

			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,3	2008, 432	
			хлеб бел.	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,2	13	70,4	к/к	
			фрукты	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	45,5	к/к	
			хлеб прод	Бутерброд с маслом	25	1,1	8,4	7,5	110	2008, 1	99,9
			<i>итого</i>		500	10,4	17,4	77,2	506,7		99,9
1	3	Обед	закуска	Винегрет овощной с сельдью с/с	80	4,2	7,8	4	102,8	2008, 52	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	3,1	2,2	15,2	93,4	2008, 101	
			2 блюдо	Печень говяжья, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	140	25	16,1	16,6	310,9	2008, 261373	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206,6	2008, 323	
			напиток	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,7	103,6	2008, 436	
			хлеб бел.	Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	95,9	к/к	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	109,7	к/к	
			десерт	Йогурт в индивидуальной упаковке мдж 2,5%	101	3,7	2,5	4,9	56,9	к/к	149,8
			<i>итого</i>		951	45,9	36	143,1	1079,8		149,8
1	3	Итого за день:			1451	56,3	53,4	220,3	1586,5		249,7
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	17,4	27	2,5	322,4	2008, 215	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62,9	2008, 431	
			хлеб бел.	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,2	13	70,4	к/к	
			фрукты	Апельсин свежий	100	0,6	0,1	5,1	24,1	к/к	
			хлеб прод	Бутерброд с сыром	30	4,5	4,5	7,4	88,1	2008, 3	
											99,9
			<i>итого</i>		512	24,8	32,9	43,2	567,9		99,9
1	4	Обед	закуска	Икра морковная	60	2,3	4,9	4,5	70,9	2008, 56	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом и гречками	210	6	3,7	21,2	141,9	2008, 99/73	
			2 блюдо	Фрикадельки из птицы, соус молочный	140	13,1	9,7	14,6	197,8	2017, 297326	
			гарнир	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	202,7	2008, 325	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	77,8	2008, 442	
			хлеб бел.	Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	95,9	к/к	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	109,7	к/к	
											149,8
			<i>итого</i>		840	32,2	27,6	130,1	896,7		149,8
1	4	Итого за день:			1352	57	60,5	173,3	1464,6		249,7
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,9	7,3	18,3	158,2	2008, 189	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,3	2008, 432	
			хлеб бел.	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,2	13	70,4	к/к	
			фрукты	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	к/к	
			хлеб прод	Бутерброд с джемом	35	1,2	4,3	22	131,5	2008, 2	
			десерт	Вафли обогащенные	20	0,6	0,7	15,5	70,7	к/к	99,9
			<i>итого</i>		530	10,6	15,2	101	582,5		99,9
1	5	Обед	закуска	Салат картофельный с солеными огурцами, маслом растительным	60	0,8	4,7	5,1	66,3	2017, 37	
			1 блюдо	Суп кретьянский с крупой	200	2,6	4	9,9	86,4	2008, 94	
			2 блюдо	Тефтели рыбные, соус сметанный с томатом	140	13,4	9,5	15,3	200,6	2008, 245/372	

			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	142,2	2008, 335	
			напиток	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	115,3	2008, 401	
			хлеб бел.	Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	95,9	к/к	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	109,7	к/к	
			десерт	Йогурт в индивидуальной упаковке мдж 2,5%	101	3,7	2,5	4,9	56,9	к/к	
											149,8
			<i>итого</i>		931	30,2	29	122,6	873,3		149,8
1	5	Итого за день:			1461	40,8	44,2	223,6	1455,8		249,7
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5,4	6,7	23,6	176,1	2008, 189	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61,7	2008, 430	
			хлеб бел.	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,2	13	70,4	к/к	
			фрукты	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	45,5	к/к	
			хлеб прод	Бутерброд с сыром	30	4,5	4,5	7,4	88,1	2008, 3	
			десерт	Печенье обогащенное	20	1,5	2	14,9	83,6	к/к	99,9
			<i>итого</i>		525	14	14,8	84,2	525,4		99,9
2	6	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты	60	0,9	3	4,6	49,6	2008, 40	
			1 блюдо	Борщ сибирский со сметаной	205	6,8	5,8	8,6	113,6	2008, 80	
			2 блюдо	Плов из филе птицы	250	13,8	12,7	45,5	351,5	2017, 291	
			гарнир								
			напиток	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	34	138,9	2008, 399	
			хлеб бел.	Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	95,9	к/к	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	109,7	к/к	
											149,8
			<i>итого</i>		795	28,1	24,4	131,7	859,2		149,8
2	6	Итого за день:			1320	42,1	39,2	215,9	1384,6		249,7
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога (запеченный) с соусом абрикосовым	170	20,4	15,4	29,2	337,1	2008, 225/384	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62,9	2008, 431	
			хлеб бел.	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,2	13	70,4	к/к	
			фрукты	Апельсин свежий	100	0,6	0,1	5,1	24,1	к/к	
			хлеб прод	Бутерброд с джемом	35	1,2	4,3	22	131,5	2008, 2	
			<i>итого</i>		537	24,5	21,1	84,5	626		99,9
2	7	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4	73,7	2008, 51	
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	205	2,4	3,4	8,2	72,5	2008, 95	
			2 блюдо	Зразы рубленые из кур с омлетом	90	12,9	13,7	8,7	209,4	2008, 317	
			гарнир	Рагу овощное	150	3,4	6,7	13,1	126,3	2008, 351	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	77,8	2008, 442	
			хлеб бел.	Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	95,9	к/к	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	109,7	к/к	
			<i>итого</i>		785	26,6	32,9	91	765,3		149,8
2	7	Итого за день:			1322	51,1	54	175,5	1391,3		249,7
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	3,8	6,1	20,9	153,5	2008, 189	

			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,3	2008, 432	
			хлеб бел.	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,2	13	70,4	к/к	
			фрукты	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	к/к	
			хлеб прод	Бутерброд с маслом	25	1,1	8,4	7,5	110	2008, 1	
											99,9
				<i>итого</i>	500	8,8	17,4	73,6	485,6		99,9
2	8	Обед	закуска	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,6	4,2	5,8	67,7	2017, 40	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	2,5	4,5	6,4	75,8	2008, 84	
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	140	15,3	6,7	5,7	144,5	2008, 231	
			гарнир	Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	147,9	2008, 333	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103,1	2008, 441	
			хлеб бел.	Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	95,9	к/к	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	109,7	к/к	
			десерт	Йогурт в индивидуальной упаковке мдж 2,5%	101	3,7	2,5	4,9	56,9	к/к	
											149,8
				<i>итого</i>	936	32,8	25,7	109,7	801,5		149,8
2	8	Итого за день:			1436	41,6	43,1	183,3	1287,1		249,7
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	14,5	23,9	2,7	283,4	2008, 214	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	133,3	2008, 433	
			хлеб бел.	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,2	13	70,4	к/к	
			фрукты	Мандарин свежий	100	0,5	0,1	5,1	23,4	к/к	
			хлеб прод	Бутерброд с сыром	30	4,5	4,5	7,4	88,1	2008, 3	99,9
				<i>итого</i>	505	24,4	32,2	53	598,6		99,9
2	9	Обед	закуска	Икра свекольная	60	2,3	4,9	4,5	70,9	2008, 56	
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	200	5,1	3,6	14,9	112,4	2008, 99	
			2 блюдо	Биточки с луком запеченные	90	14,1	20,2	11,9	286,3	2017, 268	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206,6	2008, 323	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	77,8	2008, 442	
			хлеб бел.	Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	95,9	к/к	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	109,7	к/к	149,8
				<i>итого</i>	780	32,2	36,3	126	959,6		149,8
2	9	Итого за день:			1285	56,6	68,5	179	1558,2		249,7
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	4,7	7,5	20,1	166,5	2008, 190	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,3	2008, 432	
			хлеб бел.	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,2	13	70,4	к/к	
			фрукты	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	45,5	к/к	
			хлеб прод	Бутерброд с джемом	35	1,2	4,3	22	131,5	2008, 2	99,9
				<i>итого</i>	510	9,8	14,6	87,8	521,2		99,9
2	10	Обед	закуска	Салат витаминный (1-вариант)	60	0,7	3,1	5,7	53,8	2008, 41	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	3	2,2	15,7	94,7	2008, 98	

		2 блюдо	Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью говяжьей)	250	20,2	19,8	44,6	437,4	2008, 299	
		гарнир								
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	130,1	2008, 402	
		хлеб бел.	Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	95,9	к/к	
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	109,7	к/к	149,8
		<i>итого</i>		790	30,6	28	136,7	921,6		149,8
2	10	Итого за день:		1300	40,4	42,6	224,5	1442,8		249,7
		Среднее значение за период:		1358,2	49,13	50,16	200,43	1449,27		249,7