

			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	17	74	349	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			<i>итого</i>		720	29	19	73	566		93
1	2	Итого за день:			1262	53	37	128	1066		186
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	6	7	27	187	173	46
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке (3,2%)	200	3	3	18	117	379	20
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			доп-но	Круассаны	45	1	9	1	165	79	24
			<i>итого</i>		535	13	20	63	551		93
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Лапша тувинская из баранины	250	12	9	16	320	222	50
			гарнир	Овощи запеченные	200	4	7	21	160	174	25
			напиток	Чай витаминный	210	1	1	19	85	473	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			<i>итого</i>		700	20	18	73	647		93
1	3	Итого за день:									
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки рыбные	90	10	12	12	150	268	40
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8	7	44	274	206	18
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	1	1	10	43	177	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			закуска	Салат витаминный	60	1	5	5	73	2	20
			<i>итого</i>		540	23	26	88	622		93
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп Уха рыбацкая	250	9	15	8	284	106	22
			2 блюдо	Биточки рыбные с соусом	90	15	9	10	142	326	38
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8	7	44	274	206	15
			напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3
			<i>итого</i>		720	36	33	97	860		93
1	4	Итого за день:			1260	59	59	185	1482		186

			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	17	74	349	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			<i>итого</i>		720	29	19	73	566		93
1	2	Итого за день:			1262	53	37	128	1066		186
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	6	7	27	187	173	46
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке (3,2%)	200	3	3	18	117	379	20
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			доп-но	Круассаны	45	1	9	1	165	79	24
			<i>итого</i>		535	13	20	63	551		93
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Лапша тувинская из баранины	250	12	9	16	320	222	50
			гарнир	Овощи запеченные	200	4	7	21	160	174	25
			напиток	Чай витаминный	210	1	1	19	85	473	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			<i>итого</i>		700	20	18	73	647		93
1	3	Итого за день:									
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки рыбные	90	10	12	12	150	268	40
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8	7	44	274	206	18
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	1	1	10	43	177	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			закуска	Салат витаминный	60	1	5	5	73	2	20
			<i>итого</i>		540	23	26	88	622		93
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп Уха рыбацкая	250	9	15	8	284	106	22
			2 блюдо	Биточки рыбные с соусом	90	15	9	10	142	326	38
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8	7	44	274	206	15
			напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3
			<i>итого</i>		720	36	33	97	860		93
1	4	Итого за день:			1260	59	59	185	1482		186

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром со сметаной	210	10	11	3	360	210	58
			доп-но	Подгарнировка из зеленого горошка	50	1	0	2	15	71	14
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	1	1	10	44	377	18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			<i>итого</i>		500	15	13	32	501		93
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	8	6	15	150	102	23
			2 блюдо	Котлеты "Школьные" с соусом	90	15	11	11	210	268	40
			гарнир	Макароны отварные	180	6	5	35	206	202	15
			напиток	Кисель	200	1	1	15	97	482	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			<i>итого</i>		710	33	24	93	745		93
1	5	Итого за день:		1210	48	37	125	1246		186	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7	9	27	299	229	41
			гор.напиток	Напиток из ягоды	200	1	1	11	75	45	15
			фрукты	Фрукты	100	1	1	10	47	338	34
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			<i>итого</i>		540	12	12	65	503		93
2	1	Обед									
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2	4	10	183	88	28
			2 блюдо	Бефстроганов из говядины	90	16	12	5	193	250	35
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	6	4	29	169	171	15
			напиток	Чай с сахаром	200	1	1	10	41	376	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
<i>итого</i>		710	28	22	71	668		93			
2	1	Итого за день:		1250	40	34	136	1171		186	
2	2	Завтрак	закуска	Винегрет овощной	60	1	3	6	55	67	17
			гор.блюдо	Биточки из курицы с маслом сливочным	90	19	8	16	226	318	43

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром со сметаной	210	10	11	3	360	210	58
			доп-но	Подгарнировка из зеленого горошка	50	1	0	2	15	71	14
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	1	1	10	44	377	18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			<i>итого</i>		500	15	13	32	501		93
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	8	6	15	150	102	23
			2 блюдо	Котлеты "Школьные" с соусом	90	15	11	11	210	268	40
			гарнир	Макароны отварные	180	6	5	35	206	202	15
			напиток	Кисель	200	1	1	15	97	482	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			<i>итого</i>		710	33	24	93	745		93
1	5	Итого за день:		1210	48	37	125	1246		186	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7	9	27	299	229	41
			гор.напиток	Напиток из ягоды	200	1	1	11	75	45	15
			фрукты	Фрукты	100	1	1	10	47	338	34
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			<i>итого</i>		540	12	12	65	503		93
2	1	Обед									
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2	4	10	183	88	28
			2 блюдо	Бефстроганов из говядины	90	16	12	5	193	250	35
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	6	4	29	169	171	15
			напиток	Чай с сахаром	200	1	1	10	41	376	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
<i>итого</i>		710	28	22	71	668		93			
2	1	Итого за день:		1250	40	34	136	1171		186	
2	2	Завтрак	закуска	Винегрет овощной	60	1	3	6	55	67	17
			гор.блюдо	Биточки из курицы с маслом сливочным	90	19	8	16	226	318	43

			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	1	10	50	575	3
			доп-но	Батончик	45	6	7	1	76	75	30
			<i>итого</i>		525	17	17	81	507		93
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп Уха рыбацкая	200	9	15	8	284	106	22
			2 блюдо	Тефтели рыбные	90	13	12	18	152	307	38
			гарнир	Макароны отварные	180	6	5	35	206	202	15
			напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			<i>итого</i>		710	32	34	96	802		93
2	4	Итого за день:			1235	49	51	177	1309		186
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	200	9	9	45	299	235	43
			гор.напиток	Какао на молоке (3,2%)	200	3	3	14	94	462	18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			доп-но	Пироги с начинкой	60	3	1	9	82	573	29
			<i>итого</i>		500	18	14	85	557		93
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп "Крестьянский"	250	3	4	11	219	128	21
			2 блюдо	Жаркое из курицы	210	23	10	27	340	289/1	50
			напиток	Чай каркаде	200	1	1	18	78	496	19
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	1	1	15	62	482	3
		<i>итого</i>		700	28	16	71	699		93	
2	5	Итого за день:			1200	46	30	156	1256	0	186
		Среднее значение за период:			1215,7778	48,66667	40,556	151,556	1253,78		186

			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	1	10	50	575	3
			доп-но	Батончик	45	6	7	1	76	75	30
			<i>итого</i>		525	17	17	81	507		93
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп Уха рыбацкая	200	9	15	8	284	106	22
			2 блюдо	Тефтели рыбные	90	13	12	18	152	307	38
			гарнир	Макароны отварные	180	6	5	35	206	202	15
			напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			<i>итого</i>		710	32	34	96	802		93
2	4	Итого за день:			1235	49	51	177	1309		186
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшенная	200	9	9	45	299	235	43
			гор.напиток	Какао на молоке (3,2%)	200	3	3	14	94	462	18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			доп-но	Пироги с начинкой	60	3	1	9	82	573	29
			<i>итого</i>		500	18	14	85	557		93
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп "Крестьянский"	250	3	4	11	219	128	21
			2 блюдо	Жаркое из курицы	210	23	10	27	340	289/1	50
			напиток	Чай каркаде	200	1	1	18	78	496	19
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	1	1	15	62	482	3
		<i>итого</i>		700	28	16	71	699		93	
2	5	Итого за день:			1200	46	30	156	1256	0	186
		Среднее значение за период:			1215,7778	48,66667	40,556	151,556	1253,78		186