



000 "Обществ

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У															
День 1																					
70	ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,012	0,012	6,3	0,48	6	0	9	0	156	21	0	0	0	
367	ЗАВТРАК	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	90	15,45	16,50	3,15	222,75	0,054	0	0,972	2,403	12,753	0,027	22,5	0	0	161,253	0	0	0	
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,06	0	0,015	0,78	5,7	0	8,1	0	0	35,7	0	0	0	
507	ЗАВТРАК	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	96,40	0,018	0	3,87	0,99	19,8	0	12,6	0	0	14,4	0	0	0	
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	25,72	17,93	74,94	564,85	0,298	0,048	20,897	6,823	94,153	0,027	82,3	0	156	314,353	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			530	25,72	17,93	74,94	564,85	0,624	0,048	33,511	11,613	380,593	0,101	160,7	0	156	649,453	0	0	0	
День 2																					
114	ЗАВТРАК	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	3,00	41,40	0,018	0	4,68	0,42	15,6	0	9	0	0	17,4	0	0	0	
429	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,135	0	5,1	1,05	39	0,045	28,5	0	0	85,5	0	0	0	
405	ЗАВТРАК	Курица в соусе томатном	90	10,20	10,12	3,08	144,00	0,018	0	1,728	0,747	25,497	0,018	11,997	0	0	142,497	0	0	0	
619	ЗАВТРАК	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	180	0,00	0,00	17,46	67,50	0,27	0	18	0	0	0,108	0	0	0	0	0	0	0	
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	17,63	20,18	59,75	489,7	0,635	0,036	39,488	4,627	124,797	0,171	85,797	0	0	344,597	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			530	17,63	20,18	59,75	489,7	0,824	0,036	42,479	6,858	497,357	0,292	154,137	0	0	737,217	0	0	0	
День 3																					
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0	
412	ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	13,50	9,64	8,36	169,71	0,09	0	0,774	1,026	33,426	0,036	16,713	0	0	84,861	0	0	0	
755	ЗАВТРАК	Каша ячменная вязкая	150	4,80	8,55	25,82	203,40	0,09	0	1,045	5,9	125,25	0,06	27,9	0	0	187,95	0	0	0	
509	ЗАВТРАК	Компот из яблок с лимонами	180	0,27	0,18	22,59	92,70	0	0	2,97	1,68	9,9	0	4,5	0	0	6,3	0	0	0	
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	22,47	19,29	87,43	611,61	0,364	0,036	23,049	13,756	235,876	0,096	83,213	0	0	379,911	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			570	22,47	19,29	87,43	611,61	0,543	0,036	27,069	16,126	561,076	0,228	143,163	0	0	676,211	0	0	0	
День 4																					
107	ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,012	0	3	0,36	13,8	0	8,4	0	0	14,4	0	0	0	
38/8	ЗАВТРАК	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	250	17,60	13,40	35,60	337,00	0,25	0,25	18,2	3,8	37,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54,00	0	0	0	0,27	9,9	0	0,9	0	0	2,7	0	0	0
	109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	21,67	13,98	69,98	497,6	0,551	0,361	22,2	8,32	159,275	0	65,675	0	431,375	248,825	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			540	21,67	13,98	69,98	497,6	0,847	0,391	29,969	13,878	464,969	0,4	132,764	0	431,375	711,54	0	0	0	
День 5																					
70	ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,012	0,012	6,3	0,48	6	0	9	0	156	21	0	0	0	
112	ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	13,50	9,64	8,36	169,71	0,09	0	0,774	1,026	33,426	0,036	16,713	0	0	84,861	0	0	0	
237	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0	0	4,545	14,25	0,045	135,3	0	0	202,65	0	0	0	
507	ЗАВТРАК	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	96,40	0,018	0	3,87	0,99	19,8	0	12,6	0	0	14,4	0	0	0	
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	26,67	18,26	88,19	619,96	0,544	0,048	19,804	9,511	110,176	0,081	211,113	0	156	427,111	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			530	26,67	18,26	88,19	619,96	0,9	0,072	36,494	12,683	531,152	0,195	283,233	0	317,88	804,189	0	0	0	

День 6																			
47	ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42	0,012	0,018	11,886	0,402	31,344	0	9,606	0	169,92	20,37	0	0
260	ЗАВТРАК	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,1	0,92	3,06	21,81	0	22,03	0	311,5	154,15	0	0
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,06	0	0,015	0,78	5,7	0	8,1	0	0	35,7	0	0
619	ЗАВТРАК	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	180	0,00	0,00	17,46	67,50	0,27	0	18	0	0	0,108	0	0	0	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	24,73	20,98	74,33	583,62	0,546	0,154	38,361	6,432	140,154	0,148	76,236	0	481,42	323,22	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			540	24,73	20,98	74,33	583,62	0,781	0,154	49,425	11,622	379,674	0,227	157,636	0	481,42	625,74	0	0
День 7																			
107	ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,012	0	3	0,36	13,8	0	8,4	0	0	14,4	0	0
369	ЗАВТРАК	Жаркое по-домашнему	240	28,37	25,32	18,12	413,45	0,168	0	8,28	3,72	38,184	0,048	61,08	0	0	290,184	0	0
507	ЗАВТРАК	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,40	0,018	0	3,87	0,99	19,8	0	12,6	0	0	14,4	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	32,8	26,08	59,79	606,45	0,352	0,036	29,93	7,3	122,684	0,048	113,98	0	0	404,384	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			530	32,8	26,08	59,79	606,45	0,567	0,114	32,193	9,413	476,551	0,15	160,78	0	0	661,334	0	0
День 8																			
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0
404	ЗАВТРАК	Птица отварная	90	21,21	14,66	0,51	218,57	0,054	0	4,239	1,413	32,139	0,027	20,574	0	0	142,713	0	0
304	ЗАВТРАК	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,015	0	0,525	1,365	0	16,335	0	40,575	60,945	0	0
512	ЗАВТРАК	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,90	0	0	0,72	0,54	9	0	2,7	0	0	5,4	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	29,03	20,95	84,95	646,97	0,268	0,051	23,199	7,228	109,804	0,027	83,709	0	40,675	309,858	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			570	29,03	20,95	84,95	646,97	0,548	0,075	30,121	10,582	324,202	0,14	151,975	0	259,695	583,338	0	0
День 9																			
52	ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	75	1,13	4,13	6,30	66,75	0,012	0,024	3,99	0,792	21,276	0	12,42	0	161,88	24,378	0	0
317	ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362,00	0,132	0	0,44	2,046	268,4	0,154	46,926	0	0	416,526	0	0
481	ЗАВТРАК	Молоко сгущенное	25	1,60	2,12	13,88	82,00	0,015	0	0,25	0,05	76,75	0,01	8,5	0	0	54,75	0	0
619	ЗАВТРАК	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,00	0,00	19,40	75,00	0,27	0	18	0	0	0,108	0	0	0	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	27,33	23,07	92,44	684,55	0,623	0,06	35,24	5,638	429,926	0,312	108,746	0	161,88	623,254	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	27,33	23,07	92,44	684,55	0,987	0,06	37,529	13,092	778,022	0,744	226,157	0	161,88	1243,647	0	0
День 10																			
47	ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42	0,012	0,018	11,886	0,402	31,344	0	9,606	0	169,92	20,37	0	0
235	ЗАВТРАК	Шницель рыбный натуральный (с маслом)	90	12,74	12,82	7,48	196,36	0,054	0,081	3,924	2,52	65,016	0,045	28,422	0	260,523	193,725	0	0
429	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,135	0	5,1	1,05	39	0,045	28,5	0	0	85,5	0	0
342	ЗАВТРАК	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	180	0,40	0,14	25,38	104,94	0	0	2,43	0,72	18,504	0	9,954	0	84,96	10,08	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	20,82	23,08	74,15	589,52	0,335	0,135	23,94	6,562	183,564	0,09	102,782	0	515,403	390,275	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			530	20,82	23,08	74,15	589,52	0,615	0,393	32,302	11,206	396,588	0,203	214,968	0	1002,699	688,337	0	0



УТВЕРЖАЮ:
ООО "Общественное питание"
Фомин А.М.



Категория: * * * * *
Школьные

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
70	ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	0,02	10,5	0,8	10	0	15	0	260	35	0	0	0
367	ЗАВТРАК	Гуляш из отварного мяса	100	17,17	18,33	3,50	247,50	0,06	0	1,08	2,67	14,17	0,03	25	0	0	179,17	0	0	0
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0	0,018	0,936	6,84	0	9,72	0	0	42,84	0	0	0
507	ЗАВТРАК	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,40	0,018	0	3,87	0,99	19,8	0	12,6	0	0	14,4	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	29,79	20,02	87,42	649,88	0,364	0,074	27,643	7,921	113,86	0,03	96,42	0	260	362,06	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			620	29,79	20,02	87,42	649,88	0,71	0,074	40,403	12,831	414,76	0,11	179,12	0	260	716,46	0	0	0
День 2																				
114	ЗАВТРАК	Икра кабачковая	100	1,30	4,90	5,00	69,00	0,03	0	7,8	0,7	26	0	15	0	0	29	0	0	0
429	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,162	0	6,12	1,26	46,8	0,054	34,2	0	0	102,6	0	0	0
405	ЗАВТРАК	Курица в соусе томатном	100	11,33	11,25	3,42	160,00	0,02	0	1,92	0,83	28,33	0,02	13,33	0	0	158,33	0	0	0
619	ЗАВТРАК	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	180	0,00	0,00	17,46	67,50	0,27	0	18	0	0	0,108	0	0	0	0	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	20,67	24,67	70,28	584,2	0,726	0,054	46,315	5,615	167,68	0,182	104,38	0	0	402,08	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			620	20,67	24,67	70,28	584,2	0,93	0,054	49,691	7,956	566,09	0,318	180,62	0	0	832,65	0	0	0
День 3																				
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0
412	ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	15,00	10,71	9,29	188,57	0,1	0	0,86	1,14	37,14	0,04	18,57	0	0	94,29	0	0	0
255	ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	0,108	0	1,278	8,28	150,3	0,072	33,48	0	0	225,54	0	0	0
509	ЗАВТРАК	Компот из яблок с лимонами	180	0,27	0,18	22,59	92,70	0	0	2,97	1,08	9,9	0	4,5	0	0	6,3	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	25,69	22,15	98,64	694,45	0,432	0,054	25,408	15,7	278,14	0,112	105,9	0	0	437,53	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			620	25,69	22,15	98,64	694,45	0,624	0,054	29,601	18,169	673	0,262	161,5	0	0	783,85	0	0	0
День 4																				
107	ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	0	5	0,6	23	0	14	0	0	24	0	0	0
38/8	ЗАВТРАК	Залежанка картофельная, фаршированная отварным мясом с овощами	280	19,71	15,01	39,87	377,44	0,28	0,28	20,384	4,256	42	0	0	0	0	0	0	0	0
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	0	0	0	0,27	9,9	0	0,9	0	0	2,7	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	24,86	15,71	79,85	566,54	0,619	0,409	26,384	9,226	179,575	0	71,275	0	431,375	258,425	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			620	24,86	15,71	79,85	566,54	0,945	0,439	34,308	15,552	526,039	0,5	144,519	0	431,375	798,065	0	0	0
День 5																				
70	ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	0,02	10,5	0,8	10	0	15	0	260	35	0	0	0
412	ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	15,00	10,71	9,29	188,57	0,1	0	0,86	1,14	37,14	0,04	18,57	0	0	94,29	0	0	0
237	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	0,252	0	0	5,454	17,1	0,054	162,36	0	0	243,18	0	0	0
507	ЗАВТРАК	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,40	0,018	0	3,87	0,99	19,8	0	12,6	0	0	14,4	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			870	31,09	21	102,86	720,73	0,659	0,074	26,305	11,284	130,59	0,094	261,88	0	260	505,27	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1420	31,09	21	102,86	720,73	1,035	0,114	46,255	15,014	579,35	0,214	344,28	0	529,8	907,3	0	0	0

День 6																				
47	ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	0,03	19,81	0,67	52,24	0	16,01	0	283,2	33,95	0	0	0
260	ЗАВТРАК	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,1	0,92	3,06	21,81	0	22,03	0	311,5	154,15	0	0	0
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0	0,018	0,936	6,84	0	9,72	0	0	42,84	0	0	0
619	ЗАВТРАК	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	180	0,00	0,00	17,46	67,50	0,27	0	18	0	0	0,108	0	0	0	0	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	27,31	23,2	88,44	670,18	0,611	0,184	48,173	7,216	183,19	0,158	89,86	0	594,7	360,34	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			620	27,31	23,2	88,44	670,18	0,901	0,184	59,698	12,961	514,09	0,273	195,06	0	594,7	764,84	0	0	0
День 7																				
107	ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	0	5	0,6	23	0	14	0	0	24	0	0	0
369	ЗАВТРАК	Жаркое по-домашнему	280	33,10	29,54	21,14	482,36	0,196	0	9,66	4,34	44,548	0,056	71,26	0	0	338,548	0	0	0
507	ЗАВТРАК	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,40	0,018	0	3,87	0,99	19,8	0	12,6	0	0	14,4	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	38,61	30,42	68,41	703,86	0,428	0,054	37,005	8,53	151,648	0,056	134,21	0	0	471,848	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			620	38,61	30,42	68,41	703,86	0,678	0,174	39,415	10,895	546,178	0,158	181,01	0	0	728,798	0	0	0
День 8																				
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0
404	ЗАВТРАК	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,06	0	4,71	1,57	35,71	0,03	22,86	0	0	158,57	0	0	0
304	ЗАВТРАК	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,02	0	0,7	1,82	0	21,78	0	54,1	81,26	0	0	0
512	ЗАВТРАК	Компот из плодов или ягод сухеных	180	0,27	0,00	18,09	72,90	0	0	0,72	0,54	9	0	2,7	0	0	5,4	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	33,36	24,45	102,16	764,46	0,324	0,074	25,73	8,01	127,33	0,03	96,69	0	54,1	356,63	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			640	33,36	24,45	102,16	764,46	0,636	0,11	34,202	11,706	383,467	0,149	174,689	0	382,78	666,15	0	0	0
День 9																				
52	ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	75	1,13	4,13	6,30	66,75	0,02	0,04	6,65	1,32	35,46	0	20,7	0	269,8	40,63	0	0	0
317	ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,74	44,00	482,66	0,15	0	0,5	2,325	305	0,175	53,325	0	0	473,325	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,018	0	0,3	0,06	92,1	0,012	10,2	0	0	65,7	0	0	0
619	ЗАВТРАК	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,00	0,00	19,40	75,00	0,27	0	18	0	0	0,108	0	0	0	0	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			565	35,41	29,02	111,13	844,91	0,702	0,094	41,15	6,955	512,61	0,345	131,825	0	269,8	727,305	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			565	35,41	29,02	111,13	844,91	1,096	0,094	43,594	15,179	901,476	0,877	255,391	0	269,8	1424,623	0	0	0
День 10																				
47	ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	0,03	19,81	0,67	52,24	0	16,01	0	283,2	33,95	0	0	0
235	ЗАВТРАК	Шницель рыбный натуральный (с маслом)	100	14,16	14,24	8,31	218,18	0,06	0,09	4,36	2,8	72,24	0,05	31,58	0	289,47	215,25	0	0	0
429	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,162	0	6,12	1,26	46,8	0,054	34,2	0	0	102,6	0	0	0
342	ЗАВТРАК	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0	0	2,7	0,8	20,56	0	11,06	0	94,4	11,2	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	24,35	27,92	89,37	708,18	0,411	0,174	33,74	7,68	229,64	0,104	122,2	0	667,07	451,9	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			640	24,35	27,92	89,37	708,18	0,747	0,5	45,21	13,144	498,016	0,229	260,63	0	1349,614	815,11	0	0	0