

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ЛЕТО с 01.07 по 30.09 01 день (пн)</b>							
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,87	5,3	25,56	168,94	N 324
	БАТОН	30	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87		47,47	N 14
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		<b>448</b>	<b>12,62</b>	<b>16,27</b>	<b>54,16</b>	<b>414,11</b>	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	N 442
		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	
Обед	САЛАТ "ДАЧНЫЙ"	60	2,14	6,05	4,66	81,18	N 30
	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	3,68	4,16	16,64	119,2	N 118
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,71	2,9	15,22	98,98	N 347
	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	18,27	21,24	7,57	297,15	N 271
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,1		9,5	38,65	N 410
		<b>700</b>	<b>28,58</b>	<b>34,59</b>	<b>66,91</b>	<b>693,96</b>	
Полдник	КЕФИР	200	5,6	4,9	9,3	104,8	N 434
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	3,25	2,57	41,25	201,3	N 63
		<b>270</b>	<b>8,85</b>	<b>7,47</b>	<b>50,55</b>	<b>306,1</b>	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,76	3,27	3,93	48,65	N 101
	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	150	17,8	14,12	29,77	313,67	N 129
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,3	38,5	N 371
	БАТОН	40	2,22	0,37	19,02	88,06	N 11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,8	1	11,41	44,06	N 1210
		<b>480</b>	<b>22,18</b>	<b>20,96</b>	<b>66,43</b>	<b>532,94</b>	
На весь день	Соль йодированная	5					
<b>Итого за 01 день (пн)</b>		<b>2167</b>	<b>70,63</b>	<b>76,02</b>	<b>267,64</b>	<b>2032,65</b>	
<b>ЛЕТО с 01.07 по 30.09 02 день (вт)</b>							
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81	N 184
	БАТОН	30	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	N 213
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,83	3,11	13,52	89,62	N 959
		<b>455</b>	<b>14,42</b>	<b>17,87</b>	<b>48,46</b>	<b>411,23</b>	
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,38	0,31	10,31	47	N 368
		<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,31</b>	<b>10,31</b>	<b>47</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9	N 201
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	N 99
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	3,59	4,57	37,33	204,35	N 323
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	11,39	9,6	5,9	136	N 256
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180			20,3	72,5	N 590
		<b>720</b>	<b>22,68</b>	<b>21,01</b>	<b>95,63</b>	<b>632,35</b>	
Полдник	МОЛОКО	200	5,8	6,4	7,6	108	N 435
	ПЕЧЕНЬЕ	50	4	2	24	119,98	N 70
		<b>250</b>	<b>9,8</b>	<b>8,4</b>	<b>31,6</b>	<b>227,98</b>	
Ужин 1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	1,6	3	3,8	49	б/н
	РЫБА ОТВАРНАЯ	80	3,07	4,16	27,65	131,85	N 216
	ПОДЛИВ	50	17,76	7,28		136,8	N 77
	БАТОН	40	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04		9,15	36,78	N 391
		<b>500</b>	<b>24,57</b>	<b>14,79</b>	<b>58,59</b>	<b>437,73</b>	
На весь день	Соль йодированная	5					
<b>Итого за 02 день (вт)</b>		<b>2018</b>	<b>72,05</b>	<b>58,1</b>	<b>263,39</b>	<b>1790,26</b>	
<b>ЛЕТО с 01.07 по 30.09 03 день (ср)</b>							
Завтрак 1	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	12,88	11,75	20,25	253,88	N 224
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,99	2,37	16,3	20,37	N 364
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87		47,47	N 14
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,11	0,03	0,04	0,82	N 263264
		<b>428</b>	<b>20,08</b>	<b>18,37</b>	<b>54,58</b>	<b>405,84</b>	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	N 442
		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60	0,96	3,06	4,62	49,44	N 40
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2	N 372
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	12,46	11,31	17,26	230	N 153
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,18	0,09	13,96	57,15	N 510
		<b>720</b>	<b>24,54</b>	<b>18,79</b>	<b>72,49</b>	<b>566,09</b>	
Полдник	ЙОГУРТ	200	5,99	0,2	7,99	61,94	N 435
	ПРЯНИКИ	50	0,02		15,88	64,2	N 330
		<b>250</b>	<b>6,01</b>	<b>0,2</b>	<b>23,87</b>	<b>126,14</b>	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02	N 82

	ПУДИНГ ПШЕННЫЙ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	N 56
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,03	0,04	0,82	N 263264
		<b>455</b>	<b>16,36</b>	<b>17,28</b>	<b>39,31</b>	<b>368,44</b>	
На весь день	Соль йодированная	5					
<b>Итого за 03 день (ср)</b>		<b>2155</b>	<b>64,1</b>	<b>61,19</b>	<b>243,49</b>	<b>1764,19</b>	
<b>ЛЕТО с 01.07 по 30.09 04 день (чет)</b>							
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	12,88	11,75	20,25	253,88	N 224
	БАТОН	30	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	N 213
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		<b>475</b>	<b>23,31</b>	<b>23,31</b>	<b>54,29</b>	<b>538,18</b>	
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,38	0,31	10,31	47	N 368
		<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,31</b>	<b>10,31</b>	<b>47</b>	
Обед	САЛАТ "ДЕТСКИЕ ГОДЫ"	60	0,48		0,96	7,92	N 70
	СУП-ЛАПША НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	200	3,52	4,05	8,88	97,52	N 52
	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,22	5,61	30,5	113,74	N 204
	ПУДИНГ РЫБНЫЙ	80	10,8	15,33		190,25	N 313
	ПОДЛИВ	50	0,88	4,25	2,84	53,3	N 456
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98	N 1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,46		11,88	50,67	N 256
		<b>770</b>	<b>23,16</b>	<b>29,64</b>	<b>77,26</b>	<b>611,4</b>	
Полдник	МОЛОКО	200	5,99	0,2	7,99	61,94	N 435
	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	70	6,65	5,47	34,06	220,35	N 330
		<b>270</b>	<b>12,64</b>	<b>5,67</b>	<b>42,05</b>	<b>282,29</b>	
Ужин 1	СВИНИНА ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	200	10,21	24,13	6,17	286,21	N 19
	БАТОН	50	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,09		20,58	77,39	N 810
		<b>450</b>	<b>11,98</b>	<b>24,37</b>	<b>40,07</b>	<b>422,4</b>	
На весь день	Соль йодированная	5					
<b>Итого за 04 день (чт)</b>		<b>2025</b>	<b>67,96</b>	<b>63,43</b>	<b>237,79</b>	<b>1702,72</b>	
<b>ЛЕТО с 01.07 по 30.09 05 день (пятн)</b>							
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	4,96	24,26	165,63	N 184
	БАТОН	30	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		<b>415</b>	<b>10,49</b>	<b>12,06</b>	<b>52,86</b>	<b>363,33</b>	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	N 442
		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,02	7,81	3,35	92,79	N 100308
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ veget.	200	4,03	6,11	18,13	186,6	N 1
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	N 192
	СУФЛЕ ИЗ КУР	80	7,1	1,6	3,9	77,4	N 97
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	N 364
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,1	0,04	19,01	77,33	N 405
		<b>750</b>	<b>19,07</b>	<b>22,44</b>	<b>98,91</b>	<b>639,54</b>	
Полдник	КЕФИР	200	5,8	5	22	156	N 435
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4,63	9,57	30,11	243	
		<b>270</b>	<b>10,43</b>	<b>14,57</b>	<b>52,11</b>	<b>399</b>	
Ужин 1	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	1,6	3,6	6,9	65,2	N 33
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	3,25	3,08	12,67	96,58	N 346
	БАТОН	50	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	N 263264
		<b>480</b>	<b>7,06</b>	<b>7,06</b>	<b>37,6</b>	<b>245,9</b>	
На весь день	Соль йодированная	5					
<b>Итого за 05 день (пт)</b>		<b>2110</b>	<b>60,29</b>	<b>62,81</b>	<b>266,04</b>	<b>1843,42</b>	
<b>ЛЕТО с 01.07 по 30.09 06 день (пн)</b>							
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	160	4,53	4,22	26,05	159,98	N 168
	БАТОН	30	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87		47,47	N 14
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		<b>403</b>	<b>12,23</b>	<b>11,04</b>	<b>54,6</b>	<b>367,65</b>	
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,38	0,31	10,31	47	N 368
		<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,31</b>	<b>10,31</b>	<b>47</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,9	3	3,9	47,9	N 201
	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6	N 91
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,07	4,16	27,65	131,85	N 216
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	9,94	13,86	1,1	221,1	N 289
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	38,7	N 402
		<b>720</b>	<b>17,75</b>	<b>24,7</b>	<b>69,11</b>	<b>591,95</b>	
Полдник	МОЛОКО	200	5,8	5	22	156	N 435
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,2	2,66	25,72	146,29	N 464
		<b>250</b>	<b>9</b>	<b>7,66</b>	<b>47,72</b>	<b>302,29</b>	
Ужин 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	

	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	150	7,23	11,21	47,55	323,67	N 156
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2		4,6	19,9	N 711
	БАТОН	50	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,03	0,04	0,82	N 263264
		<b>530</b>	<b>9,64</b>	<b>11,59</b>	<b>70,18</b>	<b>427,69</b>	
На весь день	Соль йодированная	5					
<b>Итого за 06 день (пн)</b>		<b>1990</b>	<b>53,45</b>	<b>60,31</b>	<b>271,41</b>	<b>1876,21</b>	
<b>ЛЕТО с 01.07 по 30.09 07 день (вт)</b>							
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22	159	N 44
	БАТОН	30	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	N 213
	КАКАО С МОЛОКОМ	180			8,8	35,3	N 430
		<b>455</b>	<b>11,13</b>	<b>14,66</b>	<b>44</b>	<b>354,1</b>	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	N 442
		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	3	4,5	4,12	69	N 21
	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2	N 83
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	N 192
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	80	7,89	7,89	3,2	135,99	N 118
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,09		20,58	77,39	N 810
		<b>720</b>	<b>18,88</b>	<b>21,41</b>	<b>84,48</b>	<b>522,78</b>	
Полдник	КЕФИР	200	5,6	5	22	154	N 435
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	3,75	1,41	53,52	200,71	N 453
		<b>270</b>	<b>9,35</b>	<b>6,41</b>	<b>75,52</b>	<b>354,71</b>	
Ужин 1	ШАРЛОТКА	180	0,7	3,05	10,38	63	N 48
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	26,15	12,56	14,25	127,33	N 335
	БАТОН	50	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04		9,15	36,78	N 391
		<b>480</b>	<b>28,57</b>	<b>15,85</b>	<b>47,1</b>	<b>285,91</b>	
На весь день	Соль йодированная	5					
<b>Итого за 07 день (вт)</b>		<b>2228</b>	<b>52,09</b>	<b>58,66</b>	<b>294,84</b>	<b>1853,39</b>	
<b>ЛЕТО с 01.07 по 30.09 08 день (ср)</b>							
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8	N 112
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87		47,47	N 14
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		<b>443</b>	<b>12,45</b>	<b>15,87</b>	<b>44,6</b>	<b>370,97</b>	
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,56	0,14	15,2	64	N 368
		<b>100</b>	<b>0,56</b>	<b>0,14</b>	<b>15,2</b>	<b>64</b>	
Обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,31	2,97	4,67	44,23	N 29
	УХА С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	3,52	3,36	8,08	76,02	N 78
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,92	4,92	15	141,14	N 333
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	80	2,51	2,74	2,29	92,57	N 233
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,35	0,09	17,56	70,27	N 510
		<b>720</b>	<b>11,29</b>	<b>14,32</b>	<b>60,92</b>	<b>483,03</b>	
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	N 434
	ВАТРУШКА С КАРТОФЕЛЕМ	70	3,4	0,6	32,16	104	N 1
		<b>270</b>	<b>9</b>	<b>5,5</b>	<b>41,46</b>	<b>208,8</b>	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	0,7	3,05	10,38	63	N 66
	ОМЛЕТ	150	26,15	12,56	25,97	323,41	N 219
	БАТОН	40	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,11	0,03	0,04	0,82	N 263264
		<b>450</b>	<b>29,06</b>	<b>15,99</b>	<b>54,38</b>	<b>470,53</b>	
На весь день	Соль йодированная	5					
<b>Итого за 08 день (ср)</b>		<b>2060</b>	<b>66,86</b>	<b>59,27</b>	<b>249,61</b>	<b>1816,61</b>	
<b>ЛЕТО с 01.07 по 30.09 09 день (чет)</b>							
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	5,1	5,5	26,1	172,6	N 164
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37	N 11
	БАТОН	40	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	2,5	14,87	98,8	N 433
		<b>405</b>	<b>11,54</b>	<b>14,77</b>	<b>70,17</b>	<b>388,77</b>	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	N 442
		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	
Обед	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	60	1,73	3,71	4,82	59,58	N 39
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6	N 92
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	3,25	3,08	12,67	96,58	N 346
	КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	9,2	8,7	13,5	176,09	N 59
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,2	0,2	10,28	47,6	N 11
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,1	0,04	19,01	77,33	N 405
		<b>750</b>	<b>20,04</b>	<b>18,26</b>	<b>88,96</b>	<b>609,58</b>	

Полдник	ЙОГУРТ	200	6,02	2,01	8,43	80,32	N 435
	ПРЯНИКИ	50	0,1		16,16	62	N 1
		<b>250</b>	<b>6,12</b>	<b>2,01</b>	<b>24,59</b>	<b>142,32</b>	
Ужин 1	ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	150	0,8	4	3,4	57	N 51
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	7,52	9,21	34,2	250,62	N 210
	БАТОН	40	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,04		9,15	36,78	N 391
		<b>440</b>	<b>10,46</b>	<b>13,56</b>	<b>64,74</b>	<b>427,7</b>	
На весь день	Соль йодированная	5					
<b>Итого за 09 день (чт)</b>		<b>2185</b>	<b>50,77</b>	<b>47,25</b>	<b>289,13</b>	<b>1803,5</b>	
<b>ЛЕТО с 01.07 по 30.09 10 день (пят)</b>							
Завтрак 1	КАША "АССОРТИ"	200	5,39	7,22	22,35	175,55	N 84
	БАТОН	30	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	N 213
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		<b>475</b>	<b>15,22</b>	<b>18,68</b>	<b>51,25</b>	<b>436,05</b>	
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	N 368
		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	1	5,07	3,03	57	N 11
	СУП ВОЛНА С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5	N 120
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	N 335
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	80	16,44	15,7	11,46	252,85	N 290
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	N 364
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,46		11,88	50,67	N 256
		<b>750</b>	<b>29,79</b>	<b>34,47</b>	<b>64,54</b>	<b>714,37</b>	
Полдник	МОЛОКО	200	3,25		7,99	61,94	N 435
	ПЕЧЕНЬЕ	50	5,2	2,7	30,59	176,98	N 3112
		<b>250</b>	<b>8,45</b>	<b>2,7</b>	<b>38,58</b>	<b>238,92</b>	
Ужин 1	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	1,8	0,2	4	24	б/н
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	11,78	13,59	4,8	187,5	N 56
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	40	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180			8,8	35,3	N 430
		<b>480</b>	<b>17,36</b>	<b>14,38</b>	<b>48,91</b>	<b>388,9</b>	
На весь день	Соль йодированная	5					
<b>Итого за 10 день (пт)</b>		<b>1990</b>	<b>68,88</b>	<b>66,47</b>	<b>212,78</b>	<b>1762,44</b>	
Итого за весь период		20928	627,06	613,52	2606,42	18245,39	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>2092,8</b>	<b>63</b>	<b>61</b>	<b>261</b>	<b>1825</b>	