

			напиток	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	54-34хн-2020		
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.		
				Печенье	35	2,63	3,43	26,04	145,25	Пром.		
											74	
				<i>итого</i>	825	27,87	28,23	97,62	756,19		74	
1	3		Итого за день:		1325	43,07	48,63	166,12	1274,99		148	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	54-2т-2020		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21га-2020		
			хлеб	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.		
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	Пром.		
				Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	Пром.		
												74
				<i>итого</i>	500	24,9	14,9	72	521,7		74	
1	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	54-7з-2020		
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой(крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	54-10с-2020		
			2 блюдо	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1	54-12м-2020		
			гарнир									
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн-2020		
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.		
												74
					<i>итого</i>	740	41,2	21,6	90	719		74
1	4			Итого за день:		1240	66,1	36,5	162	1240,7		148
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020		
				Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-23м-2020		
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020		
			хлеб	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	Пром		
			фрукты									
				Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з-2020		
												74
					<i>итого</i>	540	26,7	12	75,6	517,2		74
1	5	Обед	закуска	Салат из моркови	60	0,72	3,6	6,72	62,4	21		
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	200	8,4	2,48	14,56	114,56	54-21с-2020		
			2 блюдо	Котлета Школьная	90	13,77	9,9	11,97	191,7			
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г-2020		
			напиток	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	54-4хн-2020		
			хлеб бел.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	Пром.		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.		
												74
					<i>итого</i>	770	36,69	23,18	118,95	831,96		74
1	5		Итого за день:		1310	63,39	35,18	194,55	1349,16		148	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	54-4о-2020		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020		
			хлеб	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром		
			фрукты	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5	Пром		
				Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020		
												74
				<i>итого</i>	600	23,7	26	39,4	487,1		74	
2	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020		
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	4,72	5,76	13,6	125,52	54-3с-2020		
			2 блюдо	Рагу из курицы	240	25,2	8,4	21	260,9	54-22м-2020		
			гарнир									
			напиток	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	54-34хн-2020		

			хлеб бел.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром		
				Печенье	25	1,84	2,4	18,23	101,68	Пром		
											74	
				<i>итого</i>	785	37,36	23,56	96,23	746,2		74	
2	1	Итого за день:			1385	61,06	49,56	135,63	1233,3		148	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,25	10,11	37,5	274,25	54-24к-2020		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн-2020		
			хлеб	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	Пром.		
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	Пром.		
					Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,15	66,1	53-19з-2020	
												74
					<i>итого</i>	550	16,25	20,86	75,95	556,35		74
2	2	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	54-16з-2020		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,64	5,6	5,68	92,24	54-1с-2020		
			2 блюдо	Котлета рыбная	90	12,7	2,2	7,7	101,4	54-1р-2020		
			гарнир	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	54-7г-2020		
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020		
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.		
					Соус белый основной	30	0,84	1,14	1,32	18,72	54-2соус-2020	
												74
					<i>итого</i>	820	28,08	21,74	105,3	729,06		74
2	2	Итого за день:			1370	44,33	42,6	181,25	1285,41		148	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	54-1т-2020		
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	54-4гн-2020		
			хлеб	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.		
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.		
					Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	Пром.	
												74
					<i>итого</i>	500	35,5	14,6	65,8	535,9		74
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з-2020		
			1 блюдо	Суп гороховый	200	6,72	4,56	16,24	133,12	54-8с-2020		
			2 блюдо	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	54-6м-2020		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г-2020		
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн-2020		
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.		
												74
					<i>итого</i>	760	36,72	30,06	108,04	849,72		74
2	3	Итого за день:			1260	72,22	44,66	173,84	1385,62		148	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4	54-3г-2020		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020		
			хлеб	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.		
			фрукты									
					Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2	54-12з-2020	
												74
					<i>итого</i>	500	18,2	18,6	69,8	520,2		74
2	4	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	54-5з-2020		
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	200	8,4	2,5	14,6	114,5	54-21с-2020		
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом	240	20,2	9,8	12,4	219,4	54-32м-2020		
			гарнир									
			напиток	Сок	200	1	0	25,4	105,6	Пром.		
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.		

			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.	
				Печенье	25	1,84	2,4	18,23	101,68	Пром.	
											74
			<i>итого</i>		785	36,44	18,5	99,03	708,58		74
2	4		Итого за день:		1285	54,64	37,1	168,83	1228,78		148
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	54-9г-2020	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020	
			хлеб	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.	
			фрукты	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7	54-11з-2020	
				Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м-2020	
											74
			<i>итого</i>		540	23,3	18,9	51,9	470,9		74
2	5	Обед	закуска	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,72	5,68	10,16	110,4	54-2с-2020	
			2 блюдо	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	15,75	5,96	225,56	54-18м-2020	
			гарнир	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	54-7г-2020	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн-2020	
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.	
											74
			<i>итого</i>		760	28,82	27,23	94,32	736,56		74
2	5		Итого за день:		1300	52,12	46,13	146,22	1207,46		148
			Среднее значение за период:		1309	55,771	42,255	166,16	1267,89		140,6