



			напиток	Компот из свежих ягод(смородина черная)	200	0.52	0.18	24.84	102.9	345/2017	8.51
			хлеб бел.	Чурек	25	1.92	0.24	11.82	57.08	283/СТИ	1.34
			хлеб черн.								
			фрукты	Банан	100	1.5	0.5	21	95	847/2005	12.61
				<i>итого</i>	935	36.55	34.57	131.06	940.58		78.32
1	4		<b>Итого за день:</b>		1560	68.47	65.89	200.62	1647.23		166.46
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	679/2005	10.5
				Котлета из говядины	90	7.85	11.78	22.89	209.6	268/2017	44.5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2		14	28	943/2005	2.35
			хлеб	Чурек	40	3.84	0.47	23.65	114.17	1035/2002	2.08
			фрукты								
				Салат из овощей	100	2.6	7.4	3.2	89.8	43/2017	7.59
				<i>итого</i>	580	21.95	25.26	99.58	672.02		67.02
1	5	Обед	закуска	Салат из овощей	100	2.6	7.4	3.2	89.8	43/2017	7.59
			1 блюдо	Суп-хинкал с чесночным соусом	250/25	4.67	5.86	5.9	5.9	361/2002	22.89
						14.23	1.91	0.28	0.28		
			2 блюдо	Котлета из говядины со сливочным маслом	90/5	14.85	21.78	12.89	309.6	268/2017	44.5
			гарнир	каша гречневая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	679/2005	10.5
			напиток	Компот из кураги	200	0.78	0.05	27.63	114.8	348	10.53
			хлеб бел.	Чурек	40	3.84	0.47	23.65	114.17	1035/2002	2.08
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	490	48.43	43.08	109.39	1032.91		98.09
1	5		<b>Итого за день:</b>		1070	70.38	68.34	208.97	1704.93		165.11
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	688/2005	11.84
				Яйцо отварное	1						11
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1.4	1.6	16.4	86	945/2005	15.44
			хлеб	Чурек	40	3.84	0.47	23.65	114.17	1035/2005	2.08
			фрукты								
				Салат витаминный	60	2.6	6.22	22.15	95.7		6.39
				Сыр российский порционный	20	4.64	5.9	0.86	71.66		13.02
				<i>итого</i>	471	18	18.71	89.51	535.98		59.77
2	1	Обед	закуска	Салат витаминный	60	2.6	6.22	22.15	95.7	49/2017	6.39
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2.85	5.5	21.28	146.7	96/2015	7.38
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	19.72	17.89	4.76	168.2	591/2005	53.45
			гарнир	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	688/2005	11.84
			напиток	Кисель из апельсинов	200	0.44	0.07	34.28	139.51	350/2017	13.2
			хлеб бел.	Чурек	25	1.92	0.24	11.82	57.08	283/СТИ	1.34
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	785	33.05	34.44	120.74	775.64		93.6
2	1		<b>Итого за день:</b>		1256	51.05	53.15	210.25	1311.62		153.37
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	12.56	12	21.6	186	469/2005	49.08
				Птица отварная	100	21.1	13.6		206.25	288/2017	36.77
			гор.напиток	Чай с сахаром	100	0.1		7	14	943/2005	2.35
			хлеб	Чурек	40	3.84	0.47	23.65	114.17	1035/2005	2.08
			фрукты								
				Помидоры порциями	60	0.66	0.12	2.28	13.2	71/2017	5.04
				<i>итого</i>	300	38.26	26.19	54.53	533.62		95.32
2	2	Обед	закуска	Помидоры порциями	60	0.66	0.12	2.28	13.2	71/2017	5.04
			1 блюдо	Суп рисовый(харчо)	250	0.18	3.3	14.65	113	204/2015	7.42
			2 блюдо	Птица отварная	100	21.1	13.6		206.25	288/2017	36.77
			гарнир	Рис отварной	150	3.67	5.42	36.67	186	304/2017	12.3
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	349/2017	8.15
			хлеб бел.	Чурек	25	1.92	0.24	11.82	57.08	283/СТИ	1.34
			хлеб черн.								
			фрукты	Яблоко	100	0.4	0.4	9.67	44.4	338/2017	9.97
				<i>итого</i>	885	29.09	23.38	122.35	816.31		80.99
2	2		<b>Итого за день:</b>		1185	67.35	49.57	176.88	1349.93		176.31
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	100	9.5	14.16	1.76	172.95	438/2005	30.37
				Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	150/10/10	4.64	8.38	40.9	258.09	174/2017	19.75
			гор.напиток	Какао с молоком сгущенным	200	2.64	2.79	24.11	108.9	383/2017	15.44
			хлеб	Чурек	25	1.92	0.24	11.82	57.08	283/СТИ	1.34
			фрукты	Груша	100	0.4	0.31	10.31	45.51	338/2017	9.97
				<i>итого</i>	425	19.1	25.88	88.9	642.53		76.87
2	3	Обед	закуска	Салат овощной с яблоками	80	1.58	0.28	10	35.1	56/2015	9.52
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	250	5.49	5.27	16.54	148.25	102/2017	10.48

			2 блюдо	Рыба запеченная с томатным соусом(минтай)	100	20.66	5.38	3.52	145.7	627/2006	22.52
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150/10	5.52	14.52	26.45	168.45	688/2005	11.84
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	97.6	342/2017	4.11
			хлеб бел.	Чурек	25	1.92	0.24	11.82	57.08	283/СТИ	1.34
			хлеб черн.								
			фрукты	Груша	100	0.4	0.31	10.31	45.51	338/2017	9.97
			<i>итого</i>		755	35.73	26.16	102.52	697.69		69.78
2	3		<b>Итого за день:</b>		1180	54.83	52.04	191.42	1340.22		146.65
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша перловая	150	3.02	4.16	21.36	135	303/2017	5.73
				Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164	246/2017	53.45
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0.2		14	28	945/2005	2.35
			хлеб	Чурек	50	3.84	0.47	23.65	114.17	1035/2005	2.68
			фрукты								
				Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1	2.51	4.91	45.26	34/2010	7.75
				Зефир пром.производства	30	0.4		29.8	115.5		8.49
			<i>итого</i>		590	21.82	21.22	96.99	601.93		80.45
2	4	Обед	закуска	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1	2.51	4.91	46.26	34/2010	7.75
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	250	2.62	3.38	15.97	106.6	128/2006	6.57
			2 блюдо	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164	246.2017	53.45
			гарнир	Каша перловая	150	3.02	4.16	21.36	135	303/2017	5.73
			напиток	Сок абрикосовый	200	1.2		25.4	105.6	389/2017	16
			хлеб бел.	Чурек	40	3.84	0.47	23.65	114.17	1035/2005	2.08
			хлеб черн.								
				Зефир пром.производства	30	0.4		29.8	115.5		8.49
			<i>итого</i>		830	25.44	24.6	124.36	787.13		100.07
2	4		<b>Итого за день:</b>		1420	47.26	45.82	221.35	1389.06		180.52
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушеная	50	1.02	1.84	3.95	38.5	139/2017	6.18
				Бобовые отварные	100	3.37	3.74	6.01	71	132/2017	6.95
				Птица запеченная	90	21.02	23.92	0.072	284.4	293/2017	36.61
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1.4	2	22.4	116	951/2005	16.2
			хлеб	Чурек	25	1.92	0.24	11.82	57.08	283/СТИ	1.34
			фрукты	Апельсин	100	0.85	0.15	8.15	37.28	338/2017	14.07
				Кондитерские изделия (печенье)	30	0.1	0.4	42.3	54		8.54
				Огурцы порциями	60	0.48	0.052	1.02	7.2	70/2017	6.7
			<i>итого</i>		655	30.16	32.342	95.722	665.46		96.59
2	5	Обед	закуска	Огурцы порциями	60	0.48	0.052	1.02	7.2	70/2017	6.7
			1 блюдо	Суп-хинкал с говядиной	250/25/25	4.67	5.86	5.9	99.09	361/2002	22.89
			2 блюдо	Птица запеченная	90	21.02	23.92	0.072	284.4	293/2017	36.61
			гарнир	Капуста тушеная	50	1.02	1.84	3.95	38.5	139/2017	6.18
				Бобовые отварные	100	3.37	3.74	6.01	71	132/2017	6.95
			напиток	Компот из кураги	200	0.78	0.05	27.63	114.8	348	10.53
			хлеб бел.	Чурек	25	1.92	0.24	11.82	57.08	283/СТИ	1.34
			хлеб черн.								
			фрукты	Апельсин	100	0.85	0.15	8.15	37.28	338/2017	14.07
			<i>итого</i>		625	34.11	35.852	64.552	709.35		105.27
2	5		<b>Итого за день:</b>		1280	64.27	68.194	160.27	1374.81		201.86
			<b>Среднее значение за период:</b>		1291.6	61.536	56.655	211.39	1482.64		162.676