УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАННО

Индивидуальный предприниматель Даутова Эльвира Равильевна

14	_		
и.	Ο.	директо	opa

/Даутова Э.Р./	/Черпухина И. О.,
----------------	-------------------

26.12.2024 г.

Четырнадцатидневное цикличное меню двухразового питания с расчетом пищевой ценности блюд для детей с 7- 11 лет

	Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Угле воды	Энергетичес кая ценность	№ рец.	Сборник рец.
		Γ	Γ	Γ	Γ	ккал		
			День 1(п	онедельни	к)			
			(Обед				
1	Салат из свеклы с яблоками	60	0,9	1,8	6,3	44,4	51	2004
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	124	2004
3	Гуляш из говядины	90	12,51	5,85	3,6	118,8	437	2004
4	Изделия макаронные отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	332	2004
5	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	60	10,67	10,67	27,6	144	К/к	
7	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,2	К/к	
	Итого:	820	34,49	28,57	125,39	795,3		
			Пс	лдник				
1	Напиток апельсиновый	200	0	0	38,4	150	647	2004
2	Ватрушка с джемом	100	3,99	2,66	39,4	198,21	695	1996
3	Яблоко свежее	100	3,09	3,93	9,2	48,53	K/ĸ	
	Итого:	400	7,08	6,59	87	396,74		
	Итого за день	1220	41,57	35,16	212,39	1192,04		
			День 2	2(вторник)				
			(Обед				
1	Салат Витаминный	60	3,18	2,64	7,86	69	55	2004
2	Суп Весенний с фрикадельками	200	3,6	8,96	3,68	142,4	157	2004

4	Греча отварная с маслом	150	4,2	9	29,2	218	520	2004
5	Напиток вишневый	200	0	0	26,5	104	702	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	3,09	3,93	9,2	48,53	К/к	
7	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	К/к	
	Итого:	770	35,21	41,27	114,6	972,73		
			По	лдник				
1	Морс ягодный	200	0	0	42,2	162	645	2004
2	Пирожок с повидлом	100	7,6	6,2	56,4	314	773	2004
	Итого:	300	7,6	6,2	98,6	476		
	Итого за день	1070	42,81	47,47	213,2	1448,73		
			День	3 (среда)				
			(Обед				
1	Салат картофельный с растительным маслом	80	1,92	2,64	12,16	81,6	52	2004
2	Суп с лапшой	200	2,24	4,64	11,12	96	148	2004
3	Котлеты домашние (свинина+говядина)	100	15,9	14,4	16	261	451	2004
4	Рагу из овощей	150	3	12,45	17,25	187,5	224	2004
5	Компот из яблок сушеных	200	0,4	0	25,6	116	638	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминихированой	40	7,11	7,11	18,4	96	К/к	
7	Хлеб ржано- пшеничный витаминихированой	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	790	31,69	41,46	110,41	884,5		
			Пс	лдник				
1	Морс ягодный	200	0,2		33,8	134	641	2004
2	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394	769	2004
	Итого:	300	7,7	13,2	94,7	528		
	Итого за день	1090	39,39	54,66	205,11	1412,5		
			День 4	4 (четверг)				

3	Рыба запеченная с овощами	90	15,84	8,28	3,06	152,1	423	2004
4	Рис отварной	150	5,25	6,15	35,25	220,5	332	2004
5	Напиток смородина	200	0	0	30,62	122,4	702	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	3,09	3,93	9,2	48,53	К/к	
7	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	К/к	
	Итого:	760	37,69	27,63	120,38	852,47		
			По	лдник				
1	Компот из яблок	200	0,2	0	37,4	146	645	2004
2	Булочка с повидлом	100	11,5	6,7	57,2	335,1	475	2008
	Итого:	300	11,7	6,7	94,6	481,1		
	Итого за день	1060	49,39	34,33	214,98	1333,57		
			День 5	(пятница)				
			(Обед				
1	Салат с ветчиной	80	2,71	5,41	9,75	98,8	85	2002
2	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108	132	2004
3	Тефтели с рисом	90	8,64	7,65	7,65	135,9	463	2004
4	Капуста тушеная	200	5	9,2	21,4	188	214	2004
5	Чай с сахар	200	0,2	0	15	58	685	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	40	6,19	7,87	18,4	97,07	К/к	
7	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,2	К/к	
	Итого:	870	28,49	34,39	117,92	824,97		
			По	лдник				
1	Сок персиковый	200	0,2	0	37,4	146	645	2004
2	Булочка с маком	100	7,8	3,9	56	290,3	738	2004
	Итого:	300	8	3,9	93,4	436,3		
	Итого за день	1170	36,49	38,29	211,32	1261,27		
			День 6	(суббота)				

	Итого за день Итого за 7 дней	1070	43,67 418,5	36,11 404,17	213,14 2081,36	1352,8 9472,68		
	Итого:	300	11,7	6,7	90	465,1		
2	Кекс с цукатами	100	11,5	6,7	57,2	335,1	793	2004
1	Морс клюквенный	200	0,2	0	32,8	130	641	2004
			По	лдник				
	Итого:	770	31,97	29,41	123,14	887,7		
7	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
5	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	701	2004
4	Овощи запеченные	150	3,49	5,19	28,18	173,7	525	2004
3	Горохом Котлеты рубленные из птицы	100	18,9	16,3	18,4	298	498	2004
2	Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	133,6	139	2004
1	Салат из моркови с маслом	80	1,9	2,64	12,16	81,6	52	2004
			(Обед				
			ŕ		, i	·		<u> </u>
	Итого за день	1110	165,18	158,16	811,23	1471,77		
_	Итого:	300	130,24	124,53	700,44	578,27		
2	Коржик молочный	100	2,67	11,2	47,73	376,27	806	2004
1	Напиток апельсиновый	200	5,2	0	33	202	651	2004
	THOIC.		•	олдник	110,77	073,3		
J	пшеничный Итого:	810	34,94	33,62	110,79	893,5	1V IX	
7	пшеничной витаминизированной Хлеб ржано-	40	2,24	0,44	20,56	92,8	К/к К/к	
6	Напиток вишневый Хлеб из муки	200	0	0	26,5	104	702	2004
5	Картофель отварной	150	3	6,15	23,55	166,5	203	2004
4	Шницель рубленный из говядины	100	15,9	14,4	16	261	451	2004
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,04	1,84	0,12	25,2	337	2004
2	Бульон куриный	180	4,68	1,87	0,14	36	107	2004

			День 8 (п	онедельни	ік)			
			(Обед				
1	Салат "оливье"	60	1,72	4,42	6,09	71,34	52	2004
2	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2	135	2004
3	Биточки рубленные куриные	100	18,1	16,8	8,9	193	500	2004
4	Рис отварной	150	4,85	6,88	52,93	294,3	511	2004
5	Напиток клубничный	200	0	0	30,62	122,4	702	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
7	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	750	29,05	32,42	128,62	859,04		
			По	лдник				
1	Сок яблочный	200	0	0	38,4	150	642	2004
2	Ватрушка с джемом	100	3,99	2,66	39,4	198,21	695	1996
	Итого:	300	3,99	2,66	77,8	348,21		
	Итого за день	1050	33,04	35,08	206,42	1207,25		
			День 9	(вторник)				
			(Обед				
1	Салат из крабовых палочек с рисом	80	1,27	8,08	6,51	103,68	51	2004
2	Борщ с фасолью и картофелем, курой и сметаной	200/10/5	7,776	7,712	16,48	126,24	79	2008
3	Гуляш из мяса птицы	90	11,115	3,6	3,06	89,1	437	2004
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	303	508	2004
5	Напиток смородина	200	0,14	0,02	33,48	132	702	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	20	1,5	0,58	10,28	K/ĸ	
7	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	760	49,821	31,932	111,24	810,7		
			По	лдник				
1	Пирожок с творогом	100	7,8	3,9	56	290,3	738	2004
1 2	Пирожок с творогом Напиток из лимона	100		3,9	56 29,4	290,3 112	738 645	2004
			7,8	3,9				

ВОЛЬКОВМ 200 7,3 3,3 7,8 90,1 147 2004 30 147 2004 30 147 2004 40 140		Итого за день	1060	57,621	35,832	196,64	1213	<u> </u>	
1 Салат питаминнай с яблоком 80 2.71 5.41 9.75 98,8 85 2004 2 Сун куриный 200 7.3 3.3 7.8 90,1 147 2004 3 Котлеты домашние (онинива-говядина) 90 23,13 13,05 4,05 228,6 439 2004 4 Соус томатный 20 0,32 1,12 0,98 15,28 600 2004 5 Пюре картофельное 150 4.2 9 29.2 218 520 2004 6 Напиток вишневый 200 0 0 26,5 104 702 2004 7 Клеб из муки писничный 20 1,5 0,58 10,28 52,4 К/к 8 Хлеб ржано- писничный 20 1,12 0,22 9.88 46,4 К/к 9 10 1,2 0,22 48 417,6 793 2004 1 Кекс е шокозадом <td< th=""><th></th><th></th><th></th><th>День 1</th><th>10 (среда)</th><th></th><th></th><th></th><th></th></td<>				День 1	10 (среда)				
1 мблоком				(Эбед				
Котлеты домащине (1		80	2,71	5,41	9,75	98,8	85	2004
Соус томатиый 20	2	Суп куриный	200	7,3	3,3	7,8	90,1	147	2004
Піоре картофельное 150 4,2 9 29,2 218 520 2004	3		90	23,13	13,05	4,05	228,6	439	2004
Кампот из разоратизм 100	4	Соус томатный	20	0,32	1,12	0,98	15,28	600	2004
Xлеб из муки дена и предержение дена и преджение дена и предержение дена и предержение дена и предерж	5	Пюре картофельное	150	4,2	9	29,2	218	520	2004
7 пшеничной витаминизированной витаминизированной витаминизированной мись ракано- пшеничный 20 1,12 0,22 9,88 46,4 K/к Итого: 780 40,28 32,68 98,44 853,58 ————————————————————————————————————	6	Напиток вишневый	200	0	0	26,5	104	702	2004
Митого: 780 40,28 32,68 98,44 853,58 Полдник	7	пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
Кекс с шоколадом 100 6,9 22 48 417,6 793 2004	8	Хлеб ржано-	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
1 Кекс с шоколадом 100 6,9 22 48 417,6 793 2004 2 Сок яблочный 200 0,2 33,8 134 641 2004 Итого: 300 7,1 22 81,8 551,6 Итого за день 1080 47,38 54,68 180,24 1405,18 Сбед Сбед Обед Обед Салат Осенний 60 1,43 4,2 10,07 84,08 71 2004 2 Суп картофельный с фрикадельками 200 6,94 3,65 15,73 123,53 137 2004 3 Рыба, тушеная в томате с овощами 150 15,9 4,8 4,1 123 231 2008 4 Рис отварной 150 4,85 6,88 52,93 294,3 511 2004 5 Чай с сахаром 200 0,53 0 9,47 60 685 2004 4 Хлеб из муки пшеничной витаминизированной 20 1,5 0,58 10,28 52,4 К/к 4 Улеб ржанопшеничной контон день из правинийной контон день из правинийнойной контон день из п		Итого:	780	40,28	32,68	98,44	853,58	 	
2 Сок яблочный 200 0,2 33,8 134 641 2004 Итого: 300 7,1 22 81,8 551,6 551,6 Итого за день 1080 47,38 54,68 180,24 1405,18 День 11 (четверг) Обед Салат Осенний 60 1,43 4,2 10,07 84,08 71 2004 2 Суп картофельный с фрикадельками 200 6,94 3,65 15,73 123,53 137 2004 3 Рыба, тушеная в томате с овощами 150 15,9 4,8 4,1 123 231 2008 4 Рис отварной 150 4,85 6,88 52,93 294,3 511 2004 5 Чай с сахаром 200 0,53 0 9,47 60 685 2004 Клеб из муки пшеничной 20 1,5 0,58 10,28 52,4 К/к Итого: 800 32,27 20,33 112,46 783,71 1 Полдник Компот из сухофруктов<				По	лдник				
Итого: 300 7,1 22 81,8 551,6 Итого за день 1080 47,38 54,68 180,24 1405,18 Обед Обед 1 Салат Осенний 60 1,43 4,2 10,07 84,08 71 2004 2 Сун картофельный с фрикадельками 200 6,94 3,65 15,73 123,53 137 2004 3 Рыба, тушеная в томате с овощами 150 15,9 4,8 4,1 123 231 2008 4 Рис отварной 150 4,85 6,88 52,93 294,3 511 2004 5 Чай с сахаром 200 0,53 0 9,47 60 685 2004 Клеб из муки пшеничной витаминизированной 20 1,5 0,58 10,28 52,4 К/к 7 Хлеб ржано- пшеничный 20 1,12 0,22 9,88 46,4 К/к Итого: 800 32,	1	Кекс с шоколадом	100	6,9	22	48	417,6	793	2004
Итого за день 1080 47,38 54,68 180,24 1405,18 День 11 (четверг) Обед 1 Салат Осенний 60 1,43 4,2 10,07 84,08 71 2004 2 Суп картофельный с фрикадельками 200 6,94 3,65 15,73 123,53 137 2004 3 Рыба, тушеная в томате с овощами 150 15,9 4,8 4,1 123 231 2008 4 Рис отварной 150 4,85 6,88 52,93 294,3 511 2004 5 Чай с сахаром 200 0,53 0 9,47 60 685 2004 4 Хлеб из муки 20 1,5 0,58 10,28 52,4 К/к 7 Хлеб ржано- пшеничный 20 1,12 0,22 9,88 46,4 К/к Итого: 800 32,27 20,33 112,46 783,71 783,71 П	2	Сок яблочный	200	0,2		33,8	134	641	2004
День 11 (четверг) Обед 1 Салат Осенний 60 1,43 4,2 10,07 84,08 71 2004 2 Суп картофельный с фрикадельками 150 15,9 4,8 4,1 123 231 2008 4 Рис отварной 150 4,85 6,88 52,93 294,3 511 2004 5 Чай с сахаром 200 0,53 0 9,47 60 685 2004 Клеб из муки пшеничной витаминизированной 20 1,5 0,58 10,28 52,4 К/к Итого: 800 32,27 20,33 112,46 783,71 Компот из сухофруктов 200 0,61 0,06 38,24 154,66 645 2004		Итого:	300	7,1	22	81,8	551,6		_
Обед 1 Салат Осенний 60 1,43 4,2 10,07 84,08 71 2004 2 Суп картофельный с фрикадельками 200 6,94 3,65 15,73 123,53 137 2004 3 Рыба, тушеная в томате с овощами 150 15,9 4,8 4,1 123 231 2008 4 Рис отварной 150 4,85 6,88 52,93 294,3 511 2004 5 Чай с сахаром 200 0,53 0 9,47 60 685 2004 4 Хлеб из муки пшеничной витаминизированной 20 1,5 0,58 10,28 52,4 К/к 4 Итого: 800 32,27 20,33 112,46 783,71 Полдник 1 Компот из сухофруктов 200 0,61 0,06 38,24 154,66 645 2004		Итого за день	1080	47,38	54,68	180,24	1405,18		
1 Салат Осенний 60 1,43 4,2 10,07 84,08 71 2004 2 Суп картофельный с фрикадельками 200 6,94 3,65 15,73 123,53 137 2004 3 Рыба, тушеная в томате с овощами 150 15,9 4,8 4,1 123 231 2008 4 Рис отварной 150 4,85 6,88 52,93 294,3 511 2004 5 Чай с сахаром 200 0,53 0 9,47 60 685 2004 Хлеб из муки пшеничной витаминизированной 20 1,5 0,58 10,28 52,4 K/к 7 Хлеб ржанопшеничный 20 1,12 0,22 9,88 46,4 K/к Итого: 800 32,27 20,33 112,46 783,71 783,71 Полдник 1 Компот из сухофруктов 200 0,61 0,06 38,24 154,66 645 2004				День 1	1 (четверг)	l			
2 Суп картофельный с фрикадельками 200 6,94 3,65 15,73 123,53 137 2004 3 Рыба, тушеная в томате с овощами 150 15,9 4,8 4,1 123 231 2008 4 Рис отварной 150 4,85 6,88 52,93 294,3 511 2004 5 Чай с сахаром 200 0,53 0 9,47 60 685 2004 4 Хлеб из муки пшеничной витаминизированной 20 1,5 0,58 10,28 52,4 К/к 7 Хлеб ржанопшеничный 20 1,12 0,22 9,88 46,4 К/к Итого: 800 32,27 20,33 112,46 783,71 1 Полдник 1 Компот из сухофруктов 200 0,61 0,06 38,24 154,66 645 2004					Эбед				
2 фрикадельками 200 0,94 3,05 13,73 123,33 137 2004 3 Рыба, тушеная в томате с овощами 150 15,9 4,8 4,1 123 231 2008 4 Рис отварной 150 4,85 6,88 52,93 294,3 511 2004 5 Чай с сахаром 200 0,53 0 9,47 60 685 2004 6 Иза муки пшеничной витаминизированной 20 1,5 0,58 10,28 52,4 К/к 7 Хлеб ржанопшеничный 20 1,12 0,22 9,88 46,4 К/к Итого: 800 32,27 20,33 112,46 783,71 783,71 1 Компот из сухофруктов 200 0,61 0,06 38,24 154,66 645 2004	1		60	1,43	4,2	10,07	84,08	71	2004
3 томате с овощами 150 15,9 4,8 4,1 123 231 2008 4 Рис отварной 150 4,85 6,88 52,93 294,3 511 2004 5 Чай с сахаром 200 0,53 0 9,47 60 685 2004 6 пшеничной витаминизированной 20 1,5 0,58 10,28 52,4 К/к 7 Хлеб ржанопшеничный 20 1,12 0,22 9,88 46,4 К/к Итого: 800 32,27 20,33 112,46 783,71 1 Компот из сухофруктов 200 0,61 0,06 38,24 154,66 645 2004	2	фрикадельками	200	6,94	3,65	15,73	123,53	137	2004
5 Чай с сахаром 200 0,53 0 9,47 60 685 2004 Клеб из муки пшеничной витаминизированной 20 1,5 0,58 10,28 52,4 К/к 7 Хлеб ржанопшеничный 20 1,12 0,22 9,88 46,4 К/к Итого: 800 32,27 20,33 112,46 783,71 Полдник 1 Компот из сухофруктов 200 0,61 0,06 38,24 154,66 645 2004	3		150	15,9	4,8	4,1	123	231	2008
6 Хлеб из муки пшеничной витаминизированной 20 1,5 0,58 10,28 52,4 К/к 7 Хлеб ржанопшеничный 20 1,12 0,22 9,88 46,4 К/к Итого: 800 32,27 20,33 112,46 783,71 Полдник 1 Компот из сухофруктов 200 0,61 0,06 38,24 154,66 645 2004	4	Рис отварной	150	4,85	6,88	52,93	294,3	511	2004
6 пшеничной витаминизированной 20 1,5 0,58 10,28 52,4 К/к 7 Хлеб ржанопшеничный 20 1,12 0,22 9,88 46,4 К/к Итого: 800 32,27 20,33 112,46 783,71 Полдник 1 Компот из сухофруктов 200 0,61 0,06 38,24 154,66 645 2004	5		200	0,53	0	9,47	60	685	2004
7 пшеничный 20 1,12 0,22 9,88 46,4 К/к Итого: 800 32,27 20,33 112,46 783,71 Полдник 1 Компот из сухофруктов 200 0,61 0,06 38,24 154,66 645 2004	6	пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
Полдник 1 Компот из сухофруктов 200 0,61 0,06 38,24 154,66 645 2004			l		, 	9.88	46,4	К/к	
1 Компот из сухофруктов 200 0,61 0,06 38,24 154,66 645 2004		Хлеб ржано-	20	1,12	0,22	7,00			ļ
1 сухофруктов 200 0,61 0,06 38,24 154,66 645 2004		Хлеб ржано- пшеничный					783,71		
		Хлеб ржано- пшеничный Итого:		32,27	20,33		783,71		
	7	Хлеб ржано- пшеничный Итого: Компот из	800	32,27	20,33	112,46		645	2004

	Итого:	300	12,11	6,76	95,44	489,76		
	Итого за день	1060	40,8	24,37	212,77	1261,64		
			Де	нь 12				
			C	Обед				
1	Салат Бодрость	60	2,42	3,46	8,33	74,26	55	2004
2	Суп картофельный с горохом	200	7,25	1,93	20,65	129,05	139	2004
3	Рагу из свинины по- домашнему	250	15,5	16	25,75	316,5	443	2004
4	Компот из яблок сушеных	200	0,6	0	46,3	182	638	2004
5	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
6	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	K/ĸ	
	Итого:	750	28,39	22,19	121,19	800,61		
			По	лдник				
1	Сок апельсиновый	200	0,61	0,06	38,24	154,66	645	2004
2	Булочка домашняя	100	5,86	7,6	58	323,8	679	2004
	Итого:	300	6,47	7,66	96,24	478,46		
	Итого за день	1050						
	221010 34 / 6212	1050	34,86	29,85	217,43	1279,07	0	
	111010 34 A0112	1030	<u> </u>	29,85 В (суббота)	′	1279,07	0	
	122010 300 A0112	1030	День 13	·	′	1279,07	0	
1	Салат из свеклы и	80	День 13	в (суббота)	′	1279,07 103,68	51	2004
1 2			День 13	3 (суббота) Обед		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
	Салат из свеклы и зеленого горошка Солянка Печень тушеная	80	День 13	8 (суббота) Обед 8,08	6,51	103,68	51	2004
2	Салат из свеклы и зеленого горошка Солянка	80 200	День 13 (1,27 3,47	8 (суббота) Обед 8,08 4,83	6,51	103,68	51 157	2004
2	Салат из свеклы и зеленого горошка Солянка Печень тушеная (говяжья) Соус сметанный Каша гречневая	80 200 90	День 13 1,27 3,47 23,13	8 (суббота) Обед 8,08 4,83 13,05	6,51 2,3 4,05	103,68 65,89 228,6	51 157 439	2004 2004 2004
2 3 4	Салат из свеклы и зеленого горошка Солянка Печень тушеная (говяжья) Соус сметанный Каша гречневая рассыпчатая	80 200 90 20	День 13 (1,27 3,47 23,13 0,32	8 (суббота) Обед 8,08 4,83 13,05 1,12	6,51 2,3 4,05 0,98	103,68 65,89 228,6 15,28	51 157 439 600	2004 2004 2004 2004
2 3 4 5	Салат из свеклы и зеленого горошка Солянка Печень тушеная (говяжья) Соус сметанный Каша гречневая рассыпчатая	80 200 90 20 150	День 13 1,27 3,47 23,13 0,32 8,4	8 (суббота) Обед 8,08 4,83 13,05 1,12 10,8	6,51 2,3 4,05 0,98 41,25	103,68 65,89 228,6 15,28 303	51 157 439 600 508	2004 2004 2004 2004
2 3 4 5 6	Салат из свеклы и зеленого горошка Солянка Печень тушеная (говяжья) Соус сметанный Каша гречневая рассыпчатая Напиток клубника Хлеб из муки пшеничной	80 200 90 20 150 200	День 13 1,27 3,47 23,13 0,32 8,4	8 (суббота) Обед 8,08 4,83 13,05 1,12 10,8	6,51 2,3 4,05 0,98 41,25 30,62	103,68 65,89 228,6 15,28 303 122,4	51 157 439 600 508 702	2004 2004 2004 2004
2 3 4 5 6	Салат из свеклы и зеленого горошка Солянка Печень тушеная (говяжья) Соус сметанный Каша гречневая рассыпчатая Напиток клубника Хлеб из муки пшеничной витаминизированной Хлеб ржано-	80 200 90 20 150 200 40	День 13 1,27 3,47 23,13 0,32 8,4 0	8 (суббота) Обед 8,08 4,83 13,05 1,12 10,8 0	6,51 2,3 4,05 0,98 41,25 30,62 20,56	103,68 65,89 228,6 15,28 303 122,4 104,8	51 157 439 600 508 702 K\k	2004 2004 2004 2004
2 3 4 5 6	Салат из свеклы и зеленого горошка Солянка Печень тушеная (говяжья) Соус сметанный Каша гречневая рассыпчатая Напиток клубника Хлеб из муки пшеничной витаминизированной Хлеб ржанопшеничный	80 200 90 20 150 200 40	День 13 1,27 3,47 23,13 0,32 8,4 0 3 1,12 40,71	8 (суббота) 9бед 8,08 4,83 13,05 1,12 10,8 0 1,16 0,22	6,51 2,3 4,05 0,98 41,25 30,62 20,56	103,68 65,89 228,6 15,28 303 122,4 104,8	51 157 439 600 508 702 K\k	2004 2004 2004 2004
2 3 4 5 6	Салат из свеклы и зеленого горошка Солянка Печень тушеная (говяжья) Соус сметанный Каша гречневая рассыпчатая Напиток клубника Хлеб из муки пшеничной витаминизированной Хлеб ржанопшеничный	80 200 90 20 150 200 40	День 13 1,27 3,47 23,13 0,32 8,4 0 3 1,12 40,71	8 (суббота) Обед 8,08 4,83 13,05 1,12 10,8 0 1,16 0,22 39,26	6,51 2,3 4,05 0,98 41,25 30,62 20,56	103,68 65,89 228,6 15,28 303 122,4 104,8	51 157 439 600 508 702 K\k	2004 2004 2004 2004 2004 2004

	Итого:	300	13	3,9	89	492,3		
	Итого за день	1100	53,71	43,16	205,15	1482,35		
		<u>-</u>	День 14 (Воскресени	ие)			
			(Обед				
1	Салат из отварной свеклы с черносливом	80	2,07	5,77	6,99	83,79	51	2004
2	Суп картофельный с фасолью	200	3,7	2,1	10,1	74,1	139	2004
3	Соус томатный	30	0,48	0	2,1	16,77	587	2004
4	Биточки рубленные куриные	100	18,1	16,8	8,9	193	500	2004
5	Изделия макаронные отварные	150	8,19	10,6	48,15	320,73	332	2004
6	Напиток вишневый	200	0	0	26,5	104	702	2004
7	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К\к	
8	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К\к	
	Итого:	800	35,15	36,07	122,9	891,18		<u> </u>
			Пс	олдник				
1	Компот из ягод	200	0,2	0	32,8	130	641	2004
2	Коржик молочный	100	2,67	11,2	47,73	376,27	410	2004
	Итого:	300	2,87	11,2	80,53	506,27		
	Итого за день	1100	38,02	47,27	203,43	1397,45		
	Итого за 7 дней	7500	305,431	270,242	1422,08	9245,94		
	Итого за 14 дней	15210	723,93	674,41	3503,4	18719	1	