

1	Колбаски "Витаминные" тушенные в соусе 100/50	(25)	150	11,821	11,013	7,210	175	0,20	0,06	6,57	0,06	0,00	29,20	131,08	24,01	1,38	320,26	56,14	9,32	62,34
2	Рис припущенный с овощами	(25)	180	3,713	6,013	41,713	236	0,19	0,03	0,54	12,96	0,06	21,46	94,05	31,19	0,76	78,38	126,66	9,07	34,24
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
	Итого за завтрак:		720	18,192	17,460	90,963	594	0,60	0,14	19,15	13,02	0,06	122,48	341,51	98,63	7,02	846,24	184,91	18,70	105,02
	Завтрак 2																			
1	Котлета рубленая из птицы	(0)	100	11,915	8,791	6,127	151	0,07	0,04	0,59	17,78	0,11	36,68	136,86	21,47	1,50	211,57	23,65	14,62	75,31
2	Рагу из овощей	224 (21)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,08
3	Помидоры соленные порциями	T/24 (12)	50	0,465	0,047	1,673	9	0,01	0,01	7,50	0,00	0,00	5,00	17,50	7,50	0,40	126,00	0,00	0,30	0,00
4	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Булочка "Романтика" с джемом	(25)	50	2,762	6,007	25,336	166	0,02	0,03	0,05	2,03	0,15	12,10	33,92	5,37	0,58	37,85	5,03	4,51	10,86
	Итого за завтрак 2:		620	19,028	22,391	69,447	555	0,28	0,17	22,01	19,81	0,26	119,47	317,30	85,97	5,13	917,73	54,14	22,10	127,26
	Итого за День:			37,220	39,851	160,410	1149	0,88	0,31	41,17	32,83	0,32	241,96	658,81	184,60	12,14	1763,97	239,05	40,81	232,28
	3 День																			
	Завтрак																			
1	Омлет с зеленым горошком запеченный	(0)	200	13,312	17,193	11,410	254	0,09	0,46	1,63	61,12	2,31	135,87	249,99	24,88	2,57	236,18	23,41	28,60	63,08
2	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
3	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
4	Сырная палочка	(25)	50	5,014	6,071	21,458	161	0,03	0,05	0,05	2,75	0,19	88,41	81,25	9,95	0,53	57,12	11,14	4,82	10,69
5	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
	Итого за завтрак:		580	21,202	24,681	61,835	554	0,29	0,61	39,94	88,47	2,50	333,34	435,83	65,89	4,05	563,40	38,76	34,39	214,87
	Завтрак 2																			
1	Овощи запеченные в яичной заливке	290 (5)	200	13,333	20,363	5,196	257	0,10	0,48	8,97	27,38	2,43	121,38	249,48	26,94	2,98	289,53	26,04	33,24	72,23
2	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка "Романтика" с творогом	(25)	50	4,926	7,117	18,915	159	0,04	0,08	0,05	2,03	0,17	30,43	66,64	8,20	0,55	61,27	6,25	8,21	15,00
5	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56
	Итого за завтрак 2:		610	19,871	28,013	55,696	554	0,25	0,61	15,05	29,41	2,60	203,23	390,50	67,77	7,78	593,80	33,34	41,56	97,79
	Итого за День:			41,072	52,694	117,531	1109	0,54	1,22	55,00	117,88	5,10	536,58	826,33	133,66	11,83	1157,20	72,11	75,95	312,66
	4 День																			

Завтрак																																	
1	Сосиски или котлеты "Детские"	393 (13)	100	9,532	14,062	0,000	165	0,00	0,00	0,00	0,00	6,48	139,63	17,78	1,62	0,15	69,39	0,80	0,00														
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44														
3	Соус томатный "Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40														
4	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00														
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00														
6	Сдоба уренгойская	22 (25)	50	3,037	2,555	23,667	130	0,03	0,02	0,04	0,08	17,28	35,02	5,87	0,41	46,93	19,49	2,82	8,22														
7	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45														
Итого за завтрак:			690	18,961	21,182	90,111	627	0,23	0,09	13,57	12,68	98,44	193,00	62,96	5,54	597,05	224,87	4,25	27,51														
Завтрак 2																																	
1	Котлеты, биточки, шинцели рубленые с луком	416 (12)	100	11,887	20,699	13,161	286	0,21	0,10	0,40	0,00	48,29	165,86	28,98	2,50	222,82	91,90	2,66	34,42														
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	32,26	100,87	29,21	1,00	118,42	188,15	0,05	12,52														
3	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61	0,23	1,95														
4	Чай с сахаром	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00														
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00														
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45														
Итого за завтрак 2:			700	20,181	26,040	95,831	698	0,51	0,19	12,77	15,13	157,56	391,52	105,69	8,52	838,84	291,77	3,25	57,35														
Итого за день:														39,142	47,222	185,941	1325	0,73	0,28	26,34	27,81	0,20	256,00	584,52	168,65	14,06	1435,90	516,64	7,50	84,86			
5 День																																	
Завтрак																																	
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,015	12,391	40,990	364	0,10	0,31	0,26	9,06	192,59	299,99	38,48	1,60	168,10	51,97	33,85	45,45														
2	Молоко гущеное порциями	(0)	30	2,155	2,848	15,917	98	0,03	0,14	1,20	54,00	87,00	72,00	8,70	0,07	108,00	2,70	0,90	10,35														
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00														
4	Плюшка новомосковская	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	14,52	35,69	6,19	0,46	47,36	21,80	3,19	9,44														
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45														
Итого за завтрак:			610	28,105	18,347	104,032	694	0,19	0,49	13,53	63,11	317,93	428,06	68,00	5,51	657,05	78,58	38,26	73,69														
Завтрак 2																																	
1	Каша манная молочная жидкая м/н 200/10*	311 (21)	210	5,016	8,436	28,649	211	0,05	0,14	0,55	75,96	122,44	109,64	16,96	0,49	158,17	43,06	1,94	24,17														
2	Пирог открытый с творогом и куратой	(0)	170	16,668	9,103	76,421	454	0,10	0,21	0,63	0,09	122,96	233,37	45,95	2,10	467,03	36,85	21,56	38,30														
3	Чай с лимоном 200/10/7 *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62														
4	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56														
Итого за завтрак 2:			717	22,301	17,884	125,829	753	0,19	0,38	10,02	76,04	275,62	370,93	81,98	6,14	822,61	80,97	23,64	73,65														
Итого за день:				50,406	36,231	229,860	1447	0,38	0,87	23,55	139,16	593,55	798,99	149,97	11,64	1479,67	159,55	61,90	147,34														
6 День																																	

Итого за завтрак 2:			735	25,335	17,729	111,262	706	0,54	0,75	21,59	212,55	1,56	462,65	528,33	110,22	5,67	892,63	137,03	25,45	92,34
Итого за день:				47,457	39,180	194,207	1319	0,92	1,44	35,32	400,84	3,50	979,26	1025,77	192,30	11,22	1486,89	192,62	68,06	157,35
2 День																				
Завтрак																				
1	Тедфегли рыбные в соусе	332 (12)	150	10,881	10,626	11,891	187	0,12	0,08	1,91	12,55	6,46	23,02	127,49	24,34	0,73	244,17	79,18	25,77	228,38
2	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	60	4,401	9,234	35,531	243	0,04	0,05	0,09	0,13	1,02	27,89	56,19	8,40	0,63	71,33	13,94	6,56	15,23
6	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
Итого за завтрак:			720	19,922	25,024	93,708	680	0,42	0,30	52,49	41,09	7,55	158,66	342,30	91,53	4,02	1266,98	195,96	33,31	421,45
Завтрак 2																				
1	Горбуша тушеная с овощами	309 (12)	140	14,504	8,763	5,668	160	0,14	0,13	2,27	15,38	9,56	31,98	171,08	34,83	0,85	336,41	112,18	34,51	336,06
2	Пюре картофельное	(25)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка Домашняя	769 (21)	60	3,633	6,816	33,688	211	0,03	0,01	0,00	0,03	0,03	9,50	35,22	6,27	0,51	46,11	14,57	4,50	12,01
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
Итого за завтрак 2:			740	22,856	20,664	93,391	651	0,44	0,30	26,76	43,81	9,66	141,44	377,12	104,49	6,82	1531,60	231,44	40,21	402,06
Итого за день:				42,777	45,688	187,100	1331	0,86	0,60	79,25	84,90	17,21	300,09	719,42	196,02	10,84	2798,58	427,40	73,52	823,51
3 День																				
Завтрак																				
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	180	22,388	15,070	30,433	347	0,08	0,34	0,30	16,26	0,41	216,24	309,16	36,39	1,30	162,30	75,00	38,10	46,43
2	Соус ягодный (клубника, вишня)	(0)	25	0,066	0,020	5,278	22	0,00	0,00	1,53	0,00	0,00	3,69	2,48	1,96	0,13	16,13	0,13	0,02	0,85
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Бантики с куратой	(18)	60	2,775	2,657	23,371	128	0,03	0,04	0,25	0,02	0,08	19,86	48,53	14,08	0,70	178,70	12,06	2,97	7,74
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,74
Итого за завтрак:			585	25,759	17,789	78,130	576	0,14	0,40	13,13	16,28	0,49	262,00	379,44	66,16	5,29	662,93	89,13	41,38	62,77
Завтрак 2																				
1	Вареники ленивые отварные	354 (21)	180	22,692	11,594	24,708	294	0,06	0,34	0,31	0,08	0,38	215,49	301,13	32,13	0,98	162,29	60,48	40,79	48,15
2	Соус шоколадный с крахмалом	(25)	20	0,595	1,821	4,570	37	0,00	0,02	0,07	6,89	0,00	14,87	11,19	1,58	0,02	17,21	1,11	0,25	2,46
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Крендель " Школьный"	(25)	50	3,306	4,151	28,014	163	0,03	0,03	0,01	13,23	0,16	10,05	36,01	5,45	0,50	43,28	6,42	3,00	8,80

5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
Итого за завтрак 2:			580	27,157	17,612	77,277	576	0,13	0,41	12,43	20,19	0,54	264,23	368,70	53,79	4,88	556,38	70,12	44,35	67,89
Итого за день:				52,924	35,389	159,708	1169	0,27	0,82	25,06	36,48	1,03	526,06	749,52	120,22	10,32	1250,49	159,29	85,73	130,52
4 День																				
Завтрак																				
1	Фрикадельки "Нежные" отварные	(25)	100	11,398	15,414	10,079	225	0,13	0,13	0,97	10,57	0,12	39,47	150,88	20,63	1,80	247,88	20,96	3,04	45,14
2	Макаронные изделия отварные, морковь припущенная 140/40	516 (21)	180	4,628	4,180	31,760	183	0,08	0,05	0,84	14,54	0,07	30,16	97,92	36,37	0,99	162,34	92,34	0,09	29,91
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	50	2,402	2,413	27,994	143	0,02	0,02	0,05	0,02	0,08	9,48	26,35	5,12	0,58	29,39	11,23	2,75	7,30
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
Итого за завтрак:			690	20,039	22,247	100,845	684	0,35	0,23	13,90	25,13	0,27	126,92	343,53	91,16	7,51	830,20	126,65	6,19	90,79
Завтрак 2																				
1	Котлета "Детская"	(25)	100	12,642	15,748	5,519	214	0,06	0,16	0,51	5,95	0,44	46,48	180,06	24,78	2,68	225,18	148,49	7,19	52,18
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	32,26	100,87	29,21	1,00	118,42	188,15	0,05	12,52
3	Соус овощной по "Болгарски"	(0)	40	0,918	1,697	4,324	36	0,03	0,04	13,47	0,00	0,00	11,95	21,22	12,12	0,51	155,64	22,50	0,61	10,65
4	Чай с лимоном 200/10/7	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
Итого за завтрак 2:			597	21,798	22,347	80,759	611	0,36	0,28	16,82	21,07	0,51	185,71	424,56	104,37	6,59	648,35	365,75	14,48	75,97
Итого за день:				41,837	44,594	181,604	1295	0,72	0,51	30,72	46,20	0,78	312,63	768,08	195,53	14,10	1478,56	492,40	17,67	166,76
5 День																				
Завтрак																				
1	Котлета рубленая из птицы	(0)	100	11,915	8,791	6,127	151	0,07	0,04	0,59	17,78	0,11	36,68	136,86	21,47	1,50	211,57	23,65	14,62	75,31
2	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,25	71,38	23,28	0,52	44,88	80,44	6,92	22,91
3	Овощи припущенные (перец сладкий, кукуруза, морковь, лук репчатый)	512 (21)	30	0,417	2,871	2,486	37	0,01	0,01	9,73	0,00	0,00	4,84	12,14	4,40	0,17	37,06	4,97	0,94	7,98
4	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Крендель "Школьный"	(25)	50	3,306	4,151	28,014	163	0,03	0,03	0,01	13,23	0,16	10,05	36,01	5,45	0,50	43,28	6,42	3,00	8,80
Итого за завтрак:			560	20,789	20,624	92,281	638	0,36	0,17	10,59	68,21	0,33	140,89	343,98	74,66	3,54	451,89	119,43	26,35	123,79
Завтрак 2																				
1	Куриная грудка тушеная по-итальянски 55/55	(0)	110	14,481	12,256	6,005	192	0,07	0,06	1,02	39,36	0,07	73,36	154,22	19,85	1,07	302,25	79,42	18,15	99,40
2	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,70	85,66	27,93	0,63	53,86	96,53	8,30	27,49

3	Чай с лимоном 200/10/7	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
4	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Рулет с маком	(25)	50	3,407	5,515	25,155	164	0,02	0,01	0,01	0,02	0,05	103,54	76,69	29,42	0,94	31,10	12,05	2,87	7,86
	Итого за завтрак 2:		587	22,690	22,272	91,760	658	0,36	0,12	3,87	54,50	0,19	223,02	373,29	96,27	4,18	455,62	188,00	29,35	135,36
	Итого за День:			43,479	42,896	184,041	1296	0,73	0,29	14,46	122,71	0,51	363,91	717,26	170,93	7,72	907,51	307,43	55,71	259,15
	6 День																			
	Завтрак																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	125,79	3,58	21,02
2	Пельмени "Сытные" отварные	664 (12)	160	12,931	12,243	23,176	255	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,59	1,93	0,57	0,07	0,22	102,69	0,00	0,00
3	Соус томатный "Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40
4	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Булочка "Лакомка"	(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,03	8,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28
	Итого за завтрак:		580	18,577	25,544	80,325	626	0,14	0,06	5,13	0,02	0,03	90,02	129,45	45,76	3,36	374,06	252,42	6,91	30,70
	Завтрак 2																			
1	Свинина тушеная с капустой свежей 60/180	635 (1)	240	14,190	28,533	17,894	385	0,40	0,19	47,00	0,31	0,00	129,35	207,49	59,20	3,00	895,82	124,21	1,63	48,58
2	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка "Лакомка"	(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,03	8,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
	Итого за завтрак 2:		650	18,871	31,786	75,259	663	0,55	0,24	59,04	0,34	0,03	185,55	306,58	93,60	7,56	1327,10	139,73	5,00	66,30
	Итого за День:			37,449	57,330	155,584	1288	0,69	0,30	64,18	0,36	0,06	275,57	436,03	139,36	10,92	1701,16	392,14	11,91	97,00

Всего: 15311 : 24 = 638 ккал

Всего: 515,417 : 24 = 21,476 грамм белка

Всего: 529,028 : 24 = 22,043 грамм жира

Всего: 2121,900 : 24 = 88,413 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

5 - Диетический сборник.Изд.1989г.

12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г

13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г

14 - Приказ управления общественного питания №

18 - Сборник рецептур на торты,пирожное,бул.изделия 2000г

21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухни для поп 2004 год

25 - Технико-технологическая карта №