

Сок	125	125	0	0	0	0	0	0	0	14	14	56,2	56,2	0	0
Итого за прием	125	125	0	0	0	0	0	0	0	14	14	56,2	56,2	0	0
Обед															
Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	50	40	0,5	0,4	3,45	2,6	6,8	4,8	53	42	12	9,6			
TK5/2															
TK21/8	200	180	1,8	1,7	4,4	3,3	13,8	10,4	92	69	5,4	4,05			
TK3/3	60	40	6,6	4,4	6,84	4,56	6,24	4,16	111	74	0,77	0,55			
TK4/10	130	100	2,7	2,1	3,6	2,8	19,4	14,9	117	90	9,4	7,2			
	180	150	0,6	0,5	0	0	19	15,8	79,2	66	0,2	0,2			
	35	25	2,28	1,52	0,24	0,16	14,7	9,7	70	46,7	0	0			
	37,5	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51	0	0			
Итого за прием	692,5	565	17,12	12,6	19,01	13,78	93,24	69,76	590,2	438,7	27,77	21,6			
Полдник															
TK22/2	200	150	3,6	2,7	4,2	3,2	14,5	10,9	108	81	0,6	0,5			
TK21/12	40	20	8,2	4,1	4,6	2,3	26,4	13,2	182	91	0	0			
TK 4	150	150	5,2	4,4	5,8	4,8	8,5	7,1	88	88	2,3	2			
Итого за прием	390	320	17	11,2	14,6	10,3	49,4	31,2	378	260	2,9	2,5			
Итого за день	1612,5	1345	43,63	31,58	46,34	34,78	214,19	162,04	1386,51	1052,12	31,345	24,775			

3 день

Завтрак															
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	180	5,4	4,9	5	4,5	28,6	25,7	178	133,5	0,4	0,36			
TK5/4															
TK13/10	200	180	3,1	2,8	3,22	2,9	9,56	8,6	78	70,2	0,5	0,4			
TK4/13	30/15	25/10	5,61	3,12	5,13	3,99	15	11,67	130,91	101,82	0,23	0,23			
Итого за прием	430	380	14,11	10,82	13,35	11,39	53,16	45,97	386,91	305,52	1,13	0,77			
10-00															
Фрукты	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,5	70,5	15	15			
Итого за прием	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,5	70,5	15	15			
Обед															
Салат из свежих помидор с растительным маслом	50	30	0,5	0,3	5	3	2,35	1,5	54,5	32,7	11,25	9			
TK15/1															
TK20/2	200	180	1,8	1,4	2,8	2,1	12	9	78	70,2	0,4	0,4			
TK11/8	70	50	10,43	7,5	10,99	7,9	3,78	2,7	154	110	0,35	0,25			
TK3/4	130	100	4,03	3,1	3,5	2,7	20,8	16	118,3	91	0	0			
TK3/10	180	150	0,4	0,3	0,4	0,3	16,6	13,8	72	60	3,2	2,7			
	35	25	2,28	1,52	0,24	0,16	14,7	9,7	70	46,7	0	0			
	37,5	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51	0	0			
Итого за прием	702,5	565	22,08	16,1	23,41	16,52	83,53	62,7	614,8	461,6	15,2	12,35			
Полдник															
TK 2/6	120	100	11,76	9,8	15,7	13,1	2,04	1,7	196,8	164	0,12	0,1			
TK8/10	200	180	0,1	0,1	0	0	24,5	22	96	86,4	51,2	46,1			
Итого за прием	320	280	11,86	0,49	15,7	13,1	3,6	9,2	292,8	250,4	51,32	46,2			
Итого за день	1602,5	1375	48,65	28,01	53,06	41,61	154,99	132,57	1365,01	1088,02	82,65	74,32			

4 день

TK17/2	Пирожок с картофелем	70	50	7	5	7,2	5,2	33,01	23,5	227,5	162,5	1,03	0,74
TK1/16	Яйцо отварное	20	40	5	2,5	4,6	2,3	0,28	0,14	62,8	31,4	0	0
TK12/10	Чай с молоком	200	180	1,5	1,4	1,6	1,4	7,2	6,5	48	43,2	0,3	0,3
	Итого за прием	290	270	13,5	8,9	13,4	8,9	40,49	30,14	338,3	237,1	1,33	1,04
	Итого за день	1562,5	1320	39,02	29,58	41,1	31,62	207,4	161,86	1359,4	1068,52	125,35	104,835

6 день

TK14/14	Завтрак												
TK19/10	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	150	5,4	4,5	4,7	3,9	30,2	25,2	176	146,67	0,4	0,4
TK1/13	Какао с молоком сгущенным	180	150	4,4	3,3	4,3	3,2	28,2	21,2	168	126	0,5	0,3
	Хлеб с маслом	306	256	2,36	2,36	5,25	5,25	15,11	15,11	112,55	96,92	0	0
	Итого за прием	410	360	12,16	10,16	14,25	12,35	73,51	61,51	456,55	369,59	0,9	0,7
	10-00												
	Сок	125	125	0	0	0	0	14	14	56,2	56,2	0	0
	Итого за прием	125	125	0	0	0	0	14	14	56,2	56,2	0	0
	Обед												
TK5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	40	0,85	0,68	3,3	2,6	6	4,8	52,5	42	18,8	15,04
TK14/2	Суп из овощей со сметаной	200	150	2	1,5	6,5	4,9	12,25	9,2	100	90	8,5	6,4
TK4/8	Плов из мяса говядины	130	100	9,6	7,39	10,79	8,3	23,92	18,4	226,2	174	0,75	0,65
TK4/10	Компот из кураги и изюма	180	150	0,6	0,5	0	0	19	15,8	79,2	66	0,2	0,2
	Хлеб пшеничный	35	25	2,28	1,52	0,24	0,16	14,5	9,7	70	46,7	0	0
	Хлеб ржаной	37,5	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51	0	0
	Итого за прием	632,5	495	17,97	13,57	21,31	16,32	88,97	67,9	595,9	469,7	28,25	22,29
	Полдник												
TK30/2	Уха рыбацкая	180	150	6,8	5,1	2,2	1,7	11	8,3	86	64,5	0,1	0,1
TK21/12	Печенье	40	20	8,2	4,1	4,6	2,3	26,4	13,2	182	91	0	0
TK12/10	Чай с молоком	180	150	1,4	1,2	1,4	1,2	6,5	5,4	43,2	36	0,3	0,3
	Итого за прием	400	320	16,4	10,4	8,2	5,2	43,9	26,9	311,2	191,5	0,4	0,4
	Итого за день	1567,5	1300	46,53	34,13	43,76	33,87	220,38	170,31	1419,85	1086,99	29,55	23,39

7 день

TK21/2	Завтрак												
TK19/10	Суп молочный с лапшой	200	180	3,4	3,06	3,6	3,24	12,4	11,2	94	84,6	0,4	0,36
TK 4	Какао с молоком	200	180	3,5	2,9	3,1	2,6	22,1	18,4	121	101	0,5	0,4
	Бутерброд с повидлом	30\5/15	25/5/10	2,41	1,93	4,53	3,6	24,85	19,88	136,91	109,52	0,075	0,075
	Итого за прием	410	350	9,31	7,89	11,23	9,44	59,35	49,48	351,91	295,12	0,975	0,835
	10-00												
	Сок	125	125	0	0	0	0	14	14	56,2	56,2	0	0
	Итого за прием	125	125	0	0	0	0	14	14	56,2	56,2	0	0
	Обед												
TK2/11	Горошек зеленый с яйцом	60	40	4,9	3,2	2,82	1,88	3,15	2,1	57,42	38,28	9	6
TK2/2	Борщ со сметаной	200	180	1,8	1,4	4,4	3,3	10,2	7,7	80	72	8,6	6,5
TK12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	60	40	8,82	5,88	9,42	6,28	2,22	1,48	128,4	85,6	0	0
TK4/3	Макаронные изделия отварные	100	80	3,5	2,8	2,5	2	22,7	18,1	125	100	0	0
TK6/10	Компот из сухофруктов	180	150	0,9	0,8	0,1	0,1	17,8	14,9	79	66	0,3	0,3
	Хлеб пшеничный	35	25	2,28	1,52	0,24	0,16	14,5	9,7	70	46,7	0	0
	Хлеб ржаной	37,5	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51	0	0

	Итого за прием	672,5	545	24,84	17,58	19,96	14,08	83,87	63,98	607,82	459,58	17,9	12,8
	Полдник												
TK 5/5	Вареники ленивые	100	90	15,7	14,1	10,3	11,4	17,1	15,4	235	211,5	0,2	0,2
TK2/11	Соус сладкий молочный	30	20	5,1	2,5	4,6	2,3	0,3	0,1	63	31	0	0
TK12/10	Чай с молоком	200	180	1,5	1,4	1,6	1,4	7,2	6,5	48	43,2	0,3	0,3
	Итого за прием	330	290	22,3	18	16,5	15,1	24,6	22	346	285,7	0,5	0,5
	Итого за день	1537,5	1310	56,45	43,47	47,69	38,62	181,82	149,46	1361,93	1096,6	19,375	14,135

8 день

	Завтрак												
TK1/4	Каша гречневая молочная с маслом слив	180	150	6,5	5,4	5,9	4,9	26,4	22	185,4	154,5	0,42	0,38
TK13/10	Кофейный напиток с молоком	180	150	2,7	2,3	2,6	2,2	12	10	80	67	0,5	0,4
TK1/13	Хлеб с маслом	306	256	2,36	2,36	5,25	5,25	15,11	15,11	112,55	96,92	0	0
	Итого за прием	395	330	11,56	10,06	13,75	12,35	53,51	47,11	377,95	318,42	0,92	0,78
	10-00												
	Фрукты	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,5	70,5	15	15
	Итого за прием	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,5	70,5	15	15
	Обед												
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	40	0,35	0,28	4,95	3,96	1,6	1,28	50,5	40,4	4,55	3,64
TK14/1	Рассольник домашний со сметаной на курином бульоне	200	180	1,8	1,4	4,4	3,3	12,6	9,4	103	92,6	16,8	12,6
TK23/8	Фрикадельки из мяса говядины тушеные	60	40	6,48	4,32	7,02	4,68	3,84	2,56	104,4	69,6	0,07	0,07
TK3/3	Картофельное пюре	130	100	2,7	2,1	3,6	2,8	19,4	14,9	117	90	9,4	7,2
TK4/10	Компот из кураги и изюма	180	150	0,6	0,5	0	0	17,3	14,5	64	53	45,1	37,6
	Хлеб пшеничный	35	25	2,28	1,52	0,24	0,16	14,5	9,7	70	46,7	0	0
	Хлеб ржаной	37,5	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51	0	0
	Итого за прием	692,5	565	16,85	12,1	20,69	15,26	82,54	62,34	576,9	443,3	75,92	61,11
	Полдник												
TK4/73	Булочка "Веснушка"	70	50	5,83	4,1	4,09	2,9	41,28	29,5	222,65	159,03	0	0
TK3/1	Салат картофельный с огурцами и раст	50	30	0,76	0,46	3,4	2,04	5,5	3,3	53,5	32,1	2,9	1,9
TK4	Кисло-молочный продукт	150	150	4,5	4,5	4,8	4,8	7,1	7,1	88	88	2,3	2
	Итого за прием	270	230	11,09	9,06	12,29	9,74	53,88	39,9	364,15	279,13	5,2	3,9
	Итого за день	1507,5	1275	40,1	31,82	47,33	37,95	204,63	164,05	1389,5	1111,35	97,04	80,79

9 день

	Завтрак												
TK9/5	Запеканка из творога	100	90	16,9	15,2	9,6	8,6	13,4	12,1	209	188,1	0,2	0,18
TK4/13	Хлеб с сыром	30/15	25/10	5,61	3,12	5,13	3,99	15	11,67	130,91	101,82	0,23	0,23
TK19/10	Какао с молоком	200	180	3,5	2,9	3,1	2,6	22,1	18,4	121	101	0,5	0,4
	Итого за прием	340	300	26,01	21,22	17,83	15,19	50,5	42,17	460,91	390,92	0,93	0,81
	10-00												
	Фрукты	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,5	70,5	15	15
	Итого за прием	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,5	70,5	15	15
	Обед												
	Салат из свеклы с растительным маслом	50	40	0,62	0,5	4,1	3,3	4,5	3,6	52,5	42	1	0,8
TK20/1	Суп картофельный с бобовыми на курином	200	180	4,2	3,2	4	3	18,6	13,9	128	114,6	4,6	3,5
TK3/18	Голубцы с мясом говядины и рисом	130	100	8,19	6,3	8,45	6,5	8,32	6,4	137,8	106	2,04	1,7

TK1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	20	0,6	0,4	1,74	1,16	2,04	1,36	25,8	17,2	0,135	0,135
TK 8/10	Кисель из клюквы	180	150	0,1	0,1	0	0	22,7	18,9	86	72	46,1	38,4
	Хлеб пшеничный	35	25	2,28	1,52	0,24	0,16	14,5	9,7	70	46,7	0	0
	Хлеб ржаной	37,5	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51	0	0
	Итого за прием	662,5	545	18,63	14	19,01	14,48	83,96	63,86	568,1	449,5	53,875	44,535
	Полдник												
TK4/7	Руба тушеная с овощами	100	80	9,7	7,76	5,2	4,16	4,9	3,92	101	80,8	0,96	0,2
TK1/16	Яйцо отварное	40	20	5	2,5	4,6	2,3	0,28	0,14	62,8	31,4	0	0
TK12/10	Чай с лимоном	200	180	1,4	1,3	1,4	1,3	11,2	10,1	61	55	0,3	0,2
	Итого за прием	340	280	16,1	11,56	11,2	7,76	16,38	14,16	224,8	167,2	1,26	0,4
	Итого за день	1492,5	1275	61,34	47,38	48,64	38,03	165,54	134,89	1324,31	1078,12	71,065	60,745

10 день

Завтрак													
TK15/4	Каша пшеничная молочная	180	150	7,24	6,03	6,9	5,75	29,4	24,5	201	167,5	1,82	1,64
TK13/10	Кофейный напиток с молоком	180	150	2,7	2,3	2,6	2,2	12	10	80	67	0,5	0,4
TK 4	Бутерброд с повидлом	30/5/15	25/5/10	2,41	1,93	4,53	3,6	24,85	19,88	136,91	109,52	0,075	0,075
	Итого за прием	410	350	12,35	10,26	14,03	11,55	66,25	54,38	417,91	344,02	2,395	2,115
	10-00												
	Сок	125	125	0	0	0	0	14	14	56,2	56,2	0	0
	Напиток "Золотой шар"			0	0	0	0	3,6	14,3	14,3	14,3	14,3	14,3
	Итого за прием	125	125	0	0,49	0	0	3,6	9,2	14,3	42	14,3	28
	Обед												
	Салат из моркови с растительным маслом	50	40	0,65	0,52	4,95	3,96	4,8	3,8	61	48,8	3,75	3
TK16/2	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	180	2,6	2	4,4	3,3	18,2	13,7	128	115,2	5,2	3,9
TK2/18	Мясо отварное	40	30	10,76	8,07	7,68	5,76	0,36	0,27	113,2	84,9	0,1	0,1
TK8/3	Капуста тушеная	130	100	3	2,3	2,5	1,9	15	11,6	81	62	27,1	20,9
TK2/10	Компот из яблк и изюма	180	150	0,2	0,2	0,2	0,2	15,2	12,6	62	52	1,4	1,2
	Хлеб пшеничный	35	25	2,28	1,52	0,24	0,16	14,5	9,7	70	46,7	0	0
	Хлеб ржаной	37,5	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51	0	0
	Итого за прием	672,5	555	22,13	16,59	20,45	15,64	81,36	61,67	583,2	460,6	37,55	29,1
	Полдник												
	Салат из отв. картофеля с кукурузой и раст. маслом	50	30	0,9	0,54	2,6	1,56	6,05	3,63	51,5	30,9	6,9	4,6
TK 21/12	Манник	70	50	3,55	2,57	13,5	9,3	32,11	22,6	263,38	188,35	0,13	0,11
TK10/10	Чай с сахаром	180	150	0,1	0,1	0	0	8,8	7,4	34,2	28,5	0	0
	Итого за прием	320	230	4,55	3,21	16,1	10,86	46,96	33,63	349,08	247,75	7,03	4,71
	Итого за день	1527,5	1260	39,03	30,55	50,58	38,05	198,17	158,88	1364,49	1094,37	61,275	63,925
	Итого среднее значение за 10 дней	1558	1314	46,4	34,8	46,5	36,5	193,2	155,4	1371	1096	67,0	57,3
		1250-170	1000-125	46,4	34,8	46,5	36,5	193,2	155,4	1371	1096	67,0	57,3