

## 1 - День

## Завтрак

244	Вареники ленивые (отварные) из рецептуры №243	150	4,3	12,4	21	211,78	0	0	0	0	24,1	0,8
369	Соус сладкий молочный	50	2	5,5	10,9	100,74	0	0,1	0,7	61,7		
416	Какао с молоком		4,4	4,8	23,4	145,6	0,058	0,216	1,82	169,4	0,3885	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>22,77</b>	<b>16,16</b>	<b>55,3</b>	<b>458,12</b>	<b>0,058</b>	<b>0,316</b>	<b>2,52</b>	<b>255,2</b>	<b>1,1885</b>	

## Второй завтрак

386	Яблоко	100	0,32	0,32	7,84	35,2	0,03	0,02	10	16	2,2	
	<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>35,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	

## Обед

88\60	Суп с макаронными изделиями (вермишелевый) на курином бульоне	250	8,1	6,1	15,9	175	0	0	5,8	17,4	1	
261	Рыба тушеная с овощами	190	17	13,5	0	190	0	0,1	0	80	1,1	
339	Пюре картофельное (гороховое)	200	4,5	6,1	29	187,6	0,2	0,19	31,46	66,4	1,422	
349	Овощи, припущенные со сливочным маслом	60	0,86	3,6	5	56,4	0,015	0,022	5,7	21,8	0,8	
394	Компот из сушеных фруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	0,157	0,13	2,5	150,3	3,8845	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,9	0,6	26,9	126	0,1	0	0	10,8	1,7	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>33,53</b>	<b>29,9</b>	<b>97,9</b>	<b>817,3</b>	<b>0,472</b>	<b>0,442</b>	<b>45,46</b>	<b>346,7</b>	<b>9,9065</b>	

## Уплотненный полдник

411	Чай с сахаром	180	27,7	0	0	13	51,9	0	0	40,2	0,1	
I	Бутерброд с маслом	60	3,9	8,7	24,7	192,3	0,1	0	0	11,2	0,6	
101	Суп молочный с крупой (пшеничный)	190	7,68	9,7	32,1	246	0,104	0,254	1,95	180,7	1,51	
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>35,38</b>	<b>9,752,48</b>	<b>38,85</b>	<b>451,3</b>	<b>52,004</b>	<b>0,254</b>	<b>1,95</b>	<b>180,7</b>	<b>1,51</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>91,14</b>	<b>52,48</b>	<b>194,89</b>	<b>1761,9</b>	<b>52,549</b>	<b>1,01</b>	<b>54,23</b>	<b>776,8</b>	<b>14,005</b>	

## 2-День

Завтрак												
		180	2,7	0,7	23,7	221,14	0,07	0,252	1,95	181,9	0,8815	
187	Каша молочная манная	180	2,7	0,7	23,7	221,14	0,07	0,252	1,95	181,9	0,8815	
114	Кофейный напиток на молоке	169	56,9	25	4,8	67	52,1	0,6	1,3	121,8	0,1	
2	Бутерброд с маслом, сыром	60	3,9	8,7	24,7	68	0,1	0	0	11,2	0,6	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>63,5</b>	<b>34,4</b>	<b>53,2</b>	<b>356,14</b>	<b>52,27</b>	<b>0,852</b>	<b>3,25</b>	<b>314,9</b>	<b>1,5815</b>	
Второй завтрак												
418	Соки	180	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0	42	25	1,7	
	<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,3</b>	<b>10,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	<b>25</b>	<b>1,7</b>	
Обед												
63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,1	2,4	18,6	133,5	0,1	0,1	31,4	43,9	1,4	
308	Запеканка картофельная с мясом	202	18,9	17,1	42,6	423,94	0,3	0,3	55,2	42,9	4,5	
366	Соус томатный	21	0,8	1,8	3,9	34,5	0	0	0	10,6	0,1	
394	Компот из сушеных фруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	0,157	0,13	2,5	150,3	3,8845	
	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,9	0,6	26,9	126	0,1	0	0	10,8	1,7	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>22,77</b>	<b>19,5</b>	<b>94,5</b>	<b>666,74</b>	<b>0,557</b>	<b>0,43</b>	<b>57,7</b>	<b>214,6</b>	<b>10,1845</b>	
Уплотненный полдник												
450,441,442	Булочка ванильная	200	38,7	39,6	74	519,64	0,1	0,4	1,3	158,7	2,2	
419	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2	
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>44,5</b>	<b>44,6</b>	<b>83,6</b>	<b>627,64</b>	<b>0,18</b>	<b>0,7</b>	<b>3,9</b>	<b>398,7</b>	<b>2,4</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>131,99</b>	<b>98,7</b>	<b>233,6</b>	<b>1784,42</b>	<b>53,107</b>	<b>1,982</b>	<b>106,85</b>	<b>953,2</b>	<b>15,866</b>	

## 3-День

Завтрак												
	Макаронные изделия с сыром . Повидло	205+10	4,5	4,4	31,41	187	0,1	0,037		20,2	4,01	
218,221												
1	Бутерброд с маслом	60	3,9	8,7	24,7	192,3	0,1	0	0	11,2	0,6	
413	Чай с молоком	200	56,7	25	4,8	67	51,9	0,3	1,3	160,2	0,2	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>65,1</b>	<b>38,1</b>	<b>60,91</b>	<b>446,3</b>	<b>52,1</b>	<b>0,337</b>	<b>1,3</b>	<b>191,6</b>	<b>4,81</b>	
<b>Второй завтрак</b>												
368	Бананы	90	1,4	0,5	18,9	86,4	0	0	9	7,2	0,5	
	<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>1,4</b>	<b>0,5</b>	<b>18,9</b>	<b>86,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>7,2</b>	<b>0,5</b>	
<b>Обед</b>												
87	Суп картофельный фасолевый	156	6,4	4,5	18,6	141	0,16	0,1	6	50	1,9	
290	Мясо тушенное с овощами	220	16	10,5	3,4	172,5	2,54	0,186	1,203	18,55	2,86	
179	Каша рассыпчатая. Перловая	205	4,3	5,3	26,4	170,44	0,1	0	0	10,8	1,2	
363	Морковь тушенная с яблоками	65	0,8	0,4	4,5	49,8	0	0	12,1	17,9	0,5	
418	Соки	180	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0	42	25	1,7	
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	126	0,1	0	0	10,8	1,7	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>30,8</b>	<b>21,1</b>	<b>82,1</b>	<b>670,34</b>	<b>3</b>	<b>0,286</b>	<b>61,303</b>	<b>133,05</b>	<b>9,86</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>												
227	Яйца варенные	40	0,1	0,1	0	0,8	0	0,3	0	0	0	
359	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	0,03	5,76	19,2	0,25	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,12	118	0,11	0,04	0	15,94	2,14	
402	Кисель молочный	180	3,72	3,36	27,2	154,3	0,05	0,2	1,32	151	0,17	
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>8,54</b>	<b>6,79</b>	<b>55,95</b>	<b>319,9</b>	<b>0,19</b>	<b>0,57</b>	<b>7,08</b>	<b>186,14</b>	<b>2,56</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>105,84</b>	<b>66,49</b>	<b>217,86</b>	<b>1522,94</b>	<b>55,29</b>	<b>1,193</b>	<b>78,683</b>	<b>517,99</b>	<b>17,73</b>	

4- день												
Завтрак												
179	Каша рассыпчатая. Гречневая. Заливная кипяченным молоком	210	8	30,6	242	0,19	0,29	1,95	181,84	2,1115		
411	Чай с сахаром	180	27,7	0	13	51,9	0	0	40,2	0,1		
2	Бутерброд с маслом, сыром	60	3,9	24,7	68	0,1	0	0	11,2	0,6		
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>39,6</b>	<b>18,4</b>	<b>323</b>	<b>52,19</b>	<b>0,29</b>	<b>1,95</b>	<b>233,24</b>	<b>2,8115</b>		
Второй завтрак:												
386	Яблоко	100	0,32	7,84	35,2	0,03	0,02	10	16	2,2		
	<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>35,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>		
Обед												
95	Суп с рыбными консервами	250	10,09	4,98	157,2	9,58	0,78	3,6	22,2	16,25		
317	Птица отварная	60	22	0,7	169	0,072	0,115		16,48	1,648		
354	Капуста тушеная (с мясом отварной куры)	150	14,9	17,6	262,1	0	0,2	53,2	98,4	3,6		
394	Компот из сушеных фруктов	180	0,17	21,1	82,3	0,157	0,13	2,5	150,3	3,8845		
	Хлеб ржаной	60	2,9	26,9	126	0,1	0	0	10,8	1,7		
	<b>Итого за обед:</b>		<b>50,06</b>	<b>19,88</b>	<b>796,6</b>	<b>9,909</b>	<b>1,225</b>	<b>59,3</b>	<b>298,18</b>	<b>27,0825</b>		
Уплотненный полдник												
419	Кефир	180	6	8,4	80	0,04		1	248	0		
	Печенье	80	1,5	14,9	83,4	0		0	5,8	0,4		
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>7,5</b>	<b>4</b>	<b>163,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>253,8</b>	<b>0,4</b>		
	<b>Итого за день:</b>		<b>97,48</b>	<b>42,6</b>	<b>1318,2</b>	<b>62,169</b>	<b>1,535</b>	<b>72,25</b>	<b>801,22</b>	<b>32,494</b>		

## 5- День

Завтрак													
250	Пудинг из творога с рисом	130	19,1	14,5	11,5	257,14	0	0	0,5	172,7	0,7		
384	Соус молочный жидкий	65	2	5,5	10,9	100,74	0	0,1	0,7	61,7	0,2		
114	Кофейный напиток на молоке	169	56,9	25	4,8	67	52,1	0,6	1,3	121,8	0,1		
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>78</b>	<b>45</b>	<b>27,2</b>	<b>424,88</b>	<b>52,1</b>	<b>0,7</b>	<b>2,5</b>	<b>356,2</b>	<b>1</b>		
Второй завтрак													
419	Кефир	180	6	2	8,4	80	0,04		1	248	0		
	<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8,4</b>	<b>80</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>248</b>	<b>0</b>		
Обед													
73	Ци из свежей капусты с картофелем	250	3	4,6	16,6	119,5	9,5	0,84	25,21	45,33	16,44		
293	Гуляш из отварного мяса	160	21	14	5,2	229,5	2,54	0,19	0,819	58,001	3,855		
218,219	Макаронные изделия отварные с маслом	205	4,5	4,4	31,41	187	0,1	0,037		20,2	4,01		
55	Икра свекольная или морковная	65	0,8	0,4	4,5	49,8	0	0	12,1	17,9	0,5		
394	Компот из сушеных фруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	0,157	0,13	2,5	150,3	3,8845		
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	126	0,1	0	0	10,8	1,7		
	<b>Итого за обед:</b>		<b>32,37</b>	<b>24</b>	<b>105,71</b>	<b>794,1</b>	<b>12,297</b>	<b>1,197</b>	<b>40,629</b>	<b>291,731</b>	<b>28,6895</b>		
Уплотненный полдник													
101	Суп молочный с крупой (пшениный)	190	7,68	9,7	32,1	246	0,104	0,254	1,95	180,7	1,51		
411	Чай с сахаром	180	27,7	0	0	13	51,9	0	0	40,2	0,1		
1	Бутерброд с маслом	60	3,9	8,7	24,7	192,3	0,1	0	0	11,2	0,6		
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>39,28</b>	<b>18,4</b>	<b>56,8</b>	<b>451,3</b>	<b>52,104</b>	<b>0,254</b>	<b>1,95</b>	<b>232,1</b>	<b>2,21</b>		
	<b>Итого за день:</b>		<b>155,65</b>	<b>89,4</b>	<b>198,11</b>	<b>1750,28</b>	<b>116,541</b>	<b>2,151</b>	<b>46,079</b>	<b>1128,031</b>	<b>31,8995</b>		

**6-ДЕНЬ**

№	Наименование блюда	Завтрак										C
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, г	Ca	Fe	B1	B2		
250	сосиска	50	5,12	38,88	0,60	103,00	0,00	0,09	0,60	11,6	0,68	
384	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	0,03	0,03	5,76	19,20	0,25	
114	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	0,04	0,14	113,20	0,12	
	Бутерброд с джемом (повидлом)	50	2,51	3,93	28,88	161	0,48	0,05	0,03	10,5	0,69	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>11,2</b>	<b>48,05</b>	<b>48,47</b>	<b>401,8</b>	<b>1,68</b>	<b>0,12</b>	<b>6,53</b>	<b>154,5</b>	<b>1,74</b>	
<b>Второй завтрак</b>												
419	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	0,03	0,02	16,00	2,20	
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>2,20</b>	
<b>Обед</b>												
73	Салат с зеленым горошком	30	0,93	1,62	2,0	26,12	3,4	0,03	0,015	67,03	0,21	
293	Борщ со свежей капустой	250	1,7	4,82	6,68	77,0	20,04	0,003	0,003	50,02	0,66	
55	Гуляш из отварного мяса	100	13,75	10,86	3,49	166,66	0,74	0,05	0,09	2,48	1,05	
	Каша гречневая	160	3,3	4,06	21,24	134	0,5	0,063	0,025	28	0,6	
394	Компот из сушеных фруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	0,157	0,13	2,5	150,3	3,8845	
	Хлеб ржаной\ пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	0,05	0,03	9,3	0,62	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>22,3</b>	<b>28,91</b>	<b>67,13</b>	<b>622,08</b>	<b>24,337</b>	<b>0,326</b>	<b>2,663</b>	<b>307,13</b>	<b>6,4245</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>												
101	Запеканка из творога	160	17,54	12,05	17,15	247,00	0,24	0,05	0,26	147,30	0,69	
411	Молоко кипяченное	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	0,08	0,28	226,8	0,19	
1	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>23,02</b>	<b>16,93</b>	<b>26,22</b>	<b>349,0</b>	<b>2,7</b>	<b>0,13</b>	<b>0,54</b>	<b>374,1</b>	<b>0,88</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>56,92</b>	<b>94,29</b>	<b>145,62</b>	<b>1416,88</b>	<b>38,717</b>	<b>2,151</b>	<b>0,606</b>	<b>851,73</b>	<b>11,2445</b>	

**7-день**

<b>Завтрак</b>											
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, г	Ca	Fe	B1	B2	C
250	Котлета рыбная	80	10,59	6,47	4,17	117,00	5,46	0,08	0,10	112,8	0,85
384	Капуста тушеная	150	20,65	32,37	94,28	751,0	171,62	0,27	0,37	554,5	8,08
114	Бутерброд с сыром чай	50 180	6,68 0,36	8,45 0,09	19,39 0,072	180 2,54	0,11 0,18	0,07 0,01	0,08 0,018	142,4 17,8	0,96 1,49
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>38,28</b>	<b>47,38</b>	<b>117,912</b>	<b>1050,54</b>	<b>177,37</b>	<b>0,43</b>	<b>0,568</b>	<b>837,5</b>	<b>11,38</b>
<b>Второй завтрак</b>											
419	Сок (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	<b>3,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>12,6</b>	<b>2,52</b>
<b>Обед</b>											
73	Салат из моркови и яблок	30	0,28	1,74	2,62	27,3	2,31	0,015	0,015	7,06	0,44
293	Рассольник ленинградский	250	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53	0,095	0,06	24,95	0,93
55	Макароны с маслом	150	38,42	5,49	207,62	1034,00	0,00	0,56	0,20	49,9	8,14
	Куры тушеные в соусе с овощами	230	11,94	8,64	20,88	209,00	9,24	0,24	0,14	51,20	1,86
394	Кисель из концентратов (смесь)	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
	Хлеб ржаной\ пшеничный										
	<b>Итого за обед:</b>		<b>53,03</b>	<b>20,998</b>	<b>273,28</b>	<b>1494,77</b>	<b>19,44</b>	<b>0,92</b>	<b>0,445</b>	<b>162,03</b>	<b>12,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
101	Суп молочный с крупой пшеничной	190	7,68	9,7	32,1	246	0,104	0,254	1,95	180,7	1,51
411	Чай с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	0	0	12,80	0,32
1											
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>7,8</b>	<b>9,72</b>	<b>42,3</b>	<b>287</b>	<b>2,934</b>	<b>0,254</b>	<b>1,95</b>	<b>193,5</b>	<b>1,83</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>100,01</b>	<b>78,098</b>	<b>451,672</b>	<b>2908,31</b>	<b>203,344</b>	<b>1,624</b>	<b>2,983</b>	<b>1205,63</b>	<b>28,23</b>

**8- день**

№	Наименование блюда	Завтрак									
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, г	Ca	Fe	B1	B2	C
250	суп молочный с крупой (вермишелевый)	250	7,18	6,52	23,54	182,00	202,02	0,63	0,10	0,25	1,13
384	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
114	Бутерброд с маслом с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	142,4	0,96	0,07	0,08	0,11
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>17,53</b>	<b>18,16</b>	<b>58,75</b>	<b>469</b>	<b>481,42</b>	<b>2,02</b>	<b>0,22</b>	<b>0,5</b>	<b>2,67</b>
<b>Второй завтрак</b>											
419	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	0,03	0,02	16,00	2,20
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>2,20</b>
<b>Обед</b>											
73	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,08	4,09	38,55	9,28	0,65	0,02	0,01	4,9
293	Суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,5	24,9	0,96	0,11	0,05	8,25
55	Пюре картофельное	150	3,40	53,35	20,52	152,5	41,08	1,12	0,155	0,12	20,17
	Тефтели мясные	90	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	1,27	0,07	0,13	1,13
394	Компот из сушеных фруктов	182,7	0,17		21,1	82,3	150,3	3,8845	0,157	0,13	2,5
	Хлеб ржаной\ пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	0,05	0,03	9,3	0,62
	<b>Итого за обед:</b>		<b>19,98</b>	<b>75,89</b>	<b>89,52</b>	<b>723,85</b>	<b>282,46</b>	<b>7,9345</b>	<b>0,542</b>	<b>9,67</b>	<b>37,57</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
101	Кондитерские изделия (вафли, печенье)	70	1,5	2	14,9	83,4	5,8	0,4	0		0
411	сок	180- 200	1,2	0,2	2,3	10,6	25,0	1,7	0,1	0	42,0
1											
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>2,7</b>	<b>2,02</b>	<b>17,2</b>	<b>94</b>	<b>30,8</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>42</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>40,61</b>	<b>96,47</b>	<b>175,27</b>	<b>1,330,85</b>	<b>804,68</b>	<b>12,0845</b>	<b>0,882</b>	<b>26,17</b>	<b>84,44</b>

**9- день**

№	Наименование блюда	Завтрак									
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, г	Ca	Fe	B1	B2	C
250	Яйцо отварное	40(1шт.)	5,08	4,60	0,28	63	22,0	1,0	0,3	0,18	0
384	Салат из белокочанной и морской капусты	60	16,06	41038	57,08	665	507,7	8,62	0,36	0,450	330
114	Бутерброд с сыром и маслом	50	6,68	8,45	19,39	180	142,4	0,96	0,07	0,08	0,11
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>30,67</b>	<b>4,153</b>	<b>91,2</b>	<b>999</b>	<b>785,14</b>	<b>10,7</b>	<b>0,77</b>	<b>0,85</b>	<b>331,28</b>
<b>Второй завтрак</b>											
419	кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,4	216,0	0,18	0,07	0,31	1,26
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,2</b>	<b>95,4</b>	<b>216</b>	<b>0,18</b>	<b>0,07</b>	<b>0,31</b>	<b>1,26</b>
<b>Обед</b>											
73	Салат из картофеля и солеными огурцами	50	0,68	2,60	4,28	43,3	10,65	0,36	0,03	0,02	6,0
293	Суп картофельный с клецками	250	2,06	5,91	3,1	86,5	-	-	-	-	5,75
55	жаркое по- домашнему	220	20,8	24,25	18,50	205	-	-	-	-	7,26
394	Кисель из концентратов	180	0,4	0,18	25,24	102,72	28,92	1,13	0,01	0,03	0,36
	Хлеб ржаной\ пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	0,05	0,03	9,3	0,62
	<b>Итого за обед:</b>		<b>26,39</b>	<b>40,49</b>	<b>65,74</b>	<b>573,52</b>	<b>39,57</b>	<b>1,54</b>	<b>0,07</b>	<b>9,42</b>	<b>19,99</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
101	Сырник из творога	100\30	18,69	33,94	11,40	234	-	-	-	-	0,25
411	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	240	0,2	0,08	0,3	2,6
1											
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>24,49</b>	<b>38,94</b>	<b>21</b>	<b>342</b>	<b>240</b>	<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>0,3</b>	<b>2,6</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>86,77</b>	<b>125,46</b>	<b>185,14</b>	<b>2009,92</b>	<b>1280,71</b>	<b>12,62</b>	<b>0,99</b>	<b>10,88</b>	<b>355,13</b>

