

1	4	Обед	фрукты	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,13	0,38	15,75	52,00	338	
			булочное	Пирожки дрожжевые (с рисом и яйцом № 466)	75	4,88	2,97	29,78	173,00	406	
			итого		785	31,44	16,06	118,5	782,78		0
			закуска	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88	67	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	300	5,20	5,00	29,20	100,80	96	
			2 блюдо	Бефстроганов из мяса отварного	100	12,08	12,33	5,83	170,67	250	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	43,12	309,15	302	
			напиток	Сок фруктовый или овощной (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	389	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР	
			итого		960	35,13	29,86	136,9	903,04		0
1	4	Итого за день:			1745	66,57	45,92	255,4	1685,82		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рубленая из птицы	100	15,20	13,60	13,50	354,00	295	
			гор.блюдо	Капуста тушеная	200	5,80	16,00	44,28	344,32	321	
			закуска	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПР	
			фрукты	Фрукты свежие (бананы)	100	1,15	0,50	21,00	96,00	338	
			итого		710	27,29	30,72	114,7	965,62		0
1	5	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	100	0,67	4,09	1,81	64,65	20	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,10	118,08	82	
			2 блюдо	Котлета мясная натуральная рубленая	100	12,33	21,67	11,00	288,33	267	
			гарнир	Рис отварной	200	4,89	6,23	48,89	280,15	304	
			напиток	Компот из кураги	200	1,30	0,08	34,68	184,64	348	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР	
			булочное	Пирожки дрожжевые (мясом и яйцом № 458)	75	9,04	5,72	27,09	196,00	406	
			итого		1035	33,78	44,33	167,2	1269,79		0
1	5	Итого за день:			1745	61,07	75,05	281,9	2235,41		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,13	10,80	29,00	229,25	175	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382	
			кисломол	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	13,00	71,66	14	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПР	
			булочное	Пирожки дрожжевые (повидлом)	75	5,11	1,35	31,43	194	406	
			итого		585	20,07	20,52	123,6	736,92		0
2	1	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,11	6,18	4,62	78,56	23	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (перловой)	300	3,24	3,33	37,49	108,81	98	
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему из говядины	350	33,35	36,65	27,79	574,41	259	
			напиток	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	389	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР	
			фрукты	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,96	0,21	7,35	33,30	338	
			итого		1110	43,02	47,23	127,1	1019,62		0
2	1	Итого за день:			1695	63,09	67,75	250,7	1756,54		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты, биточки, шницели	100	12,33	21,67	11,00	288,33	268	
			закуска	Зеленый горошек консервированный	60	2,70	0,40	7,50	42,00	ПР	
			гор.блюдо	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	304	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	377	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПР	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,13	0,38	15,75	52,00	338	
			итого		785	785	785	785	785		0
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	12,11	100,11	54	
			1 блюдо	Щи из капусты с картофелем	300	2,19	5,88	14,10	118,08	88	
			2 блюдо	Котлеты или биточки рыбные (треска)	100	11,5	8,57	2,9	134,7	234	
			гарнир	Макароны отварные с маслом	300	4,89	7,23	48,89	280,15	304	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,36	0,04	23,56	96,04	342	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР	
			булочное	Пирожки дрожжевые (с яблочным фаршем № 470)	75	4,48	1,81	39,89	193,81	406	
			итого		1135	28,09	29,35	171,1	1060,83		0

2	2	Итого за день:			1135	28,09	29,35	171,1	1060,83		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным	200	7,10	10,00	38,00	201,90	309	
			кисломол.	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	15	
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379	
			хлеб	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,40	3,87	27,83	156,00	2	
			фрукты	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338	
			итого		570	19,24	22,94	116	680,76		0
2	3	Обед	закуска	Салат картофельный с сельдью	100	6,50	8,00	10,00	130,00	36	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,97	9,75	101,37	82	
			2 блюдо	Птица тушенная в соусе	110	6,80	10,00	38,00	269,20	290	
			гарнир	Рис отварной	200	14,71	4,81	10,31	143,41	304	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,40	0,27	17,20	72,80	342	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР	
			булочное	Пирожки запеченные со св. капустой	75	4,15	11,00	21,08	200,00	406	
			итого		1045	38,08	40,71	136	1054,72		0
2	3	Итого за день:			1615	57,32	63,65	252	1735,48		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный, сваренный на пару	150	14,72	20,70	2,88	256,68	215	
			закуска	Кукуруза консервированная	60	1,30	0,20	6,70	35,00	ПР	
			кисломол.	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	ПР	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	377	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПР	
			кисломол.	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	107,49	15	
			итого		615	32,59	32,13	50,98	624,55		0
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками и кураги	100	1,52	5,13	13,18	105,01	61	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	300	1,30	5,88	7,35	75,70	87	
			2 блюдо	Рыба отварная (треска)	120	20,35	1,53	0,00	98,85	226	
			гарнир	Пюре картофельное	200	4,10	3,10	25,50	146,30	312	
			соус	Соус сметанный	30	0,70	4,04	1,93	37,05	330	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	91,96	ПР	
			фрукты	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,30	13,30	53,00	338	
			итого		1110	33,29	20,94	138,2	804,25		0
2	4	Итого за день:			1725	65,88	53,07	189,1	1428,8		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели 1-й вариант	100	8,67	9,33	13,83	174,00	278	
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	7,47	53,12	309,15	302	
			закуска	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,78	14,40	71	
			гор.напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	388	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПР	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,13	0,38	13,75	70,88	338	
			итого		710	26,68	18,07	124,8	758,13		0
2	5	Обед	закуска	Икра из кабачков	100	1,01	4,85	5,39	69,26	73	
			1 блюдо	Суп из овощей	300	2,73	2,79	13,50	90,03	99	
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом и маслом	300	21,19	15,56	41,25	389,81	284	
			напиток	Соки овощные,фруктовые, ягодные	200	0,27	0,30	22,80	92,27	389	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР	
			булочное	Булочка дорожная	75	6,78	13,96	42,14	321,00	406	
			итого		1035	35,34	38,12	154,7	1100,31		0
2	5	Итого за день:			1745	62,02	56,19	279,6	1858,44		0
		Среднее значение за период:			1625	61,23	57,25	246,4	1763,49		#ДЕЛ/0!