

Понедельник 1 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции (масса, г)	Пищевые вещества, г					№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы,г	Витамин С	Ккал	
<b>Завтрак</b>								
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,8	0	0,21	107,5	54-1з-2020
	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	260	9,6	13,3	60,1	0,84	397,9	51-3з-2020
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	0,30	53,5	54-4гн-2020
	Хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	0	262	Пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>25,7</b>	<b>26,4</b>	<b>120,1</b>	<b>1,35</b>	<b>820,9</b>	
<b>Завтрак №2</b>								
	Биомороженое ванильное	100	4,0	3,0	20,0	0,4	121,0	Пром
	<b>Итого завтрак №2:</b>	<b>100</b>	<b>4,0</b>	<b>3,0</b>	<b>20,0</b>	<b>0,4</b>	<b>121,0</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат зеленый с огурцами	100	1,5	6,1	1,9	10,6	68,1	№2 №18
	Щи с капустой и картофелем со сметаной	250	1,8	4,95	7,9	15,7	89,75	№2 №88
	Котлета из говядины	100	18,3	18,1	16,3	0,12	301,7	54-4м-2020
	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	0	278,3	54-6г-2020
	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	2,5	42,8	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	0	131	Пром
	Хлеб ржано-пшеничный	85	5,61	1,02	33,66	0	168,3	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>985</b>	<b>36,06</b>	<b>38,92</b>	<b>144,36</b>	<b>28,92</b>	<b>1079,95</b>	
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка творожная	100	14,6	25,4	38,6	0,2	415,4	54-1в-2020
	Напиток шиповника	200	0,7	0,3	20,8	100,0	88,2	№2 №388
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>15,3</b>	<b>25,7</b>	<b>59,4</b>	<b>100,2</b>	<b>503,6</b>	
<b>Ужин</b>								
	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	11,9	403,7	54-9м-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,5	0,04	26,8	54-2гн-2020
	Абрикос свежий	100	0,9	0,1	9	10,0	44	Пром
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	0	99	Пром
	Хлеб пшеничный	75	5,6	2,2	38,55	0	196,5	Пром
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>675</b>	<b>35,1</b>	<b>27,1</b>	<b>95,35</b>	<b>21,94</b>	<b>770</b>	
<b>Ужин №2</b>								
	Кефир 2.5%	200	6,0	0,1	8	1,4	62	Пром
	<b>Итого за ужин №2:</b>	<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>0,1</b>	<b>8</b>	<b>1,4</b>	<b>62</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2850</b>	<b>122,16</b>	<b>121,22</b>	<b>447,21</b>	<b>154,21</b>	<b>3357,45</b>	

<b>Вторник 1 неделя</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции (масса,г)	Пищевые вещества, г					№ рецептуры
			Б	Ж	У	Витамин С	Ккал	
<b>Завтрак</b>								
	Масло сливочное порционнo	10	0,1	8,2	0,1	0	74,8	54-19з-2020
	Каша молочная рисовая	230	6,3	11,9	43,0	0,23	39,0	№6 стр72
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	0,04	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,13	0	235	Пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>14,2</b>	<b>20,9</b>	<b>98,73</b>	<b>0,27</b>	<b>375,6</b>	
<b>Завтрак №2</b>								
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	15,0	70,5	Пром
	<b>Итого завтрак №2:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>15,0</b>	<b>70,5</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,6	6,0	8,8	32,9	95,7	№2 №49
	Суп-пюре из цветной капусты	250	6,0	3,5	12,0	15,2	104,75	№8 стр113
	Гуляш из говядины	120	20,4	20,4	4,7	1,70	283,6	54-2м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,0	9,3	47,9	0	318,5	54-4г-2020
	Кисель из свежей брусники	200	0,1	0,1	14,9	1,2	60,7	54-21хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	0	131	Пром
	Хлеб ржано-пшеничный	85	5,61	1,02	33,66	0	168,3	Пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1005</b>	<b>48,46</b>	<b>41,77</b>	<b>147,66</b>	<b>51</b>	<b>1162,55</b>	
<b>Полдник</b>								
	Вафли с фруктовыми начинками	40	1,1	1,3	30,9	0	142	Пром
	Сок яблочный	200	1,4	0,2	26,4	80	120	Пром
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>240</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>57,3</b>	<b>80</b>	<b>262</b>	
<b>Ужин</b>								
	Биточки из индейки паровые	100	21,3	17,5	12,0	0,04	248,0	№8 стр351
	Картофельное пюре	230	4,7	7,4	30,7	15,91	216,0	№6 стр10
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	1,16	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	0	99	Пром
	Хлеб пшеничный	75	5,6	2,2	38,55	0	196,5	Пром
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>655</b>	<b>35,2</b>	<b>27,7</b>	<b>107,75</b>	<b>17,11</b>	<b>787,4</b>	
<b>Ужин №2</b>								
	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	1,6	106	Пром
	<b>Итого за ужин №2:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>1,6</b>	<b>106</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2790</b>	<b>106,76</b>	<b>97,47</b>	<b>434,34</b>	<b>164,99</b>	<b>2764,05</b>	

<b>Среда 1 неделя</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции (масса,г)	Пищевые вещества, г					№ рецептуры
			Б	Ж	У	Витамин С	Ккал	
<b>Завтрак</b>								
	Сыр порционно	30	7,0	8,8	0,0	0,21	107,5	54-1з-2020
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,8	7,0	22,15	0,91	178,8	54-19к-2020
	Чай черный байховый со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	9,64	34,9	54- 14гн-2020
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,13	0	235	Пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>21,8</b>	<b>16,7</b>	<b>79,48</b>	<b>10,76</b>	<b>556,2</b>	
<b>Завтрак №2</b>								
	Сок персиковый	200	0,6	0	33,0	13,4	136	Пром
	<b>Итого завтрак №2:</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33,0</b>	<b>13,4</b>	<b>136</b>	
<b>Обед</b>								
	Перец болгарский в нарезке	80	1,0	0,1	3,9	160	20,6	54-4з-2020
	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	5,95	166,4	54-8с-2020
	Индейка по-строгановски	100	17,8	14,5	5,9	0,96	224,1	№8 стр582
	Макароны отварные с овощами	200	6,2	9,3	35,3	2,68	250,2	54-2г-2020
	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	2,5	42,8	54-6хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	0	131	Пром
	Хлеб ржано-пшеничный	85	5,61	1,02	33,66	0	168,3	Пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>965</b>	<b>43,01</b>	<b>32,22</b>	<b>135,11</b>	<b>172,09</b>	<b>1003,4</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кекс «Здоровье»	50	2,4	9,9	28,0	0	210,5	54-3в-2020
	Бифидок 2.5%	200	5,6	5,0	8,0	0,14	100,0	Пром
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>8</b>	<b>14,9</b>	<b>36</b>	<b>0,14</b>	<b>310,5</b>	
<b>Ужин</b>								
	Котлеты капустные, соус сметанный	250	23,8	14,6	58,3	39,3	460,3	54-21г-2020
	Кролик отварной с маслом	105	26,06	18,86	0,46	1,96	276,0	№2 №288
	Чай с брусникой и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	0,76	31,2	54-9гн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	0	99	Пром
	Хлеб пшеничный	75	5,6	2,2	38,55	0	196,5	Пром
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>680</b>	<b>59,06</b>	<b>36,36</b>	<b>124,41</b>	<b>42,02</b>	<b>1063</b>	
<b>Ужин №2</b>								
	Ряженка 2.5%	200	5,8	5,0	8,4	0,6	108	Пром
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2875</b>	<b>138,27</b>	<b>105,18</b>	<b>416,4</b>	<b>239,01</b>	<b>3177,1</b>	

Четверг 1 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции (масса,г)	Пищевые вещества, г					№ рецептуры
			Б	Ж	У	Витамин С	Ккал	
<b>Завтрак</b>								
	Запеканка из творога	200	34,2	21,3	33,3	0,38	463,1	54-1т-2020
	Чай черный байховый (б/сахара)	200	0,2	0,0	0,1	0,04	1,4	54-1гн-2020
	Джем из абрикосов	50	0,25	0,0	35,8	1,2	138,0	Пром
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,13	0	235,0	Пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>42,25</b>	<b>22,1</b>	<b>118,33</b>	<b>1,62</b>	<b>837,5</b>	
<b>Завтрак №2</b>								
	Биомороженое ванильное	100	4,0	3,0	20,0	0,4	121,0	Пром
	<b>Итого завтрак №2:</b>	<b>100</b>	<b>4,0</b>	<b>3,0</b>	<b>20,0</b>	<b>0,4</b>	<b>121,0</b>	Пром
<b>Обед</b>								
	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	5,39	113,1	54-12з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,5	7,1	13,4	120,1	54-1с-2020
	Бефстроганов из отварной говядины	120	18,0	18,8	2,9	0,55	252,3	54-1м-2020
	Каша вязкая кукурузная	200	4,5	9,4	41,6	0,0	268,8	№10 стр9
	Кисель из клюквы	200	0,1	0,0	14,1	1,2	56,8	54-25хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	0,0	131,0	Пром
	Хлеб ржано-пшеничный	85	5,61	1,02	33,66	0,0	168,3	Пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1005</b>	<b>39,86</b>	<b>45,27</b>	<b>135,16</b>	<b>20,54</b>	<b>1110,4</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кекс «Творожный»	50	5,3	9,1	23,8	0,03	198,3	54-5в-2020
	Напиток шиповника	200	0,7	0,3	29,0	80,0	127,0	№6 стр216
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>6</b>	<b>9,4</b>	<b>52,8</b>	<b>80,03</b>	<b>325,3</b>	
<b>Ужин</b>								
	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	10	14,1	54-2з-2020
	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	11,9	403,7	54-9м-2020
	Сок яблочный	200	1,0	0,0	20,2	4,0	84,8	Пром
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	0,0	99,0	Пром
	Хлеб пшеничный	75	5,6	2,2	38,55	0,0	196,5	Пром
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>675</b>	<b>35,8</b>	<b>27,1</b>	<b>102,55</b>	<b>25,9</b>	<b>798,1</b>	
<b>Ужин №2</b>								
	Простокваша 2,5%	200	5,8	5,0	8,2	1,6	106,0	Пром
	<b>Итого за ужин №2:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,2</b>	<b>1,6</b>	<b>106,0</b>	Пром
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2780</b>	<b>133,71</b>	<b>111,87</b>	<b>437,04</b>	<b>130,09</b>	<b>3298,3</b>	

Пятница 1 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции (масса,г)	Пищевые вещества, г					№ рецептуры
			Б	Ж	У	Витамин С	Ккал	
<b>Завтрак</b>								
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	0,0	74,8	54-19з-2020
	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	260	10,7	15,8	42,7	1,38	355,8	54-12к-2020
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	0,30	53,5	54-4гн-2020
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,13	0,0	235,0	Пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>20</b>	<b>26,2</b>	<b>100,53</b>	<b>1,68</b>	<b>719,1</b>	
<b>Завтрак №2</b>								
<b>Итого завтрак:</b>	Банан свежий	<b>200</b>	<b>3,0</b>	<b>0,8</b>	<b>43,2</b>	<b>0,0</b>	<b>186,8</b>	Пром
<b>Обед</b>								
	Салат из сыра, яблок и огурцов	100	5,5	12,7	4,6	17,74	157,5	№8 стр55
	Рассольник ленинградский	250	5,9	7,8	17	6,9	161,7	54-3с-2020
	Рагу из кролика	300	8,0	10,2	26,05	19,1	297,0	№2 №289
	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	0,3	81,3	54-3х-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	0	131	Пром
	Хлеб ржано-пшеничный	85	5,61	1,02	33,66	0	168,3	Пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>985</b>	<b>29,26</b>	<b>33,37</b>	<b>126,51</b>	<b>44,04</b>	<b>996,8</b>	
<b>Полдник</b>								
	Йогурт натуральный	200	5,5	4,9	25,5	1,18	163,0	№6 стр194
	Пряник	100	6,4	16,8	68,5	0,0	135,0	Пром
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>11,9</b>	<b>21,7</b>	<b>94</b>	<b>1,18</b>	<b>298</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат из цветной капусты и моркови	100	3,0	8,6	5,9	55,23	117,3	№8 стр57
	Говядина, тушенная с черносливом	100	15,3	5,8	9,5	0,0	154,0	№1 стр441
	Гречневая каша рассыпчатая	200	11,0	9,3	47,9	0,0	318,5	54-4г-2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	1,16	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	0,0	99,0	Пром
	Хлеб пшеничный	75	5,6	2,2	38,55	0,0	196,5	Пром
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>725</b>	<b>37,7</b>	<b>27,5</b>	<b>119,75</b>	<b>17,79</b>	<b>867,5</b>	
<b>Ужин №2</b>								
	Кефир 3,2%	<b>200</b>	<b>5,7</b>	<b>6,3</b>	<b>7,8</b>	<b>1,37</b>	<b>114,0</b>	Пром
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2980</b>	<b>107,56</b>	<b>115,87</b>	<b>491,79</b>	<b>48,27</b>	<b>3182,2</b>	

Суббота 1 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции (масса,г)	Пищевые вещества, г					№ рецептуры
			Б	Ж	У	Витамин С	Ккал	
<b>Завтрак</b>								
	Масло сливочное (порция)	10	0,1	8,2	0,1	0,0	74,8	54-19з-2020
	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	260	9,2	13,3	61,8	0,64	403,4	54-4к-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	0,52	91,2	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,13	0,0	235,0	Пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>20,7</b>	<b>25,8</b>	<b>122,23</b>	<b>1,16</b>	<b>804,4</b>	
<b>Завтрак №2</b>								
	Сок грушевый	200	0,8	0,6	22,0	26,0	91,0	Пром
	<b>Итого завтрак №2:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>91</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,2	6,05	123,8	54-11з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	8,45	142,8	54-2с-2020
	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	0,9	443,0	54-11м-2020
	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	0,3	66,9	54-2хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	0,0	131,0	Пром
	Хлеб ржано-пшеничный	85	5,61	1,02	33,66	0,0	168,3	Пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>935</b>	<b>36,26</b>	<b>39,67</b>	<b>143,06</b>	<b>15,7</b>	<b>1075,8</b>	
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка с творогом	50	7,3	12,7	16,3	0,1	207,7	54-1в-2020
	Йогурт 2,5%	200	5,5	4,9	25,5	1,18	163,0	№6 стр194
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>12,8</b>	<b>17,6</b>	<b>41,8</b>	<b>1,28</b>	<b>370,7</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат «Мазайка»	100	1,6	6,5	9,4	2,19	114	№5 стр 45
	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,2	0,09	226,3	54-6м-2020
	Кабачки, тушеные в сметане	200	1,89	9,0	12,2	21,6	137,0	№2 №325
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	0,04	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	0,0	99,0	Пром
	Хлеб пшеничный	75	5,6	0,2	38,55	0,0	196,5	Пром
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>700</b>	<b>26,29</b>	<b>29,9</b>	<b>98,65</b>	<b>23,92</b>	<b>799,6</b>	
<b>Ужин №2</b>								
	Варенец 2,5%	200	5,8	5,0	8,2	0,16	106	Пром
	<b>Итого за ужин №2:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>0,16</b>	<b>106</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2855</b>	<b>102,65</b>	<b>118,57</b>	<b>435,94</b>	<b>69,12</b>	<b>3247,5</b>	

<b>Воскресенье 1 неделя</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции (масса,г)	Пищевые вещества, г					№ рецептуры
			Б	Ж	У	Витамин С	Ккал	
<b>Завтрак</b>								
	Зразы из творога с черносливом и курагой	200	28,0	22,2	66,82	2,83	580,0	№1 №364
	Чай черный с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	0,30	53,5	54-6гн-2020
	Джем из черной смородины	50	0,3	0,05	25,0	20,0	104,0	Пром
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,13	0,0	235,0	Пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>37,5</b>	<b>24,45</b>	<b>149,55</b>	<b>23,13</b>	<b>972,5</b>	
<b>Завтрак №2</b>								
	Груша свежая	200	0,8	0,6	20,6	10,0	94,0	Пром
	<b>Итого завтрак №2:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>20,6</b>	<b>10</b>	<b>94</b>	
<b>Обед</b>								
	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	10,0	14,1	54-2з-2020
	Щи из шпината	250	9,0	12,25	30,5	0,0	267,5	№8 стр155
	Гуляш из говядины	120	20,4	20,4	4,7	1,7	283,6	54-2м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,0	9,3	47,9	0,0	318,5	54-4г-20230
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	0,0	81,0	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	0,0	131,0	Пром
	Хлеб ржано-пшеничный	85	5,61	1,02	33,66	0,0	168,3	Пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1005</b>	<b>51,06</b>	<b>44,52</b>	<b>164,76</b>	<b>11,7</b>	<b>1264</b>	
<b>Полдник</b>								
	Вафли с фруктовой начинкой	40	1,1	1,3	30,9	0,0	142,0	Пром
	Напиток шиповника	200	0,6	0,2	15,2	80,0	65,3	54-13хн-2020
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>240</b>	<b>1,7</b>	<b>1,5</b>	<b>46,1</b>	<b>80</b>	<b>207,3</b>	
<b>Ужин</b>								
	Винегрет	100	1,1	9,6	7,1	7,92	120,9	№8 стр 27
	Голубцы и мясом и рисом, соус	316	19,64	16,46	32,9	27,04	358,0	№2 №287
	Чай черный с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	1,16	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	0,0	99,0	Пром
	Хлеб пшеничный	75	5,6	0,2	38,55	0,0	196,5	Пром
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>741</b>	<b>29,94</b>	<b>26,86</b>	<b>105,05</b>	<b>36,12</b>	<b>802,3</b>	
<b>Ужин №2</b>								
	Ряженка 2,5%	200	6,3	7,8	7,8	0,59	125	Пром
	<b>Итого за ужин №2:</b>	<b>200</b>	<b>6,3</b>	<b>7,8</b>	<b>7,8</b>	<b>0,59</b>	<b>125</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2936</b>	<b>127,3</b>	<b>105,73</b>	<b>493,86</b>	<b>161,54</b>	<b>3465,1</b>	

Понедельник 2 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции (масса,г)	Пищевые вещества, г					№ рецептуры
			Б	Ж	У	Витамин С	Ккал	
<b>Завтрак</b>								
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	0,21	107,5	54-1з-2020
	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	260	9,6	13,3	60,1	0,84	397,9	54-3к-2020
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	0,04	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,13	0,0	235	Пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>24,4</b>	<b>22,9</b>	<b>115,73</b>	<b>1,09</b>	<b>767,2</b>	
<b>Завтрак №2</b>								
	Биомороженое ванильное	100	4,0	3,0	20,0	0,4	121,0	Пром
	<b>Итого завтрак №2:</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>121</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	58,1	143,0	№7, ч1, стр8
	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	6,4	7,8	13,4	8,1	149,3	54-10с-2020
	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	11,0	7,5	1,19	177,6	54-8м-2020
	Макароны отварные с овощами	200	6,2	9,3	35,3	2,65	250,2	54-2г-2020
	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	2,5	42,8	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	0	131	Пром
	Хлеб ржано-пшеничный	85	5,61	1,02	33,66	0	168,3	Пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>975</b>	<b>37,06</b>	<b>40,77</b>	<b>136,26</b>	<b>72,54</b>	<b>1062,2</b>	
<b>Полдник</b>								
	Коржик молочный	80	5,2	9,0	49,6	0,0	300,0	54-2в-2020
	Йогурт 2,5%	200	5,5	4,9	25,5	1,18	163,0	№ бстр194
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>10,7</b>	<b>13,9</b>	<b>75,1</b>	<b>1,18</b>	<b>463</b>	
<b>Ужин</b>								
	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	1,73	4,68	133,8	№2 №73
	Индейка, тушенная в соусе сметанном с томатом	100	11,76	15,1	3,51	0,67	197,0	№2 №290
	Рис отварной с маслом сливочным	200	4,8	7,2	48,8	0,0	279,6	№2 №304
	Яблоко зеленое свежее	100	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0	№9 стр184
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	0,04	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	18,8	0,0	99,0	Пром
	Хлеб пшеничный	75	5,6	0,2	38,55	0,0	196,5	Пром
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>825</b>	<b>28,79</b>	<b>30,69</b>	<b>127,69</b>	<b>15,39</b>	<b>979,7</b>	
<b>Ужин №2</b>								
	Кефир 2,5%	200	6,0	0,1	8,0	1,4	62,0	Пром
	<b>Итого за ужин №2:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>8</b>	<b>1,4</b>	<b>62</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2990</b>	<b>111,49</b>	<b>111,36</b>	<b>482,78</b>	<b>92,0</b>	<b>3455,1</b>	



<b>Вторник 2 неделя</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции (масса,г)	Пищевые вещества, г					№ рецептуры
			Б	Ж	У	Витамин С	Ккал	
<b>Завтрак</b>								
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	0,0	74,8	54-19з-2020
	Омлет с сыром	200	25,3	35,5	3,9	29,6	435,9	54-4о-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	0,68	107,2	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,13	0,0	235,0	Пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>37,6</b>	<b>48,9</b>	<b>65,63</b>	<b>30,28</b>	<b>852,9</b>	
<b>Завтрак №2</b>								
	Сок тыквенно-яблочный	200	1,0	0,2	20,2	4,0	92,0	Пром
<b>Обед</b>								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,2	3,1	19,1	62,5	54-5з-2020
	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,2	14,25	4,6	117,6	54-6с-2020
	Тефтели из говядины с рисом	90	13,0	13,2	7,3	0,4	200,3	54-16м-2020
	Капуста тушеная	200	4,8	6,8	19,4	42,5	158,3	54-8г-2020
	Кисель из свежей брусники	200	0,1	0,1	14,9	1,2	60,7	54-21хн-2024
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	0,0	131,0	Пром
	Хлеб ржано-пшеничный	85	5,61	1,02	33,66	0,0	168,3	Пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>975</b>	<b>34,06</b>	<b>31,97</b>	<b>118,31</b>	<b>67,8</b>	<b>898,7</b>	
<b>Полдник</b>								
	Печенье овсяное	100	6,5	19,5	60,0	0,5	440,0	Пром
	Бифидок 2,5%	200	5,6	5,0	8,0	0,14	100,0	Пром
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>12,1</b>	<b>24,5</b>	<b>68</b>	<b>0,64</b>	<b>540,0</b>	
<b>Ужин</b>								
	Винегрет с маслом растительным	100	1,2	9,0	6,7	3,76	111,9	54-16з-2020
	Плов из булгура с курицей	250	24,6	10,9	48,5	1,4	390,4	54-26м-2020
	Напиток шиповника	200	0,6	0,2	15,2	80,0	65,3	54-13хн-2020
	Груша свежая	200	0,8	0,6	20,6	10,0	94,0	Пром
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	0,0	99,0	Пром
	Хлеб пшеничный	75	5,6	0,2	38,55	0,0	196,5	Пром
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>875</b>	<b>36,1</b>	<b>21,5</b>	<b>149,35</b>	<b>95,16</b>	<b>957,1</b>	
<b>Ужин №2</b>								
	Варенец 2,5%	200	5,8	5,0	8,2	0,16	106,0	Пром
	<b>Итого за ужин №2:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>0,16</b>	<b>106</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3060</b>	<b>126,66</b>	<b>131,8</b>	<b>429,69</b>	<b>198,04</b>	<b>3446,7</b>	

<b>Среда 2 неделя</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции (масса,г)	Пищевые вещества, г					№ рецептуры
			Б	Ж	У	Витамин С	Ккал	
<b>Завтрак</b>								
	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,2	0,1	0,0	74,8	54-19з-2020
	Каша молочная рисовая вязкая	230	6,3	11,9	43,0	0,23	309,0	№6 стр72
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,8	16,6	0,52	101,0	№6 стр201(1в)
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,13	0,0	235,0	Пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>17</b>	<b>23,7</b>	<b>108,83</b>	<b>0,75</b>	<b>719,8</b>	
<b>Завтрак №2</b>								
	Банан свежий	200	3,0	0,8	43,2	0,0	186,8	Пром
	<b>Итого завтрак №2:</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>0,8</b>	<b>43,2</b>	<b>0,0</b>	<b>186,8</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из моркови с черносливом	100	1,5	2,5	20,3	3,1	90,0	№2 №59
	Щи со свежей капустой со сметаной	250	5,8	7,5	7,1	13,4	120,1	54-2с-2020
	Фрикадельки мясные	100	14,2	2,6	8,6	0,32	114,3	54-1р-2020
	Картофельное пюре	230	4,7	7,4	30,7	15,91	216,0	№6стр10
	Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	19,8	0,0	81,0	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	0	131,0	Пром
	Хлеб ржано-пшеничный	85	5,61	1,02	33,66	0	168,3	Пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1015</b>	<b>36,06</b>	<b>22,47</b>	<b>145,86</b>	<b>32,73</b>	<b>920,7</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кекс «Столичный»	100	5,4	18,8	54,6	0,0	408,4	54-4в-2020
	Бифидок 2,5%	200	5,6	5,0	8,0	0,14	100,0	Пром
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>11</b>	<b>23,8</b>	<b>62,6</b>	<b>0,14</b>	<b>508,4</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат зеленый с огурцами	100	1,04	6,05	2,14	5,7	67,2	№2 318
	Макаронник с говядиной со сливочным маслом	290	35,58	49,64	41,46	0,0	550,0	№2 №285
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	0,04	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	0,0	99,0	Пром
	Хлеб пшеничный	75	5,6	0,2	38,55	0,0	196,5	Пром
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>715</b>	<b>45,72</b>	<b>56,49</b>	<b>108,45</b>	<b>5,74</b>	<b>939,5</b>	
<b>Ужин №2</b>								
	Простокваша 2,5%	200	5,8	5,0	8,2	1,6	106,0	Пром
	<b>Итого за ужин №2:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,2</b>	<b>1,6</b>	<b>106,0</b>	Пром
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2970</b>	<b>118,58</b>	<b>132,26</b>	<b>477,14</b>	<b>40,96</b>	<b>3381,2</b>	

**Четверг 2 неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции (масса,г)	Пищевые вещества, г					№ рецептуры
			Б	Ж	У	Витамин С	Ккал	
<b>Завтрак</b>								
	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,2	0,1	0,0	74,8	54-19з-2020
	Каша молочная «Дружба»	230	6,4	12,4	35,3	0,54	281,0	№6 стр91
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	0,04	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,13	0,0	235,0	Пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>14,3</b>	<b>21,4</b>	<b>91,03</b>	<b>0,58</b>	<b>617,6</b>	
<b>Завтрак №2</b>								
	Яблоко печеное	75	0,27	0,26	26,76	3,45	107,0	№2 №372
	<b>Итого завтрак №2:</b>	<b>75</b>	<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>26,76</b>	<b>3,45</b>	<b>107</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат «Степной»	100	17,4	6,18	9,24	0,0	99,0	№1 №25
	Суп - пюре из тыквы	250	3,5	5,8	11,8	3,9	113,0	№1 №169
	Индейка отварная с маслом	110	53,2	28,3	0,48	3,1	360,0	№2 №288
	Капуста брокколи отварная со сливочным маслом	200	4,8	0,8	7,8	26,0	70,0	№8 №339
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	24,4	1,5	97,0	№6 №314
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	0,0	131,0	Пром
	Хлеб ржано-пшеничный	85	5,61	1,02	33,66	0,0	168,3	Пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>995</b>	<b>88,36</b>	<b>43,55</b>	<b>113,08</b>	<b>34,5</b>	<b>1038,3</b>	
<b>Полдник</b>								
	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	8,0	105,6	№2 №389
	Ватрушка с творогом	72	9,2	5,48	29,18	0,04	202,0	№2 №410
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>272</b>	<b>10,2</b>	<b>5,48</b>	<b>54,58</b>	<b>8,04</b>	<b>307,6</b>	
<b>Ужин</b>								
	Винегрет овощной с фасолью	100	1,7	7,1	2,5	8,9	95,2	№2 №68
	Плов из кролика	300	30,54	6,98	54,68	8,68	404,0	№2 №291
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	0,04	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	0,0	99,0	Пром
	Хлеб пшеничный	75	5,6	0,2	38,55	0,0	196,5	Пром
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>725</b>	<b>41,34</b>	<b>14,88</b>	<b>122,03</b>	<b>17,62</b>	<b>821,5</b>	
<b>Ужин №2</b>								
	Йогурт 2,5%	200	5,5	4,9	25,5	1,18	163,0	Пром
	<b>Итого за ужин №2:</b>	<b>200</b>	<b>5,5</b>	<b>4,9</b>	<b>25,5</b>	<b>1,18</b>	<b>163</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2807</b>	<b>159,97</b>	<b>90,47</b>	<b>432,98</b>	<b>65,37</b>	<b>3055</b>	

<b>Пятница 2 неделя</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции (масса,г)	Пищевые вещества, г					№ рецептуры
			Б	Ж	У	Витамин С	Ккал	
<b>Завтрак</b>								
	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,2	0,1	0,0	74,8	54-19з-2020
	Запеканка манная с яблоками, соус яблочный	220	5,6	4,9	42,6	1,41	242,0	№6 стр 101
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	0,04	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,13	0,0	235,0	Пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>13,5</b>	<b>13,9</b>	<b>98,33</b>	<b>1,45</b>	<b>578,6</b>	
<b>Завтрак №2</b>								
	Биомороженое ванильное	100	4,0	3,0	20,0	0,4	121,0	Пром
	<b>Итого завтрак №2:</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>121</b>	
<b>Обед</b>								
	Икра овощная	100	2,2	2,8	12,2	0,7	83,0	№2 №74
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,8	17,4	8,3	118,6	№2 №103
	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	0,37	181,0	№2 №245
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,0	9,3	47,9	0,0	318,5	54-4г-2020
	Компот из груши сушеной	200	0,35	0,1	29,2	1,2	120,4	№2 №348
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	0,0	131,0	Пром
	Хлеб ржано-пшеничный	85	5,61	1,02	33,66	0,0	168,3	Пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>985</b>	<b>40</b>	<b>29,72</b>	<b>169,84</b>	<b>10,57</b>	<b>1120,8</b>	
<b>Полдник</b>								
	Ряженка 2,5%	200	6,3	7,8	7,8	0,59	125,0	Пром
	Крекер	50	5,65	6,7	33,55	0,0	176,0	Пром
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>11,95</b>	<b>14,5</b>	<b>41,35</b>	<b>0,59</b>	<b>301</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат «Мишат»	100	1,7	9,3	6,9	6,13	122,0	№5 №35
	Бифштекс рубленый	106	20,3	25,12	0,0	0,0	308,0	№2 №266
	Кабачки, тушеные в сметане	200	0,2	0,9	0,12	21,0	137,0	№2 №325
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	0,0	99,0	Пром
	Хлеб пшеничный	75	5,6	0,2	38,56	0,0	196,5	Пром
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>531</b>	<b>31,1</b>	<b>36,12</b>	<b>65,38</b>	<b>27,13</b>	<b>862,5</b>	
<b>Ужин №2</b>								
	Ацидофилин	200	6,0	2,0	8,0	1,60	74,0	Пром
	<b>Итого за ужин №2:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>1,6</b>	<b>74</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2596</b>	<b>106,55</b>	<b>99,24</b>	<b>402,9</b>	<b>41,74</b>	<b>3057,3</b>	

**Суббота 2 неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции (масса,г)	Пищевые вещества, г					№ рецептуры
			Б	Ж	У	Витамин С	Ккал	
<b>Завтрак</b>								
	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,2	0,1	0,0	74,8	54-19з-2020
	Пудинг творожный с киселем плодово-ягодным	250	27,6	16,7	44,6	0,15	443,0	№6 стр130
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	0,04	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,13	0,0	235,0	Пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>35,5</b>	<b>25,7</b>	<b>100,33</b>	<b>0,19</b>	<b>779,6</b>	
<b>Завтрак №2</b>								
	Коктейль кисломолочный	200	5,8	2,2	20,8	23,54	131,8	Пром
	<b>Итого завтрак №2:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>2,2</b>	<b>20,8</b>	<b>23,54</b>	<b>131,8</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат витаминный	100	2,6	6,2	22,1	3,15	154,9	№2 №49
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,2	2,7	15,5	11,0	106,0	№2 №104
	Сосиски отварные	110	11,1	31,1	0,5	0,0	328,0	№2 №243
	Стручковая зеленая фасоль отварная с маслом	210	6,74	7,48	12,44	22,6	144,0	№2 №132
	Компот из с/фр	200	0,5	0,1	30,9	0,11	123,0	№6№310
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	0,0	131,0	Пром
	Хлеб ржано-пшеничный	85	5,61	1,02	33,66	0,0	168,3	Пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1005</b>	<b>32,5</b>	<b>50,05</b>	<b>140,8</b>	<b>36,86</b>	<b>1155,2</b>	
<b>Полдник</b>								
	Пицца «Школьная»	100	9,9	11,1	27,6	0,67	256,0	№6 стр165
	Напиток шиповника	200	0,6	0,2	15,2	80,0	65,3	54-13хн-2020
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>10,5</b>	<b>11,3</b>	<b>42,8</b>	<b>80,67</b>	<b>321,3</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5,0	8,4	19,8	85,7	32 №47
	Запеканка картофельная с мясом	290	33,28	41,78	39,6	9,56	650,0	№2 №284
	Чай сладкий черный	200	0,2	0,0	6,5	0,04	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	0,0	99,0	Пром
	Хлеб пшеничный	75	5,6	0,2	38,55	0,0	196,5	Пром
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>715</b>	<b>44,08</b>	<b>47,58</b>	<b>112,85</b>	<b>29,4</b>	<b>1058</b>	
<b>Ужин №2</b>								
	Простокваша 2,5%	200	5,8	5,0	8,2	1,6	106,0	Пром
	<b>Итого за ужин №2:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>1,6</b>	<b>106</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2980</b>	<b>134,18</b>	<b>141,83</b>	<b>425,78</b>	<b>172,26</b>	<b>3551,9</b>	

**Воскресенье 2 неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции (масса,г)	Пищевые вещества, г					№ рецептуры
			Б	Ж	У	Витамин С	Ккал	
<b>Завтрак</b>								
	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,2	0,1	0,0	74,8	54-19з-2020
	Биточки рисовые, соус абрикосовый	245	9,2	9,6	69,9	1,13	407	№6 стр224
	Чай черный с сахаром и молоком	200	1,6	1,4	8,6	0,3	53,5	54-4гн-2020
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,13	0,0	235,0	Пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>18,5</b>	<b>20</b>	<b>127,73</b>	<b>1,43</b>	<b>770,3</b>	
<b>Завтрак №2</b>								
	Йогурт 2,5%	200	5,5	4,9	25,5	1,18	163,0	Пром
	<b>Итого завтрак №2:</b>	<b>200</b>	<b>5,5</b>	<b>4,9</b>	<b>25,5</b>	<b>1,18</b>	<b>163</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы с сыром и черносливом	100	4,7	9,4	7,2	5,8	131,9	№2 №50
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,0	4,5	20,1	0,0	135,0	№1 №132
	Индейка отварная	110	25,5	28,3	0,48	3,1	360,0	№2 №288
	Макароны спагетти с брокколи	200	5,9	6,8	33,0	1,91	224,0	№8 №398
	Напиток из варенья черной смородины	200	0,12	0,02	26,5	8,0	106,8	№2 №387
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	0,0	131,0	Пром
	Хлеб ржано-пшеничный	85	5,61	1,02	33,66	0,0	168,3	Пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>995</b>	<b>48,58</b>	<b>51,49</b>	<b>146,64</b>	<b>18,81</b>	<b>1257</b>	
<b>Полдник</b>								
	Слойка с повидлом	75	4,78	8,84	38,04	0,0	250,0	№2 №418
	Напиток шиповника	200	0,6	0,2	15,2	80,0	65,3	54-13хн-2020
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>5,38</b>	<b>9,04</b>	<b>53,24</b>	<b>80</b>	<b>315,3</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат из цветной капусты, овощей и плодов	100	1,83	6,2	5,7	17,5	86,4	№2 №33
	Пельмени из говядины отварные с маслом	205	21,1	0,73	36,05	0,39	341,0	№2 №392
	Чай черный сладкий	200	0,2	0,0	6,5	0,04	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	0,0	99,0	Пром
	Хлеб пшеничный	75	5,6	0,2	38,55	0,0	196,5	Пром
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>630</b>	<b>32,03</b>	<b>7,73</b>	<b>106,6</b>	<b>17,93</b>	<b>749,7</b>	
<b>Ужин №2</b>								
	Айран	200	6,0	1,0	8,0	1,40	65,0	№2 №386
	<b>Итого за ужин №2:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>1,4</b>	<b>65</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2855</b>	<b>115,99</b>	<b>94,16</b>	<b>467,71</b>	<b>120,75</b>	<b>3320,3</b>	

