

		Завтрак 2													
№ 102	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9,0	102,6	0,06	0,26	2,25	226,8	0,18				
2010г			5,4	4,7	9,0	102,6	0,06	0,26	2,25	226,8	0,18				
Итого:															
		Обед													
№ 13	Суп с макаронными изделиями с мясом и сметаной	200/10/15	8,8	7,8	13,9	152,4	0,053	0,06	0,85	39,8	0,9				
2010															
№ 99	Биточки мясные	70	9,24	9,17	11,62	182	0,07	0,07	0,6	15,4	1,6				
2010г															
№ 82	Капуста тушеная	150	3,0	4,05	8,25	105	0,03	0,07	25,7	88,5	1,05				
2010г															
Сб.	Огурцы/помидоры свежие порционные	30	0,2	0	0,8	7	0,005	0,005	1,5	7,5	0,25				
1994															
№ 91	Компот из кураги с витамином С	180	0,5	0	28,4	117	0,02	0,02	0,5	19,8	0,5				
2010г															
-	Хлеб ржаной	25	1,13	0,19	12,45	53,5	0,04	0,02	0	8,7	0,73				
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	68,1	0,03	0,01	0	5,7	0,4				
Итого:			25,12	23,01	91,37	685,0	0,75	0,26	29,7	185,4	5,4				
		Полдник													
№ 45	Сырники из творога с повидло	120/10	20,43	12,9	29,4	320,6	0,1	1,4	0,5	171,6	0,9				
2010г															
№ 96	Чай с сахаром, лимоном	180/5	0	0	14,4	57,6	0	0	1,8	1,8	0,36				
2010г															
Итого			20,43	12,9	43,8	378,2	0,1	1,4	2,3	173,4	1,26				
Всего за день			63,35	56,53	215,71	1631,8	1,04	2,34	37,15	616,36	7,92				
		ЧЕТВЕРГ													
		Завтрак 1													
№ 22	Сыр порционный	10	2,3	2,9	0	36,4	0,04	0,03	0,06	66,88	0,06				
2010	Масло сливочное	10	0,05	8,3	0,1	75	-	0,01	-	1,0	-				
№ 31	Капша манная	200	5,2	3,0	23,2	140	0,06	0,16	1,4	144	0,4				
2010г	Молочная жидкая														
№ 98	Какао с молоком	180	4,86	3,7	21,24	142,2	0,05	0,2	1,8	167,4	0,9				

2010г																					
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	68,1	0,03	0,01	0	5,7	0,4										
			16,96	21,7	59,99	498,1	0,22	0,44	3,32	451,86	1,82										
Итого:	Завтрак 2																				
	Фрукты	75	0,3	0,3	7,4	35,3	0,02	0,01	7,5	12	1,7										
			0,3	0,3	7,4	35,3	0,02	0,01	7,5	12	1,7										
Итого:	Обед																				
№ 12	Свекольник со сметаной, с мясом	200/15/10	5,9	4,1	8,6	133,2	0,045	0,07	8,2	36	1,6										
2010																					
№ 74	Греча рассыпчатая	150	8,55	6,0	37,8	243,0	0,21	0,11	0	21	4,5										
2010г																					
№ 55	Гуляш из говядины	80	6,75	7,5	1,1	154,8	0,03	0,07	1,2	7,1	1,2										
2010																					
Сб.	Огурец/помидор - порционно	30	0,2	0	0,8	7	0,005	0,005	1,5	7,5	0,25										
1994																					
№ 91	Напиток фруктовый с витамином С	180	0,18	0,18	23,8	97,2	-	0,018	2,34	12,6	0,72										
2010г																					
-	Хлеб ржаной	25	1,13	0,19	12,45	53,5	0,04	0,02	0	8,7	0,73										
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	68,1	0,03	0,01	0	5,7	0,4										
ИТОГО			24,96	18,87	100,5	756,8	0,635	0,38	14,74	98,1	9,34										
	Полдник																				
№ 43	Омлет натуральный	80	8,0	9,6	1,6	124	0,03	0,312	0,16	64	2,16										
2010г																					
-	Горошек зеленый отварной	10	0,3	0	0,65	57,6	0	0	1,8	1,8	0,36										
	(консервированный)																				
№ 96	Чай с сахаром	180	-	-	5,0	20	-	-	-	-	0,2										
2010г																					
-	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	45,4	0,02	0,01	0	4	0,2										
Итого			9,8	10,2	26,95	230,9	0,05	0,32	5,86	71,6	2,77										
Всего за день			52,02	51,07	194,84	1521,1	0,925	1,15	31,42	633,56	15,63										

ПЯТНИЦА

		Завтрак 1									
№ 22	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	0	1	0
2010											
№32	Каша пшениная	200	4,4	7,6	15,0	160,0	0,12	0,18	5,8	88,0	1,0
2010г	Молочная жидкая										
№98	Кофе на молоке	180	4,3	3,42	23,04	142,2	0,05	0,22	2,0	162	0,18
2010г											
-	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	90,8	0,04	0,01	0	7,6	0,5
Итого:			11,8	20,52	58,74	468,0	0,21	0,43	7,8	258,6	1,68
		Завтрак 2									
230	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9,0	102,6	0,06	0,26	2,25	226,8	0,18
Итого:			5,4	4,7	9,0	102,6	0,06	0,26	2,25	226,8	0,18
		Обед									
№ 210	Суп рыбный с консервами	200	11,8	11,775	1,65	233,95	0,175	0,15	12	55,67	1,6
2006											
№51	Котлета рыбная	80	10,24	3,76	12,72	124,8	0,072	0,08	0,32	42,4	0,64
2010											
№78	Картофельное пюре	180	3,3	4,65	11,7	127,5	0,14	0,12	4,65	63,0	0,9
2010г											
№ 5	Свегла вареная порционно	30	0,6	0,05	3,4	16	0,01	0,015	3,85	14	0,55
2010											
Сб. 1994г	Огурец свежий/соленый порционно	30	0,2	0	0,8	7	0,005	0,005	1,5	7,5	0,25
№ 91	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,5	0,18	28,4	117	0,02	0,02	0,5	19,8	0,5
2010г											
-	Хлеб ржаной	25	1,13	0,19	12,45	53,5	0,04	0,02	0	8,7	0,73
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	68,1	0,03	0,01	0	5,7	0,4
Итого:			30,02	21,505	86,57	731,85	0,492	0,42	22,82	216,77	5,75
		Полдник									

№ 278	Оладьи	80	3,9	4,1	30,02	186,2	0,051	0,057	0	27,52	0,9
1994											
№ 85	Соус сметанный	10	0.18	0.99	0.5	11.8	0.002	0.005	0.01	4.7	0.02
2010											
№ 96	Чай сладкий с лимоном	180	-	-	14,4	57,6	-	-	1,8	1,8	0,36
2010г	Кондитерские изделия	30	2,25	2,4	22,7	121,1	0,02	0,01	0	2,7	0,6
Итого			6,33	7.49	44,92	376,7	0,073	0,072	1,81	36,72	1,88
Всего за день			55,8	57,119	199,23	1715,55	0,839	1,185	34,74	805,77	9,55
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 1 НЕДЕЛЮ			49,94	52.172	216,07	1613,37	1,655	1,304	32,08	567,79	10,88

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК**

Завтрак 1											
№ 35-2010г	Каша молочная пшеничная	200	5,7	6,6	40,9	202	0,1	0,17	0,5	150	1,2
№ 22 1997	Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	75	-	0.01	-	-	-
№ 96 2010г	Чай с сахаром	180	-	-	5.0	20	-	-	-	-	0.2
№ 25 1997	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	90,8	0,04	0,01	0	7,6	0,5
Итого:			8,8	25,06	86,9	387,8	0,14	0,19	0,5	157,6	1,9
Завтрак 2											
230	Молоко кипяченое	180	5.4	4.7	9.0	102.6	0.06	0.26	2.25	226.8	0.18
Итого:			5.4	4.7	9.0	102.6	0.06	0.26	2.25	226.8	0.18
Обед											
№12,112010г	Суп картофельный с зеленым горошком с мясом	200/10	5.68	4.32	17.92	193.6	0.192	0.08	4.88	40	2.0
№59	Котлета мясная	75	11,2	9,6	0	131	0,05	1,6	0,04	0,09	0

2010г																				
№ 76, 2010г	Отварные макароны с маслом	150	3,6	0,4	24,0	115	0,06	0,5	0,06	0,01	0									
Сб. 1994	Помидор - порционно	60																		
№91 2010г	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,36	-	28,4	117	0,01	0,01	0,5	19,8	0,5									
-	Хлеб ржаной	25	1,13	0,19	12,45	53,5	0,04	0,02	0	8,7	0									
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	68,1	0,03	0,01	0	5,7	0									
	Итого:		26,42	19,54	108,57	755,6	0,293	0,215	21,5	97,1	5,39									
№ 115 2010	Капустга тушеная с мясом	150	5,4	6,65	35,1	228,5	0,099	0,15	0,15	103,3	1,3									
№ 96 2010г	Хлеб ржаной Чай сладкий	20 180	0,9 -	0,15 -	9,9 5,0	42,8 39	0,03 -	0,015 -	0 -	7 -	0,8 0,2									
	Кондитерские изделия	30	2,25	2,4	22,7	121,1	0,02	0,01	0	2,7	0,6									
Итого:			6,65	10,85	55,3	401,5	0,096	0,126	27,45	102,49	2,51									
Всего за день			47,27	51,19	180,47	1685,1	0,589	0,791	53,5	585,79	10,74									
В ГОРНИК																				
Завтрак 1																				
№ 22 2010	Сыр порционный Масло сливочное	10 10	2,3 0,05	2,9 8,3	0 0,1	36,4 75	0,04 -	0,03 0,01	0,06 -	66,88 1,0	0,06 -									
№38 2010г	Каша гречневая молочная	200	5,6	4,0	21,4	212	0,12	0,18	1,4	150	1,0									
№ 98 2010г	Кофе на молоке	180	3,69	3,42	23,04	142,2	0,05	0,22	2,0	162	0,18									
№ 25 1997	Хлеб пшеничный	40	3,6	1,2	20,6	90,8	0,04	0,01	0	7,6	0,5									
Итого:			18,9	24,5	77,54	556,4	0,25	0,45	3,45	548,6	42,74									
Завтрак 2																				

230	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9,0	102,6	0,06	0,26	2,25	226,8	0,18
Итого:			5,4	4,7	9,0	102,6	0,06	0,26	2,25	226,8	0,18
Обед											
№128 1994г	Рассолыжник по-домашнему с мясом и сметаной	200/15/10	7,96	7,6	16,7	156,4	0,11	0,1	6,1	41,8	1,02
№ 31	Картофель тушеный	150	10,65	14,4	14,1	211,9	0,22	0,11	7,05	27,0	2,5
Сб. 1994г	Огурцы свежие/соленые порционно	60	0,4	0,05	1,6	8	0,01	0,01	3,0	14,0	0,4
№94 2010г	Напиток фруктовый с витамином С	180	0,18	0,18	23,8	97,2	-	0,018	2,34	12,6	0,72
-	Хлеб ржаной	25	1,13	0,19	12,45	53,5	0,04	0,02	0	8,7	0,73
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	68,1	0,03	0,01	0	5,7	0,4
Итого:			22,67	23,32	84,1	595,1	0,29	0,27	19,39	109,8	28,24
Полдник											
№ 43 2010г	Омлет натуральный	80	8,0	9,6	1,6	124	0,03	0,312	0,16	64	2,16
	Горошек зеленый отварной (консервированный)	10	0,3	0	0,65	3,9	0	0	3,9	1,8	0,05
№ 96 2010г	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	51,6	-	-	1,8	1,8	0,36
-	Кондитерское изделие	30	2,25	2,4	22,7	121,1	0,02	0,01	0	2,7	0,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	45,4	0,02	0,01	0	4	0,2
	Итого		12,05	12,6	49,65	352,0	0,07	0,332	5,86	74,3	3,37
	Итого за день		58,92	64,62	20,29	1606,1	0,67	1,312	30,96	959,5	76,56
СРЕДА											
Завтрак 1											
№ 22 2010	Сыр порционный	10	2,1	2,3	0	23	-	0,03	0,1	66,7	0,1
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	0,01	-	-	-

№33	Каша молочная	200	4,1	3,0	27,8	158	0,06	0,18	1,4	138	0,4
2010г	рисовая										
№98	Кофе на молоке	180	3,69	3,42	23,04	142,2	0,05	0,22	2,0	162	0,18
2010г											
-	Хлеб пшеничный	40	3,6	1,2	20,6	90,8	0,04	0,01	0	7,6	0,5
Итого:			11,5	15,9	71,54	466,0	0,15	0,42	3,4	207,6	1,08
	Завтрак 2										
-	Фрукты	75	0,4	0,2	5,2	28	0,04	0,02	36,0	18	0,4
Итого:			0,4	0,2	5,2	28	0,04	0,02	36,0	18	0,4
	Обед										
№6 2010	Борщ со сметаной, с мясом	200/15/10	7,96	7,4	8,1	158,4	0,053	0,1	4,12	55,8	1,32
г											
№ 74	Маринад овощной	20	0,3	1,82	1,92	26,8	0,012	0,01	0,56	6,2	0,14
2010г	Греча рассыпчатая	150	8,55	6,0	37,8	243,0	0,21	0,11	0	21,0	4,5
№ 63	Тефтели мясные	70	8,19	10,57	13,93	187,25	0,056	0,007	2,1	20,3	1,47
2010г											
Сб.	Огурец/помидор - порционно	60	0,4	-	1,6	14	0,01	0,01	3	15	0,5
1994											
№94	Напиток фруктовый с витамином С	180	0,18	0,18	23,8	97,2	-	0,018	2,34	12,6	0,72
2010г											
-	Хлеб ржаной	25	1,13	0,19	12,45	53,5	0,04	0,02	0	8,7	0,73
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	68,1	0,03	0,01	0	5,7	0,4
Итого:			28,96	27,06	115,6	848,25	0,411	0,295	12,12	145,0	9,78
	Полдник										
№ 46	Запеканка из творога с повидло	120/10	22,46	12,96	29,36	320,64	0,1	1,42	0,46	171,6	0,84
2010г											
№ 92	Чай сладкий	180	-	-	14,4	51,6	-	-	1,8	1,8	0,36
2010г											
-	ИТОГО		22,46	12,96	43,76	358,24	0,1	1,42	2,26	173,4	1,2
Итого:											
	Итого за день		61,22	56,22	238,3	1707,79	0,681	2,15	25,28	538	13,76

ПЯТНИЦА

		Завтрак 1									
№22	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-
1997	Вермишель молочная	200	6,2	5,4	20,0	158,0	0,08	0,22	1,0	184,0	0,4
№14 2010	Какао с молоком	180	4,86	3,9	21,24	142,2	0,05	0,2	1,8	167,4	0,9
№101 2010г	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	90,8	0,04	0,01	0	7,6	0,5
-			14,16	22,4	61,94	466,0	0,17	0,43	2,8	175,0	1,8
Итого:											
		Завтрак 2									
№230 2010	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9,0	102,6	0,06	0,26	2,25	226,8	0,18
Итого:			5,4	4,7	9,0	102,6	0,06	0,26	2,25	226,8	0,18
		Обед									
№210 2006	Суп рыбный с консервами	200	11,8	11,78	1,65	233,95	0,175	0,15	12,0	55,68	1,6
№51 2010	Биточки рыбные	70	8,96	3,29	11,13	109,2	0,063	0,07	0,28	37,1	0,56
№78 2010г	Картофельное пюре	150	3,3	4,65	11,7	127,5	0,14	0,12	4,65	63,0	0,9
Сб. 1994г	Огулец соленый порционно	30	0,2	-	0,8	4	0,01	0,01	3,0	7	0,2
№5 2010	Свегла вареная порционно	30	0,6	0,05	3,4	16	0,01	0,015	3,85	14	0,55
№91 2010г	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,5	0,18	28,4	117	0,02	0,02	0,5	19,8	0,5
-	Хлеб ржаной	25	1,13	0,19	12,45	53,5	0,04	0,02	0	8,7	0,73
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	68,1	0,03	0,01	0	5,7	0,4
Итого:			28,75	21,04	85,48	729,25	0,49	0,445	24,28	210,98	5,44
		Полдник									

№ 279 1994	Оладьи с маслом и песком	80	3,9	3,97	29,76	184,7	0,051	0,058	0	27,52	0,9
№ 96 2010г	Чай с лимоном	180	-	-	14,4	57,6	-	-	1,8	1,8	0,36
	Кондитерские изделия	30	2,25	2,4	22,7	121,1	0,02	0,01	0	2,7	0,6
ИТОГО			6,15	6,37	66,86	363,4	0,071	0,068	1,8	32,02	1,86
Всего за день			54,45	54,51	223,28	1660,25	0,791	1,173	31,13	644,8	9,28
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 2 НЕДЕЛЮ			54,88	55,80	214,95	1633,23	0,677	1,357	30,71	745,84	23,42
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 2 НЕДЕЛИ			52,41	53,97	215,51	1623,3	0,066	1,331	34,395	656,82	17,15