	0	0	0	10,89	0	0	0,386
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0,4	0	7,20	39,5	4,2	0,74
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	840	29,978	30,03	185,256	911,072	0,7654	45,284	1,811	1,73	160,7651	215,66	135,1	15,3334
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1600	50,848	43,97	271,876	1405,572	0,9954	58,474	1,949	2,58	506,8451	832,91	249,7	19,0234

День: Среда

Неделя: Первая

Завтрак

184	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	7,9	9,56	34,7	258	0,2	0,5	0	0	134	0	65,8	0
	Хлеб пшеничный	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0,001	0	0	0	2,9	0	0	0,03
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	119	0,06	1,58	0,02	0	152	125	21,3	0,48
	Йогурт	150	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0	0	16	0	2,2
	Мед	10	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное в	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	184	248,2	28	0,2

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		800	23,29	24,31	109,39	716,4	0,391	13,28	0,06	0,4	480,1	428,7	119,3	3,65
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,2	3	3,7	46,40	0,0318	23,97	0,55	2,01	25,86	28	9,84	0,554
80	Суп картофельный с крупой	250	2,51	4,72	15,96	123,90	0,16	16,50	0,93	0,37	18,40	54,10	32,60	1,65
202	Макаронные изделия отварные	180	6,87	0,9	26,37	193,20	0,08	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
260	Гуляш	100	22	21,3	9,69	336,02	0,12	6,16	0,288	0,73	19,8	136	25,7	3,28
516	Кисель из концентрата	200	0,4	0	30	156,00	0	4,4	0,04	0	22	18	6	0,2
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	0,079	0	0	0	10,89	0	0	0,386
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		840	37,82	30,88	159,47	1035,67	0,5338	51,05	1,807	4,57	111,75	323,2	89,14	7,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	61,11	55,19	268,86	1752,07	0,9248	64,33	1,867	4,97	591,85	751,9	208,44	11,5

День: Четверг

Неделя: Первая

Завтрак

94	Суп молочный с крупой (речневая)	200	5,59	8,08	13,29	132,4	0,06	0,92	0	0	110,25	158,82	0	0,24
	Хлеб пшеничный	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0,001	0	0	0	2,9	0	0	0,03
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,075	132	75	5,25	0,15
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,9	0	2,54	0	0	12,8	3,96	0	0
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0	0	16	0	2,2
	Мед	10	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное в	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	184	248,2	28	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		815	20,5	23,74	84,08	582,3	0,197	14,765	0,083	0,475	449,15	541,48	37,45	3,56

Обед

52	Салат из свежеслы отварной	60	1,4	8	10,1	116,60	0,012	6	0,006	2,01	22,2	25,8	12,6	0,84
80	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,6	2,9	22	123,90	0,109	16,5	0,915	0,37	18,1	40,5	24,6	1,13
321	Картофельное пюре	180	2,9	7	36,8	212,1	0,163	34,4	0,083	0,1	49,6	115,2	39,4	1,425
47	Рыба тушеная с овощами	100	13,04	8	8,16	164,09	0,162	10,425	0,59	1,72	35,4	42,6	98,7	2,29
376	Компот из сушеных фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0	0	41,14	0	0	0,68
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	0,079	0	0	0	10,89	0	0	0,386
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		840	25,82	26,86	177,77	904,28	0,605	68,125	1,594	4,6	184,53	263,6	179,5	7,491
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	46,32	50,6	261,85	1486,58	0,802	82,89	1,677	5,075	633,68	805,08	216,95	11,051

День: Пятница

Неделя: Первая

Завтрак

267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	284	0,2	1,46	0,06	0,16	145	193	43	1,2
-----	--------------------------------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	------	-----	-----	----	-----

	Хлеб пшеничный	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0,001	0	0	0	2,9	0	0	0,03
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,9	101	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,14
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0	0	16	0	2,2
	Мед	10	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное в	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	184	248,2	28	0,2
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	800	22,27	23,35	108,79	724,4	0,371	13,96	0,12	0,56	465,1	586,7	89,2	4,51

Обед

21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,306	0,994	1,188	32,93	0,01338	3,156	0	0	13,3836	0	0	0,34848
128	Борщ с капустой и картофелем	250	3,625	3,75	11,39	145,59	0,088	17,66	0,299	0,4	39,43	70,2	35,7	1,42
259	Жаркое по-домашнему	200	15,7	18,0	35,95	331,25	0,13	3,93	0	0	0,0	27,7	0	3,225
375	Чай	200	0	0	14,9	59,40	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	0,079	0	0	0	10,89	0	0	1,386
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	760	24,471	23,654	137,178	749,324	0,36538	24,741	0,299	0,8	82,9036	145,4	45,9	7,91948
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1560	46,741	47,004	245,968	1473,724	0,73638	38,701	0,419	1,36	548,0036	732,1	135,1	12,42948

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Завтрак

321/449	Сырники из творога с соусом молоч	160	22,60	17,5	45,47	566,66	0,1	0,8	0,26	0,94	396	362,66	50,66	1,34
	Хлеб пшеничный	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,075	132	75	5,25	0,15
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	119	0,06	1,58	0,02	0	152	125	21,3	0,48
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0	0	16	0	2,2
	Мед	10	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное в	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	184	248,2	28	0,2
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	765	41,34	30,53	119,99	1023,06	0,296	13,685	0,363	1,415	871,2	866,36	109,41	5,11

Обед

7	Салат из моркови	60	3,2	4,08	3,84	55,20	0,033	2,598	0,653	2,01	28,92	22,976	24,78	4,28
142	Щи из свежей капусты с	250	2,675	2,5	18,825	111,68	0,075	6,6	0	0	13,7	0	0	0,875
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,84	7,16	62	287,67	0,04	0	0	0,324	1,82	0	36	0,7
363	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227	0,04	0,7	0	2,6	2,6	0	22	2,2
376	Компот из сушеных фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0	0	41,14	0	0	0,68
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	0,079	0	0	0	10,89	0	0	0,386
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	840	31,795	32,1	187,675	969,135	0,347	10,698	0,653	5,334	106,27	62,476	86,98	9,861
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1605	73,135	62,63	307,665	1992,195	0,643	24,383	1,016	6,749	977,47	928,836	196,39	14,971

День: Вторник
Неделя: Вторая

Завтрак														
262	Каша манная молочная жидкая	200	4,53	5,28	37,11	214,67	0,04	0,00	0,03	0,00	11,47	39,20	7,87	0,48
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0,001	0	0	0	2,9	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,9	101	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,14
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0	0	16	0	2,2
	Мед	10	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное в	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	184	248,2	28	0,2
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	800	19	19,17	110,1	655,07	0,211	12,5	0,09	0,4	331,57	432,9	54,07	3,79

Обед														
	Икра кабачковая	60	0,618	2,85	2,976	39,88	0,0224	7,984	0	0	11,2751	0	0	0,3434
80	Суп картофельный с крупой	250	2,23	8	14,49	117,52	0,082	32,66	1,161	0,4	45,1	51,6	21,9	5,52
321	Картофельное пюре	180	10	7,6	67,7	336,02	0,44	0	0	0,8	58,2	0	81,4	6,6
510	Котлета рыбная	100	22,23	15,15	10,50	195,25	0,12	0,34	0,05	3,07	51,86	57,73	59,33	1,09
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,9	0	2,54	0	0	12,8	3,96	0	0
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	0,079	0	0	0	10,89	0	0	0,386
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	840	40,038	34,58	183,116	924,722	0,8034	43,524	1,211	4,67	197,3251	152,79	166,83	14,6794
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1640	59,038	53,75	293,216	1579,792	1,0144	56,024	1,301	5,07	528,8951	585,69	220,9	18,4694

День: Среда
Неделя: Вторая

Завтрак														
210	Омлет натуральный	150	12,65	15,35	24,6	301,77	0,12	0,36	0,27	1,065	102,36	280,3	19,41	2,295
	Хлеб пшеничный	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0,001	0	0	0	2,9	0	0	0,03
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,075	132	75	5,25	0,15
375	Чай	200	0	0	14,9	59,40	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0	0	16	0	2,2
	Мед	10	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное в	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	184	248,2	28	0,2
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	765	27,44	30,99	96,59	755,17	0,257	11,665	0,353	1,54	440,46	667	62,86	6,415

Обед

45	Салат из белокочанной капусты	60	1,2	3	3,7	46,40	0,0318	23,97	0,55	2,01	25,86	28	9,84	0,554
103	Суп картофельный с макаронными	250	2,675	2,5	18,825	111,68	0,075	6,6	0	0	13,7	0	0	0,875
646	Плов из птицы	200	15,57	9,53	26,8	328,20	0,124	3,2	0,977	2,4	23	330,1	41,4	2,616

516	Кисель из концентрата плодового	200	22	21,3	9,69	336,02	0,12	6,16	0,288	0,73	19,8	136	25,7	3,28
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0	30	156,00	0	4,4	0,04	0	22	18	6	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	0,64	0,3	36,05	64,35	0,079	0	0	0	10,89	0	0	0,386
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	760	42,485	36,63	125,065	1042,645	0,4298	44,33	1,854	5,14	115,25	512,1	82,94	7,911
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1525	69,925	67,62	221,655	1797,815	0,6868	55,995	2,207	6,68	555,71	1179,1	145,8	14,326

День: Четверг

Неделя: Вторая

Завтрак

319/449	Запеканка из творога с соусом	170	6,53	6,2	13,8	110,70	0,06	0,69	0,078	0,45	28,88	223,55	68,4	0,41
	Хлеб пшеничный	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0,001	0	0	0	2,9	0	0	0,03
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	119	0,06	1,58	0,02	0	152	125	21,3	0,48
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0	0	16	0	2,2
	Мед	10	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное в	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	184	248,2	28	0,2
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	770	21,92	20,95	88,49	569,1	0,251	13,47	0,138	0,85	374,98	652,25	121,9	4,06

Обед

52	Салат из свежесы отварной	60	1,4	8	10,1	116,60	0,012	6	0,006	2,01	22,2	25,8	12,6	0,84
144	Суп картофельный с горохом	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,05	0,23	19,00	78,25	25,50	0,93
202	Макаронные изделия отварные	180	2,9	7	36,8	212,1	0,163	34,4	0,083	0,1	49,6	115,2	39,4	1,425
282	Шницель рубленый	100	15,6	11,6	15,7	229	0,1	0,15	0,03	0,85	43,8	3,44	32,1	1,5
376	Компот из сушеных фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0	0	41,14	0	0	0,68
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	0,079	0	0	0	10,89	0	0	0,386
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	840	28,08	31,81	178,44	953,29	0,634	50,03	0,169	3,59	193,83	262,19	113,8	6,501
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1610	50	52,76	266,93	1522,39	0,885	63,5	0,307	4,44	568,81	914,44	235,7	10,561

День: Пятница

Неделя: Вторая

Завтрак

183	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,64	5,84	34	279,40	0,06	1,42	0,08	0,28	131,0	169	37,2	0,56
	Хлеб пшеничный	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0,001	0	0	0	2,9	0	0	0,03
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,9	101	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,14
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0	0	16	0	2,2
	Мед	10	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное в	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	184	248,2	28	0,2
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	800	20,11	19,73	106,99	719,8	0,231	13,92	0,14	0,68	451,1	563,1	83,4	3,87

Обед

21	Салат из соевых отруцлов с луком	60	0,306	0,994	1,188	32,93	0,01338	3,156	0	0	13,3836	0	0	0,34848
128	Борщ с капустой и картофелем	250	3,625	3,75	11,39	145,59	0,088	17,66	0,299	0,4	39,43	70,2	35,7	1,42
407	Рагу из птицы	200	15,8	16,5	18,20	283,00	0,14	11,90	0,02	22,54	28,6	159,0	44,6	2,060
375	Чай	200	0	0	14,9	59,40	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	0,079	0	0	0	10,89	0	0	1,386
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	760	24,571	22,204	119,428	701,074	0,38038	32,716	0,319	23,34	111,5036	276,7	90,5	6,75448
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1560	44,681	41,934	226,418	1420,874	0,61138	46,636	0,459	24,02	562,6036	839,8	173,9	10,62448
	Среднее потребление за 10 дней (завтрак + обед):	56,1	52,7	266,1	1609,7	0,8	51,5	1,2	6,6	606,0	829,9	193,7	13,8	
	Средняя потребность (60% от суточной)	54,0	55,0	230,0	1628,0	0,7	42,0	0,5	7,2	660,0	1080,0	180,0	10,2	
	Процент удовлетворения потребности:	104	96	116	99	108	123	227	92	92	77	108	135	