

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
<b>ОСЕНЬ-ЗИМА с 01.10 по 28.02 01 день (пн)</b>						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	4,87	5,3	25,56	168,94
	БАТОН	30	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	3	3,87		47,47
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
		<b>445</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
		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	2,14	6,05	4,66	81,18
	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	3,68	4,16	16,64	119,2
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,71	2,9	15,22	98,98
	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	18,27	21,24	7,57	297,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,1		9,5	38,65
		<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
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	3,25	2,57	41,25	201,3
		<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
	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	150	17,8	14,12	29,77	313,67
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,3	38,5
	БАТОН	40	2,22	0,37	19,02	88,06
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,8	1	11,41	44,06
		<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>ОСЕНЬ-ЗИМА с 01.10 по 28.02 02 день (вт)</b>						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81
	БАТОН	30	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,83	3,11	13,52	89,62
		<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
		<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,31</b>	<b>10,31</b>	<b>47</b>
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	60	0,9	3	3,9	47,9
	СУП ГОРОХОВЫЙ вегет.	200	5,12	3,6	14,88	112,8
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	3,59	4,57	37,33	204,35
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	11,39	9,6	5,9	136
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ЯБЛОЧНЫЙ	180			20,3	72,5
		<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
	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	70	6,65	5,47	34,06	220,35
		<b>270</b>	<b>12,45</b>	<b>11,87</b>	<b>41,66</b>	<b>328,35</b>
Ужин 1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	1,6	3	3,8	49
	РЫБА ОТВАРНАЯ	80	3,07	4,16	27,65	131,85
	ПОДЛИВ	50	17,76	7,28		136,8
	БАТОН	40	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04		9,15	36,78
		<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>62,05</b>	<b>58,1</b>	<b>263,39</b>	<b>1790,26</b>
<b>ОСЕНЬ-ЗИМА с 01.10 по 28.02 03 день (ср)</b>						
Завтрак 1	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	12,88	11,75	20,25	253,88
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	40	2,1	0,35	17,99	83,3
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	3	3,87		47,47
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,11	0,03	0,04	0,82
		<b>430</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
		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>
Обед	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,96	3,06	4,62	49,44
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	12,46	11,31	17,26	230
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	1,68	0,24	13,32	58,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,18	0,09	13,96	57,15
		<b>720</b>	<b>24,54</b>	<b>18,79</b>	<b>72,49</b>	<b>566,09</b>
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПРЯНИКИ	50	0,02		15,88	64,2
		<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
	ПУДИНГ ПШЕННЫЙ	150	11,78	13,59	4,8	187,5

	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	40	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,8	1	11,41	44,06
		<b>460</b>	<b>17,05</b>	<b>18,25</b>	<b>50,68</b>	<b>411,68</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>ОСЕНЬ-ЗИМА с 01.10 по 28.02 04 день (чет)</b>						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	12,88	11,75	20,25	253,88
	БАТОН	30	2,1	0,35	17,99	83,3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
		<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
		<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,31</b>	<b>10,31</b>	<b>47</b>
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	0,48		0,96	7,92
	СУП-ЛАПША НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	200	3,52	4,05	8,88	97,52
	ПЛОВ С КУРОЙ	200	19,11	17,44	33	368
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,46		11,88	50,67
		<b>690</b>	<b>26,37</b>	<b>21,89</b>	<b>76,92</b>	<b>622,11</b>
Полдник	МОЛОКО	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	50	6,65	5,47	34,06	220,35
		<b>250</b>	<b>12,64</b>	<b>5,67</b>	<b>42,05</b>	<b>282,29</b>
Ужин 1	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0	0,64	5,28
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	150	2,5	6,1	23,9	160,6
	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ	80	13,92	5,89	5,27	136,7
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	БАТОН	50	1,68	0,24	13,32	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,09		20,58	77,39
		<b>530</b>	<b>18,75</b>	<b>13,37</b>	<b>65,81</b>	<b>458,99</b>
На весь день	Соль йодированная	5				
<b>Итого за 04 день (чет)</b>		<b>2025</b>	<b>67,96</b>	<b>63,43</b>	<b>237,79</b>	<b>1702,72</b>
<b>ОСЕНЬ-ЗИМА с 01.10 по 28.02 05 день (пятн)</b>						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	4,96	24,26	165,63
	БАТОН	30	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	2,7	15,7	100,7
		<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
		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	2,02	7,81	3,35	92,79
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ veget.	200	4,03	6,11	18,13	186,6
	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	СУФЛЕ КУРИННОЕ С РИСОМ	80	7,1	1,6	3,9	77,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,1	0,04	19,01	77,33
		<b>720</b>	<b>18,83</b>	<b>21,3</b>	<b>96,81</b>	<b>619,32</b>
Полдник	КЕФИР	200	5,8	5	22	156
	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
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	3,25	3,08	12,67	96,58
	БАТОН	50	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
		<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>ОСЕНЬ-ЗИМА с 01.10 по 28.02 06 день (пн)</b>						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	4,53	4,22	26,05	159,98
	БАТОН	30	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87		47,47
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
		<b>443</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
		<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,31</b>	<b>10,31</b>	<b>47</b>
Обед	САЛАТ "МОЗАЙКА"	60	0,9	3	3,9	47,9
	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,07	4,16	27,65	131,85
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	9,94	13,86	1,1	221,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	38,7
		<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
	ВАТРУШКА С КАРТОФЕЛЕМ	70	3,4	0,6	32,16	104
		<b>270</b>	<b>9,2</b>	<b>5,6</b>	<b>54,16</b>	<b>260</b>
Ужин 1	СВИНИНА ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	200	10,21	24,13	6,17	286,21
	БАТОН	50	2,1	0,35	17,99	83,3

	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,03	0,04	0,82
		<b>450</b>	<b>12,42</b>	<b>24,51</b>	<b>24,2</b>	<b>370,33</b>
На весь день	Соль йодированная	5				
<b>Итого за 06 день (пн)</b>		<b>1988</b>	<b>53,45</b>	<b>60,31</b>	<b>271,41</b>	<b>1876,21</b>
<b>ОСЕНЬ-ЗИМА с 01.10 по 28.02 07 день (вт)</b>						
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22	159
	БАТОН	30	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КАКАО С МОЛОКОМ	180			8,8	35,3
		<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
		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	3	4,5	4,12	69
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ veget.	200	2,32	3,28	4,16	55,2
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	80	7,89	7,89	3,2	135,99
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,09		20,58	77,39
		<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
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	3,75	1,41	53,52	200,71
		<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
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	26,15	12,56	14,25	127,33
	БАТОН	50	1,68	0,24	13,32	58,8
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04		9,15	36,78
		<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>ОСЕНЬ-ЗИМА с 01.10 по 28.02 08 день (ср)</b>						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87		47,47
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
		<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
		<b>100</b>	<b>0,56</b>	<b>0,14</b>	<b>15,2</b>	<b>64</b>
Обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,31	2,97	4,67	44,23
	УХА РЫБАЦКАЯ	200	3,52	3,36	8,08	76,02
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,92	4,92	15	141,14
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	80	2,51	2,74	2,29	92,57
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,35	0,09	17,56	70,27
		<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
	ПЕЧЕНЬЕ	50	5,2	2,7	30,59	176,98
		<b>250</b>	<b>10,8</b>	<b>7,6</b>	<b>39,89</b>	<b>281,78</b>
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	0,7	3,05	10,38	63
	ОМЛЕТ	150	26,15	12,56	25,97	323,41
	БАТОН	40	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,11	0,03	0,04	0,82
		<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>ОСЕНЬ-ЗИМА с 01.10 по 28.02 09 день (чет)</b>						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	5,1	5,5	26,1	172,6
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	40	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	2,5	14,87	98,8
		<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
		<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
	СВЕКОЛЬНИК veget.	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	9,2	8,7	13,5	176,09
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,1	0,04	19,01	77,33
		<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
	ПРЯНИКИ	50	0,1		16,16	62
		<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
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	7,52	9,21	34,2	250,62
	БАТОН	40	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04		9,15	36,78
		<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>259,13</b>	<b>1803,5</b>
<b>ОСЕНЬ-ЗИМА с 01.10 по 28.02 10 день (пят)</b>						
Завтрак 1	КАША "АССОРТИ"	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	30	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
		<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
		<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
	СУП-ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	16,44	15,7	11,46	252,85
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,46		11,88	50,67
		<b>720</b>	<b>29,55</b>	<b>33,33</b>	<b>62,44</b>	<b>694,15</b>
Полдник	МОЛОКО	200	3,25		7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	50	5,2	2,7	30,59	176,98
		<b>250</b>	<b>8,45</b>	<b>2,7</b>	<b>38,58</b>	<b>238,92</b>
Ужин 1	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,32	0	0,64	5,28
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	1,8	0,2	4	24
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	11,78	13,59	4,8	187,5
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	40	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180			8,8	35,3
		<b>520</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>
<b>Среднее значение за период</b>		<b>2092,8</b>	<b>63</b>	<b>61</b>	<b>261</b>	<b>1825</b>