



# МЕНЮ с 7-11 лет г. Ульяновск на с 09.01.2025г

1 неделя

## Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры всего	Углено- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины					
							Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг			
<b>Завтрак</b>																							
	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,5	3	0	0,1	0,3	1,2	0	1,9	0	59	0,1	0	0,01	0	0,03	0	
3	Сыр порционно	10	2,45	2,89	0,00	36,41	81	8,8	0	1,5	0	86,2	3,43	49	0,1	25,5	0,1	0	0,03	0,07	0,03	0,07	
фирм	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	220	5,72	7,20	28,62	200,88	369	172	54,9	4,5	34	138	32,4	145	0,6	44,4	0,07	0,08	0,15	0,58	0,08	0,15	0,58
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	50	220	11,7	2,3	38	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52	0,03	0,16	0,52
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,34	299	55,8	1,92	3,6	8,7	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0,02	0	0,02	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>15,83</b>	<b>22,07</b>	<b>71,86</b>	<b>546,64</b>	<b>801</b>	<b>460</b>	<b>68,5</b>	<b>12</b>	<b>81</b>	<b>336</b>	<b>62,8</b>	<b>297</b>	<b>1,6</b>	<b>141</b>	<b>0,57</b>	<b>0,11</b>	<b>0,37</b>	<b>1,17</b>	<b>0,11</b>	<b>0,37</b>	<b>1,17</b>
<b>Обед</b>																							
Фирм	Салат " Молодость "	60	0,99	5,64	6,10	78,00	3,98	146	1,59	0,2	16	25	11,3	22	0,6	0	0	0,01	0,03	0,03	0,03	0,03	13,4
140	Суп лапша домашняя с картофелем	200	2,34	2,63	16,12	96,06	14,8	65,1	2,07	2,1	33	16,7	17,9	48,6	0,7	2,94	0,09	0,07	0,04	0,04	0,07	0,04	5,88
фирм	Тфтели "Забава" 60/30	90	9,53	15,39	10,11	216,67	68,2	231	12,6	3	38	12,6	13,6	88	0,9	24	0	0,04	0,07	0,07	0,04	0,07	0,83
508	Каша гречневая распычатая с маслом сливочным	150	8,32	7,33	42,27	257,55	30,8	207	2,15	3,3	15	51,5	149	216	4,7	30	0,1	0,23	0,11	3,15	0,23	0,11	3,15
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2	0	0,02	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	0,09	0,04	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>750</b>	<b>24,51</b>	<b>31,62</b>	<b>106,16</b>	<b>786,81</b>	<b>327</b>	<b>922,1</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	<b>119</b>	<b>126</b>	<b>218</b>	<b>454</b>	<b>9</b>	<b>56,9</b>	<b>0,19</b>	<b>0,44</b>	<b>0,31</b>	<b>24,4</b>	<b>0,44</b>	<b>0,31</b>	<b>24,4</b>
<b>Полдник</b>																							
634	Компот из свежих ягод	200	0,29	0,12	18,18	70,94	8,23	101	0,9	0,1	4,4	10,9	8,84	9,21	0,4	0	0,07	0,01	0,1	0,1	0,07	0,01	0,1
741	Варушка с творогом	100	11,82	5,57	37,42	247,23	71,2	96,7	4,17	11	23	59,2	14,2	111	0,8	18,2	0,07	0,06	0,1	0,03	0,06	0,1	0,03
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>12,11</b>	<b>5,69</b>	<b>55,60</b>	<b>318,18</b>	<b>79,4</b>	<b>198</b>	<b>5,07</b>	<b>11</b>	<b>27</b>	<b>70,1</b>	<b>23</b>	<b>120</b>	<b>1,2</b>	<b>18,2</b>	<b>0,14</b>	<b>0,07</b>	<b>0,2</b>	<b>24</b>	<b>0,14</b>	<b>0,07</b>	<b>0,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,45</b>	<b>59,38</b>	<b>233,62</b>	<b>1651,623</b>	<b>1207</b>	<b>1580</b>	<b>94,54</b>	<b>34,4</b>	<b>228</b>	<b>531,9</b>	<b>303,4</b>	<b>870,6</b>	<b>11,8</b>	<b>216</b>	<b>0,9</b>	<b>0,62</b>	<b>0,88</b>	<b>49,64</b>	<b>0,62</b>	<b>0,88</b>	<b>49,64</b>
Примечание* Замена по сезону																							
фирм	Салат из квашенной капусты с зеленым горошком	60	1,48	5,94	7,04	84,58	399	90	0	0,2	2,1	21,5	12,3	32,2	0,3	0	0	0,07	0,02	14,7	0,07	0,02	14,7

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры , г всего	Углено- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
							Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг		

**Вторник**

**Завтрак**

302	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	200	8,05	6,71	41,41	256,08	130	194	22,8	2,8	31	117	48	178	1,3	21,1	0,13	0,18	0,14	0,5
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	38,6	184	9	1,8	20	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0,13	0,26
	Фрукты свежие	1штг	1,13	0,42	13,54	59,37	31,2	334	2,4	0,4	9,6	39,6	15,1	26,6	2,3	0	0	0,17	0,02	31,7
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	150	27,9	0,96	1,8	4,4	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>580</b>	<b>13,76</b>	<b>9,18</b>	<b>81,10</b>	<b>455,73</b>	<b>350</b>	<b>739</b>	<b>35,2</b>	<b>6,7</b>	<b>65</b>	<b>215</b>	<b>69,7</b>	<b>247</b>	<b>3,7</b>	<b>31,1</b>	<b>0,13</b>	<b>0,37</b>	<b>0,3</b>	<b>32,4</b>

**Обед**

25	Салат "Стелной"	60	0,96	5,01	5,96	70,49	4,8	146	1,6	0,2	9,4	13,3	12,8	281	0,4	0	0	0,04	0,02	5,8
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,41	4,05	11,75	84,96	19,4	320	5,21	0,4	27	27,5	18	36,7	0,9	0	0	0,04	0,04	6,4
492	Плов с птицей	230	16,65	24,09	51,93	490,17	0	0	0	0	0	27,4	50,8	217	2	41,1	2	0,09	0,09	1,51
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,1	4,4	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>740</b>	<b>22,64</b>	<b>33,90</b>	<b>109,57</b>	<b>817,27</b>	<b>235</b>	<b>685</b>	<b>9,91</b>	<b>3,5</b>	<b>53</b>	<b>176</b>	<b>162</b>	<b>680</b>	<b>7,1</b>	<b>41,1</b>	<b>3,26</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>36,9</b>

**Полдник**

Фирм	Компот из свежих яблок и апельсиннов	200	0,37	0,12	23,98	93,61	1,06	114	0,45	0	5	14,5	5,23	9,02	0,5	0	0	0,04	0,02	10,1
фирм	Эчпочмак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	310	237	44,2	2,6	33	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>8,99</b>	<b>7,31</b>	<b>58,77</b>	<b>330,53</b>	<b>311</b>	<b>351</b>	<b>44,7</b>	<b>2,7</b>	<b>38</b>	<b>35,4</b>	<b>22</b>	<b>98,9</b>	<b>1,8</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>0,09</b>	<b>12,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,39</b>	<b>50,39</b>	<b>249,44</b>	<b>1603,53</b>	<b>896</b>	<b>1775</b>	<b>89,7</b>	<b>13</b>	<b>156</b>	<b>426</b>	<b>254</b>	<b>1025</b>	<b>13</b>	<b>74,6</b>	<b>3,41</b>	<b>0,88</b>	<b>0,79</b>	<b>81,7</b>

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры , г		Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг		

**Среда**

**Завтрак**

фирм	*Салат из моркови с яблоками	50	0,56	2,05	5,76	41,42	10,7	106	2	0,1	20	14,1	14,2	21,3	0,6	701	0	0,05	0,03	11,3
366	Запеканка из творога	150	26,55	18,60	24,93	375,62	149	156	13,7	39	52	222	34,5	290	0,9	119	0,14	0,07	0,31	0,36
	Молоко стуженное	30	2,05	2,42	15,82	90,48	39	110	2,1	0,9	11	82,9	9,18	55,9	0,1	12	0	0,01	0,1	0,15
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	250	46,5	1,6	3	7,3	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>487</b>	<b>32,57</b>	<b>23,42</b>	<b>80,12</b>	<b>659,58</b>	<b>450</b>	<b>448</b>	<b>19,4</b>	<b>43</b>	<b>90</b>	<b>394</b>	<b>108</b>	<b>425</b>	<b>2,6</b>	<b>833</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>	<b>0,48</b>	<b>25</b>

**Обед**

фирм	Салат из свежих с сыром	60	3,16	8,13	5,13	103,72	145	163	3,64	2,5	10	105	14,8	76,8	0,8	22,1	0,14	0,01	0,07	1,12
132	Рассольник "Ленинградский"	200	1,79	4,22	14,39	101,21	197	335	16,6	0,8	28	15,1	19,8	53,7	0,8	0	0	0,07	0,05	5,36
фирм	Фрикадельки " Школьные " тушеные в соусе 60/30	90	8,89	7,66	7,57	134,41	66,1	174	11,2	1,9	28	16,9	13,3	89,8	1,3	15,3	0,76	0,06	0,12	0,29
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	149	53,8	20,8	0,1	12	12,2	7,72	42,5	0,8	29,5	0,09	0,06	0,02	0
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	0,08	0,25	0	0	0	107	71,8	85,8	1,7	0	0,5	0,07	0,08	12,9
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>750</b>	<b>23,60</b>	<b>25,23</b>	<b>105,31</b>	<b>722,79</b>	<b>760</b>	<b>843</b>	<b>54,4</b>	<b>8</b>	<b>90</b>	<b>273</b>	<b>150</b>	<b>426</b>	<b>7,2</b>	<b>66,8</b>	<b>1,49</b>	<b>0,36</b>	<b>0,38</b>	<b>19,7</b>

**Полдник**

-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	4	490	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0,02	0,08	4
738	Пирожок с фруктовой начинкой ( повидлом)	100	5,70	2,09	57,30	265,63	13,7	127	2,93	3,3	15	16,2	10,2	49,6	1	3	0,07	0,07	0,05	0,07
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>300</b>	<b>6,70</b>	<b>2,29</b>	<b>77,90</b>	<b>352,11</b>	<b>17,7</b>	<b>617</b>	<b>2,93</b>	<b>3,3</b>	<b>15</b>	<b>30,2</b>	<b>18,2</b>	<b>63,6</b>	<b>3,8</b>	<b>3</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>4,07</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>62,87</b>	<b>50,94</b>	<b>263,33</b>	<b>1734,49</b>	<b>1228</b>	<b>1908</b>	<b>76,8</b>	<b>54</b>	<b>195</b>	<b>696</b>	<b>277</b>	<b>914</b>	<b>14</b>	<b>903</b>	<b>1,7</b>	<b>0,58</b>	<b>0,99</b>	<b>48,7</b>

	Примечание* Замена по сезонно																			
	Фруктовая нарезка ( апельсин)	50	0,47	0,20	6,08	26,52	10,7	106	2	0,1	20	18,4	7,1	12,5	1,1	0	0	0,1	0,03	32,3

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры , г		Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг		
<b>Четверг</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
302	Каша манная молочная с маслом сливочным	220	8,11	7,31	43,92	271,85	156	189	25,7	2,2	32	145	23,5	135	0,6	52,3	0,08	0,1	0,16	0,59				
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	0,24	25,2	0	0	0	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0	0,26				
фирм	Лепешка с сыром	100	10,06	6,57	52,41	308,31	99,5	87,3	2,22	6,3	17	100	15	118	0,9	13,8	0,23	0,1	0,07	0,03				
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0				
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>540</b>	<b>22,09</b>	<b>15,86</b>	<b>117,79</b>	<b>698,05</b>	<b>355</b>	<b>320</b>	<b>28,5</b>	<b>9,7</b>	<b>52</b>	<b>303</b>	<b>45,1</b>	<b>294</b>	<b>1,6</b>	<b>76,1</b>	<b>0,31</b>	<b>0,22</b>	<b>0,24</b>	<b>0,88</b>				
<b>Обед</b>																								
101	Кужуруза порционная	60	1,30	0,24	6,88	34,54	182	0	0	0	0	0	0	26,1	0	0	0	0	0,02	1,15				
135	Суп из овощей	200	1,47	4,12	10,08	80,82	613	390	86,4	0,4	31	76,3	53,8	81,3	1,4	0	0	0,1	0,08	15,8				
436	Жаркое по - домашнему 50/180	230	17,23	19,60	25,30	349,00	0	0	0	0	0	30,8	51,8	233	3,6	0	0	0,21	0,2	31,5				
634	Компот из свежих ягод	200	0,29	0,12	18,18	70,94	8,23	101	0,9	0,1	4,4	10,9	8,84	9,21	0,4	0	0,07	0,01	0,1	24				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0				
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>740</b>	<b>23,52</b>	<b>24,67</b>	<b>80,87</b>	<b>630,06</b>	<b>1007</b>	<b>609</b>	<b>89,5</b>	<b>3,3</b>	<b>47</b>	<b>135</b>	<b>137</b>	<b>427</b>	<b>7,3</b>	<b>0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,41</b>	<b>0,44</b>	<b>72,4</b>				
<b>Полдник</b>																								
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2				
738	Пирожок с зеленым луком яйцом	100	6,00	3,47	37,88	205,25	213	148	31,7	11	44	39,2	12,9	54,8	0,9	9,97	0,7	0,07	0,16	3,67				
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>307</b>	<b>6,10</b>	<b>3,49</b>	<b>48,04</b>	<b>245,36</b>	<b>215</b>	<b>178</b>	<b>31,7</b>	<b>11</b>	<b>44</b>	<b>114</b>	<b>63,2</b>	<b>112</b>	<b>2</b>	<b>11,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>16,8</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>51,71</b>	<b>44,02</b>	<b>246,7</b>	<b>1573,47</b>	<b>1577</b>	<b>1107</b>	<b>150</b>	<b>24</b>	<b>143</b>	<b>552</b>	<b>246</b>	<b>833</b>	<b>11</b>	<b>87,2</b>	<b>1,08</b>	<b>0,7</b>	<b>0,86</b>	<b>90,1</b>				

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	всего	Na	K			I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг				
<b>Пятица</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
340	Омлет натуральный	150	14,41	17,94	1,83	226,16	250	180	41,7	26	63	83,4	15,2	205	2,6	302	2,18	0,07	0,41	0,14				
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12				
-	Фрукты свежие	1шт	1,95	0,65	29,51	124,15	40,3	452	0,07	1,3	2,9	10,4	54,6	36,4	0,8	0	0	0,05	0,07	13				
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	250	46,5	1,6	3	7,3	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0				
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>19,71</b>	<b>18,93</b>	<b>64,60</b>	<b>499,75</b>	<b>541</b>	<b>730</b>	<b>43,3</b>	<b>30</b>	<b>73</b>	<b>166</b>	<b>119</b>	<b>297</b>	<b>4,4</b>	<b>302</b>	<b>2,18</b>	<b>0,17</b>	<b>0,52</b>	<b>25,1</b>				
<b>Обед</b>																								
71	Винегрет овощной	60	0,83	5,98	5,58	70,70	4,8	146	1,6	0,2	9,4	17,5	11,4	25,4	0,5	0	0	0,03	0,02	7,83				
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	5,05	4,50	20,03	135,81	8,87	340	3,71	2	28	35,7	34,1	92,9	1,8	0	0	0,19	0,06	4,28				
фирм	Копченые рыбные заленные под сметанно-луковым соусом 80/10 или * Рыба припущенная в молоке 60/30	90	10,60	7,01	16,62	170,46	173	335	103	19	47,5	57,6	37,1	158	1	12,4	1,77	0,09	0,18	0,84				
511	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,67	3,36	38,63	200,01	153	46,6	20,8	7,2	27	48,1	52,6	106	1,1	16	0,09	0,06	0,02	6,6				
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0				
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>750</b>	<b>23,48</b>	<b>21,48</b>	<b>112,42</b>	<b>715,52</b>	<b>549</b>	<b>1140</b>	<b>131</b>	<b>32</b>	<b>556</b>	<b>179</b>	<b>161</b>	<b>462</b>	<b>6,4</b>	<b>28,4</b>	<b>1,86</b>	<b>0,46</b>	<b>0,34</b>	<b>20,8</b>				
<b>Полдник</b>																								
733	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	9,50	12,38	57,72	379,45	63,5	179	12,5	6	33	19,8	12,5	74,2	1	39,6	0,13	0,11	0,14	0				
-	Ряженка	150	4,40	3,80	6,30	76,40	75	219	13,5	1,5	30	186	21	138	0,2	33	0	0,03	0,2	0,45				
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>13,90</b>	<b>16,18</b>	<b>64,02</b>	<b>455,85</b>	<b>139</b>	<b>398</b>	<b>26</b>	<b>7,5</b>	<b>63</b>	<b>206</b>	<b>33,5</b>	<b>212</b>	<b>1,2</b>	<b>72,6</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>0,45</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>57,09</b>	<b>56,59</b>	<b>241,04</b>	<b>1671,11</b>	<b>1228</b>	<b>2268</b>	<b>201</b>	<b>69</b>	<b>692</b>	<b>551</b>	<b>314</b>	<b>972</b>	<b>12</b>	<b>403</b>	<b>4,17</b>	<b>0,77</b>	<b>1,2</b>	<b>46,3</b>				

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг		
<b>Суббота</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,5	3	0	0,1	0,3	1,2	0	1,9	0	59	0,1	0	0,01	0				
3	Сыр порционно	15	3,87	3,91	0,00	51,54	122	13,5	0	2,2	0	147	8,09	88,2	0,1	30,9	0,14	0	0,05	0,1				
302	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	8,48	8,25	40,22	262,74	45,9	244	11,6	13	40	134	62,5	230	1,8	27,2	0,13	0,2	0,16	0,51				
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	50	220	11,7	2,3	38	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52				
-	Хлеб пшеничный	55	3,64	0,36	25,80	123,15	274	51,2	1,76	3,3	8	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0,02				
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>480</b>	<b>19,68</b>	<b>24,11</b>	<b>81,12</b>	<b>612,43</b>	<b>493</b>	<b>532</b>	<b>25,1</b>	<b>21</b>	<b>87</b>	<b>393</b>	<b>97,6</b>	<b>421</b>	<b>2,8</b>	<b>129</b>	<b>0,37</b>	<b>0,23</b>	<b>0,78</b>	<b>1,15</b>				
<b>Обед</b>																								
374	Рыба, тушеная в томате с овощами (40/20)	60	7,08	3,62	4,51	77,38	193	301	115	14	475	18	24	88,7	0,5	3,84	1,33	0,05	0,11	3,23				
124	Пи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	4,07	8,28	72,66	5,79	225	2,94	0,2	19	25,6	15,4	33,2	0,6	0	0	0,04	0,03	9,61				
Фирм	Шницель "Тогоша" запеченный с овощами	90	15,15	13,56	12,97	234,42	185	343	20,5	5	53	98,5	23,1	172	1,8	11,5	1,58	0,06	0,25	0,47				
508	Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным	150	8,32	7,33	42,27	257,55	19,2	102	2,61	1,4	16	51,5	149	216	4,7	30	0,07	0,23	0,02	3,15				
705	Напиток шиповника	200	0,65	0,27	20,01	76,84	1,69	8,35	0	0	0	11,1	3,06	3,06	0,6	0	0	0,01	0,05	40				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0				
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>750</b>	<b>35,82</b>	<b>29,44</b>	<b>108,47</b>	<b>813,60</b>	<b>608</b>	<b>1097</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>576</b>	<b>222</b>	<b>238</b>	<b>591</b>	<b>10</b>	<b>45,4</b>	<b>2,98</b>	<b>0,48</b>	<b>0,5</b>	<b>56,5</b>				
<b>Полдник</b>																								
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,1	4,4	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2				
фирм	Эпочмак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	310	237	44,2	2,6	33	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31				
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>9,01</b>	<b>7,35</b>	<b>54,29</b>	<b>313,82</b>	<b>318</b>	<b>338</b>	<b>45,1</b>	<b>2,7</b>	<b>37</b>	<b>111</b>	<b>74,2</b>	<b>158</b>	<b>3,2</b>	<b>2,4</b>	<b>1,28</b>	<b>0,21</b>	<b>0,28</b>	<b>25,5</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>64,51</b>	<b>60,9</b>	<b>243,88</b>	<b>1739,85</b>	<b>1419</b>	<b>1968</b>	<b>214</b>	<b>47</b>	<b>700</b>	<b>726</b>	<b>409</b>	<b>1170</b>	<b>16</b>	<b>177</b>	<b>4,63</b>	<b>0,92</b>	<b>1,56</b>	<b>83,1</b>				

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг		

2 недели

Понедельник

Завтрак

фирм	Сагаг-коктейль фруктовый	100	0,93	0,29	14,06	59,46	19,6	239	2	0,4	13	35,1	13,5	23,8	1,2	0	0,12	0,03	61,7	
Пром	Блины со стученным молоком 150/50	200	16,50	13,70	87,50	535,50	111	431	15,3	8,6	56	273	44,4	274	1,3	44	0	0,23	0,38	2,01
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>17,47</b>	<b>14,00</b>	<b>111,37</b>	<b>632,45</b>	<b>132</b>	<b>721</b>	<b>17,3</b>	<b>9</b>	<b>68</b>	<b>380</b>	<b>107</b>	<b>354</b>	<b>3,6</b>	<b>44,1</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,43</b>	<b>75,8</b>

Обед

20/1	Сагаг из свежкы с растительным маслом	60	0,49	2,97	3,23	39,68	260	173	28,2	0,4	12	11,6	6,87	13,5	0,4	0	0	0,02	0,69	
132	Рассольник "Ленинградский"	200	1,79	4,22	14,39	101,21	197	335	16,6	0,8	28	15,1	19,8	53,7	0,8	0	0	0,07	0,05	5,36
487	Птица порционная запеченная	90	21,16	15,11	1,03	224,07	0	0	0	0	0	19,3	19,9	145	1,4	25	0	0,06	0,07	0,98
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	149	53,8	20,8	0,1	12	12,2	7,72	42,5	0,8	29,5	0,09	0,06	0,02	0
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	0,08	0,25	0	0	0	107	71,8	85,8	1,7	0	0,5	0,07	0,08	12,9
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>750</b>	<b>33,20</b>	<b>27,52</b>	<b>96,87</b>	<b>748,41</b>	<b>809</b>	<b>679</b>	<b>67,8</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	<b>182</b>	<b>149</b>	<b>417</b>	<b>7</b>	<b>54,5</b>	<b>0,59</b>	<b>0,35</b>	<b>0,28</b>	<b>20</b>

Полдник

Фирм	Компот из свежих яблок и апельсиннов	200	0,37	0,12	23,98	93,61	1,06	114	0,45	0	5	14,5	5,23	9,02	0,5	0	0	0,04	0,02	10,1
738	Пирожок с мясом	100	12,69	8,46	37,29	275,03	104	240	12,4	4,1	34	16,8	15,7	110	1,6	3	0,04	0,08	0,09	0,05
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>13,06</b>	<b>8,58</b>	<b>61,27</b>	<b>368,64</b>	<b>105</b>	<b>354</b>	<b>12,8</b>	<b>4,2</b>	<b>39</b>	<b>31,2</b>	<b>20,9</b>	<b>119</b>	<b>2,1</b>	<b>3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>10,1</b>

Итого за день

63,73 50,1 269,51 1749,5 1046 1755 97,9 17 172 593 277 890 13 102 0,63 0,87 0,82 106



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг		
<b>Вторник</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
302	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	200	8,05	6,71	41,41	256,08	130	194	22,8	2,8	31	117	48	178	1,3	21,1	0,13	0,18	0,14	0,5				
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	0,24	25,2	0	0	0	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0	0,26				
Фирм	Пышка "Эгонская "	50	7,84	19,29	171,83	219,499	203	77,6	21,5	5	15	113	9,05	95,4	0,5	22,3	0,16	0,04	0,08	0,04				
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0				
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>470</b>	<b>19,81</b>	<b>27,98</b>	<b>234,70</b>	<b>593,46</b>	<b>433</b>	<b>315</b>	<b>44,9</b>	<b>9</b>	<b>50</b>	<b>288</b>	<b>63,7</b>	<b>315</b>	<b>1,9</b>	<b>53,4</b>	<b>0,29</b>	<b>0,24</b>	<b>0,23</b>	<b>0,8</b>				
<b>Обед</b>																								
-	Фрукты свежие	1шт	1,95	0,65	29,51	124,15	40,3	452	0,07	1,3	2,9	10,4	54,6	36,4	0,8	0	0	0,05	0,07	1,3				
Фирм	Свекольник	250	1,92	4,63	14,76	104,38	376	255	4,54	0,5	23	26,4	23,5	53	1,2	0	0,05	0,06	0,04	6,74				
Пром	Пельмени " Детские " отварные с маслом сливочным	150/5	24,11	26,45	46,50	519,50	300	393	49	7,1	82	107	34,3	248	3,9	45,5	1,31	0,27	0,25	3,73				
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12				
-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0				
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>805</b>	<b>31,25</b>	<b>32,33</b>	<b>121,01</b>	<b>880,27</b>	<b>921</b>	<b>1269</b>	<b>55,8</b>	<b>12</b>	<b>119</b>	<b>233</b>	<b>185</b>	<b>471</b>	<b>8,7</b>	<b>45,6</b>	<b>1,36</b>	<b>0,52</b>	<b>0,42</b>	<b>35,5</b>				
<b>Подник</b>																								
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,1	4,4	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2				
Фирм	Эчпочмак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	310	237	44,2	2,6	33	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31				
<b>Итого за 'Подник'</b>		<b>300</b>	<b>9,01</b>	<b>7,35</b>	<b>54,29</b>	<b>313,82</b>	<b>318</b>	<b>338</b>	<b>45,1</b>	<b>2,7</b>	<b>37</b>	<b>111</b>	<b>74,2</b>	<b>158</b>	<b>3,2</b>	<b>2,4</b>	<b>1,28</b>	<b>0,21</b>	<b>0,28</b>	<b>25,5</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>60,07</b>	<b>67,66</b>	<b>410</b>	<b>1787,55</b>	<b>1672</b>	<b>1923</b>	<b>145,8</b>	<b>23,3</b>	<b>206</b>	<b>633</b>	<b>323</b>	<b>944</b>	<b>14</b>	<b>101</b>	<b>2,93</b>	<b>0,97</b>	<b>0,93</b>	<b>61,7</b>				

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)												Витамины				
			Всего	Всего	Всего	Всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	D	В1,мг	В2	С,мг			
<b>Завтрак</b>																									
366	Запеканка из творога	150	26,55	18,60	24,93	375,62	149	156	13,7	39	52	222	34,5	290	0,9	119	0,14	0,07	0,31	0,36					
	Молоко стученное	30	2,05	2,42	15,82	90,48	39	110	2,1	0,9	11	82,9	9,18	55,9	0,1	12	0	0,01	0,1	0,15					
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	50	220	11,7	2,3	38	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52					
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0					
	Фрукты свежие	1шт	1,13	0,42	13,54	59,37	31,2	334	2,4	0,4	9,6	39,6	15,1	26,6	2,3	0	0	0,17	0,02	31,7					
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>34,69</b>	<b>24,91</b>	<b>78,69</b>	<b>670,51</b>	<b>369</b>	<b>838</b>	<b>30,6</b>	<b>43</b>	<b>113</b>	<b>454</b>	<b>85,8</b>	<b>473</b>	<b>4,2</b>	<b>143</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>0,6</b>	<b>32,7</b>					
<b>Обед</b>																									
	Йогурт вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,784	41	46	8	11	22	22	4,8	76,8	1	100	0,88	0,03	0,18	0					
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	4,07	8,28	72,66	5,79	225	2,94	0,2	19	25,6	15,4	33,2	0,6	0	0	0,04	0,03	9,61					
Фирм	Наггетсы" Детские"	90	16,88	16,01	11,99	259,31	245	230	13,5	5,4	111	28,3	20,5	148	1,4	31,7	1,1	0,09	0,15	0,72					
511	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,67	3,36	38,63	200,01	153	46,6	20,8	7,2	27	48,1	52,6	106	1,1	16	0,09	0,06	0,02	6,6					
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2					
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0					
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>737</b>	<b>30,35</b>	<b>28,65</b>	<b>89,77</b>	<b>729,63</b>	<b>649</b>	<b>695</b>	<b>47,4</b>	<b>26</b>	<b>191</b>	<b>216</b>	<b>167</b>	<b>500</b>	<b>7</b>	<b>149</b>	<b>2,07</b>	<b>0,31</b>	<b>0,44</b>	<b>30,1</b>					
<b>Полдник</b>																									
Фирм	Компот из свежих яблок и лимонов	200	0,55	0,19	33,44	131,80	5,97	74	0,51	0,1	5,2	20,5	7,31	12,9	1,1	0	0	0,08	0,01	14,9					
738	Пирожок с фруктовой начинкой (повидлом)	100	5,70	2,09	57,30	265,63	13,7	127	2,93	3,3	15	16,2	10,2	49,6	1	3	0,07	0,07	0,05	0,07					
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>6,25</b>	<b>2,28</b>	<b>90,74</b>	<b>397,43</b>	<b>19,7</b>	<b>201</b>	<b>3,44</b>	<b>3,4</b>	<b>20</b>	<b>36,7</b>	<b>17,5</b>	<b>62,5</b>	<b>2,1</b>	<b>3</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>15</b>					
<b>Итого за день</b>			<b>71,29</b>	<b>55,84</b>	<b>259,2</b>	<b>1797,57</b>	<b>1038</b>	<b>1733</b>	<b>81,5</b>	<b>73</b>	<b>324</b>	<b>707</b>	<b>270</b>	<b>1036</b>	<b>13</b>	<b>295</b>	<b>2,28</b>	<b>0,74</b>	<b>1,1</b>	<b>77,7</b>					



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг		

**Пятница**

**Завтрак**

фирм	Терфели " Дегские " с овощами тушеные	60	7,39	8,56	9,58	143,17	185	209	30,3	2	38	11,2	13,5	82,9	1,1	0	0,74	0,04	0,06	0,98
508	Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным	150	8,32	7,33	42,27	257,55	19,2	102	2,61	1,4	16	51,5	149	216	4,7	30	0,07	0,23	0,02	3,15
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12
-	Фрукты свежие	1штг	1,95	0,65	29,51	124,15	40,3	452	0,07	1,3	2,9	10,4	54,6	36,4	0,8	0	0	0,07	13	72
-	Хлеб пшеничный	55	3,64	0,36	25,80	123,15	27,4	51,2	1,76	3,3	8	0	0	0	0	0	0	0,05	0,07	13
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>615</b>	<b>21,34</b>	<b>16,91</b>	<b>116,97</b>	<b>685,50</b>	<b>520</b>	<b>864</b>	<b>34,7</b>	<b>8</b>	<b>65,7</b>	<b>145</b>	<b>266</b>	<b>391</b>	<b>7,5</b>	<b>30,1</b>	<b>0,81</b>	<b>0,44</b>	<b>13,2</b>	<b>101</b>

**Обед**

570	Маринад овощной	60	0,73	5,44	5,39	71,15	4,8	146	1,6	0,2	9,4	17,5	11,4	25,3	0,5	0	0	0,02	0,02	2,38
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	5,05	4,50	20,03	135,81	8,87	340	3,71	2	28	35,7	34,1	92,9	1,8	0	0	0,19	0,06	4,28
фирм	Филе куриное тушеное в сметанном соусе 40/50	90	10,38	17,80	4,35	218,68	0	245	0	0	0	23,3	13,2	103	1	47,4	0	0,04	0,05	0,88
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	149	53,8	20,8	0,1	12	12,2	7,72	42,5	0,8	29,5	0,09	0,06	0,02	0
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	12	240	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0,02	0,08	4
-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>750</b>	<b>25,90</b>	<b>33,10</b>	<b>105,41</b>	<b>807,99</b>	<b>378</b>	<b>1142</b>	<b>28,3</b>	<b>5</b>	<b>61</b>	<b>120</b>	<b>97,4</b>	<b>355</b>	<b>8,8</b>	<b>76,9</b>	<b>0,09</b>	<b>0,42</b>	<b>0,27</b>	<b>11,5</b>

**Поддник**

738	Пирожок с зеленым луком яйцом	100	6,00	3,47	37,88	205,25	213	148	31,7	11	44	39,2	12,9	54,8	0,9	9,97	0,7	0,07	0,16	3,67
705	Компот из яблок и шиповника	200	0,84	0,34	22,05	85,96	2,42	25,3	0,2	0	0,8	17,8	5,67	7,65	1	0	0	0,04	0,05	42,6

<b>Итого за 'Поддник'</b>		<b>300</b>	<b>6,84</b>	<b>3,81</b>	<b>59,93</b>	<b>291,21</b>	<b>215</b>	<b>173</b>	<b>31,9</b>	<b>11</b>	<b>45</b>	<b>57,1</b>	<b>18,6</b>	<b>62,5</b>	<b>1,9</b>	<b>9,97</b>	<b>0,7</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>46,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,08</b>	<b>53,82</b>	<b>282,31</b>	<b>1784,7</b>	<b>1113</b>	<b>2179</b>	<b>94,9</b>	<b>24</b>	<b>171</b>	<b>322</b>	<b>382</b>	<b>809</b>	<b>18</b>	<b>117</b>	<b>1,6</b>	<b>0,97</b>	<b>13,7</b>	<b>159</b>

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры , г всего	Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
							Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг		
<b>Завтрак</b>																						
<b>Суббота</b>																						
Фирм	Салат из моркови с яблоками	60	0,67	2,46	6,92	49,71	12,8	128	2,4	0,1	24	17	17,1	25,6	0,7	840	0	0,06	0,03	13,6		
Фирм	Пудинг из творога с рисом	150	21,18	15,25	16,90	291,17	57,5	175	12,2	33	45	185	35,3	241	1	103	0,21	0,07	0,27	1,09		
	Молоко стученное	30	2,05	2,42	15,82	90,48	39	110	2,1	0,9	11	82,9	9,18	55,9	0,1	12	0	0,01	0,1	0,15		
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	50	220	11,7	2,3	38	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52		
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	250	46,5	1,6	3	7,3	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>490</b>	<b>30,85</b>	<b>23,80</b>	<b>78,11</b>	<b>643,56</b>	<b>409</b>	<b>679</b>	<b>30</b>	<b>39</b>	<b>126</b>	<b>395</b>	<b>88,5</b>	<b>424</b>	<b>2,6</b>	<b>967</b>	<b>0,21</b>	<b>0,17</b>	<b>0,58</b>	<b>15,3</b>		
<b>Обед</b>																						
Фирм	Салат " Дальневосточный "	60	0,72	7,67	3,77	85,32	928	155	2143	2	9	25,7	38,4	23,5	3,1	0,02	1,8	0,02	0,21	10,6		
фирм	Суп овощной "Летний "	200	2,67	5,26	16,04	118,80	485	253	68	0,3	21	85,2	62,7	107	1,8	0	0	0,13	0,05	20,3		
393	Тфреши из рыбы с соусом овощным 60/30	90	7,29	5,44	11,58	123,45	242	425	162	23	716	25,8	21,1	86,9	0,6	14,6	1,69	0,06	0,16	2,47		
	* или Рыба тушеная с овощами 60/30																					
203	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,99	4,19	25,49	150,29	51,8	762	11,6	1,2	54	14,4	31,6	80,6	1,3	17,7	0,07	0,14	0,09	12,6		
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>750</b>	<b>17,00</b>	<b>23,19</b>	<b>88,44</b>	<b>616,39</b>	<b>1916</b>	<b>1868</b>	<b>21677,1</b>	<b>29,69</b>	<b>817</b>	<b>171</b>	<b>180</b>	<b>377</b>	<b>8,8</b>	<b>32,3</b>	<b>3,56</b>	<b>0,44</b>	<b>0,57</b>	<b>47,2</b>		
<b>Полдник</b>																						
340	Омлет натуральный	100	9,61	11,96	1,22	150,78	83,3	118	16,7	19	45	55,6	10,1	137	1,7	201	1,61	0,05	0,29	0,1		
705	Напиток шиповника	200	0,65	0,27	20,01	76,84	1,69	8,35	0	0	0	11,1	3,06	3,06	0,6	0	0	0,01	0,05	40		
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	150	27,9	0,96	1,8	4,4	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0		
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>330</b>	<b>12,24</b>	<b>12,43</b>	<b>35,30</b>	<b>294,79</b>	<b>235</b>	<b>154</b>	<b>17,7</b>	<b>21</b>	<b>49</b>	<b>66,6</b>	<b>13,2</b>	<b>140</b>	<b>2,3</b>	<b>201</b>	<b>1,61</b>	<b>0,06</b>	<b>0,35</b>	<b>40,1</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>60,09</b>	<b>59,42</b>	<b>201,85</b>	<b>1554,75</b>	<b>2559</b>	<b>2701</b>	<b>21725</b>	<b>90,3</b>	<b>991</b>	<b>633</b>	<b>281</b>	<b>941</b>	<b>14</b>	<b>1200</b>	<b>5,38</b>	<b>0,67</b>	<b>1,5</b>	<b>103</b>		
	Примечание* Замена по сезону																					
	Фруктовая нарезка (апельсин)	60	0,56	0,24	7,30	31,82	2,49	80,3	0,6	0	6,6	22,1	8,52	15	1,3	0	0	0,12	0,01	38,8		