

21-дневное меню основного питания, 12-18 лет (ДОЛ "МЕЧТА")

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
	Неделя 1 Понедельник																				
	Завтрак																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0	
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7	0.1	0.19	32.97	0.07	0.77	244.03	212.08	183.95	34.83	167.45	0.5	38.81	7.76	48.89	
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0	
	Итого за Завтрак	600	25.6	34.7	89.9	773.4	0.33	0.52	218.22	0.62	1.66	1094.48	633.81	647.93	110.15	565.23	4.43	52.11	33.05	94.95	
	Обед																				
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	120	2.1	6.5	20	146.7	0.03	0.06	43.49	0	3.79	161.36	468.85	55.94	32.65	62.77	1.75	22.4	0.62	46.07	
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9.1	20.9	217.3	0.13	0.13	153.65	0.05	11.18	238.51	728.28	38.19	38.58	138.12	2.08	38.8	1.03	73.42	
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	0.08	0.03	24.48	0.12	0	198.71	71.73	141.11	9.59	54.27	0.98	27.69	0.08	15.89	
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6	0.06	0.07	343.58	0.03	1.57	217.44	250.59	41.02	65.35	134.63	1.19	31.05	14.63	113.94	
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6	7.96	92.47	58.12	3.13	3.83	0.78	0.8	0.11	3.2	
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	4.8	11.6	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0	
	Итого за Обед	1080	49.4	30.5	159.2	1109.6	0.51	0.37	566.4	0.2	18.14	1589.18	1833.32	371.38	188.7	540.42	10	123.3	39.81	264.12	
	Полдник																				
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0	
Пром.	Фруктово-ореховая смесь	60	5.9	15.3	28.1	274.2	0.14	0.14	0.6	0	0.3	36.15	324.15	62.7	82.5	121.95	1.67	1.96	2.22	0	
Пром.	Творог мягкий 5% жирности в индивидуальной упаковке	120	10.2	6	1.9	102.5	0.05	0.31	37.2	0.16	0.6	49.2	134.4	196.8	27.6	264	0.48	0	36	38.4	
	Итого за Полдник	380	16.7	21.5	45.1	442.1	0.2	0.5	135.84	0.16	80.9	87.08	467.02	341.02	113.06	388.91	2.69	1.96	38.22	38.4	
	Ужин																				
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4	0.06	0.04	133	0	25	3	290	14	20	26	0.9	2	0.4	20	
54-13м	Запеканка картофельная с говядиной	250	29.4	29	33.1	510.8	0.25	0.32	45.26	0.27	16.5	356.16	1366.06	38.15	70.29	349.29	5.16	56.39	2.78	153.18	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Ужин	610	35	29.8	68.1	680.5	0.39	0.4	178.56	0.27	41.54	692.54	1778.22	134.73	112.42	449.37	8.29	59.35	14.25	177.53
	Второй ужин																			
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
Пром.	Сушка простая	15	1.6	0.2	10.3	49.6	0.03	0.01	0	0	0	90.75	27.75	4.5	6.9	18.15	0.44	0	0	0
	Итого за Второй ужин	215	8.4	5.2	21.3	165.8	0.51	0.41	44	0	1.4	160.75	285.75	220.5	38.9	206.15	0.64	0	0	0
	Итого за день	2885	135.1	121.7	383.6	3171.4	1.94	2.2	1143.02	1.25	143.64	3624.03	4998.12	1715.56	563.23	2150.08	26.05	236.72	125.33	575
	Неделя 1 Вторник																			
	Завтрак																			
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.74	46.48	19.36	4.18	66.82	0.87	8	10.81	22
54-8к	Каша вязкая молочная пшениная с курагой	250	10.5	12.1	50.3	352	0.25	0.2	91.2	0.15	0.83	404.73	427.07	187.15	69.16	236.61	1.9	61.44	3.7	41.76
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	4.8	11.6
	Итого за Завтрак	620	28.6	20.2	117.9	767.5	0.5	0.53	166.89	1.03	1.35	1188.22	854.43	388.33	138.71	541.22	6.66	81	36.52	95.36
	Обед																			
ДП-12ос	Салат из белокочанной капусты с яблоками	120	1.6	12.2	7.3	145.6	0.04	0.04	4.22	0	40.04	174.66	341.64	48.19	16.22	29.45	1.29	19.13	0.35	10.92
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6	0.05	0.06	201.99	0	10.15	160.54	396.94	63.19	28.83	63.95	1.3	25.74	0.59	33.93
54-11м	Плов из отварной говядины	280	21.4	20.6	54	487.5	0.1	0.16	366.24	0.15	1.01	387.35	374.3	163.21	61.33	270.47	3.09	54.13	10.29	114.42
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8	0.01	0.01	2.4	0	12.01	5.27	82.7	66.5	5.66	14.03	0.15	1	0.22	8.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6	0.14	0.06	0	0	0	488	196	28	37.6	126.4	3.12	0	24.72	0
	Итого за Обед	1040	40.4	42.9	147	1135.7	0.41	0.35	574.85	0.15	63.21	1515.22	1447.38	381.09	158.04	543.3	9.61	101.92	39.77	176.47
	Полдник																			
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Пром.	Булочка "Московская"	100	8	6.4	56.6	316	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	0.06	0.05	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.5
	Итого за Полдник	450	10.4	6.9	89	459.3	0.08	0.07	12	0	94	31.5	535.5	65	27.5	48.5	3.25	3	0.75	25.5
	Ужин																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	0.04	10	0	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.3	17
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71	833.1	52.65	37.64	112.63	1.38	37.95	1.04	57.05
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	120	22.8	26.3	6.6	354.8	0.12	0.19	84.5	0.42	0.38	242.86	515.31	171.16	68.45	338.97	1.15	210.74	19.08	880.93
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
	Итого за Ужин	665	31.2	34	61.9	678.5	0.37	0.4	126.61	0.54	25.15	709.03	1584.29	325.06	135.9	545.32	4.82	252.66	26.88	960.03
	Второй ужин																			

Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8	0.04	0.26	44	0	0.6	100	292	248	28	184	0.2	18	2	40
Пром.	Галеты	15	1.5	1.5	9.8	59	0.02	0.01	10.2	0	0	82.5	19.95	3.9	2.55	14.1	0.2	0	0	0
	Итого за Второй ужин	215	7.3	6.5	18.2	160.8	0.06	0.27	54.2	0	0.6	182.5	311.95	251.9	30.55	198.1	0.4	18	2	40
	Итого за день	2990	117.9	110.5	434	3201.8	1.42	1.62	934.55	1.72	184.31	3626.47	4733.55	1411.38	490.7	1876.44	24.74	456.58	105.92	1297.36
	Неделя 1 Среда																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3	0.18	0.21	51.9	0.16	0.72	243.9	264.31	209.79	41.01	276.95	1.04	37.38	20.94	77.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.03	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
	Итого за Завтрак	610	25.8	37.2	97.7	827.9	0.38	0.45	226.8	0.71	1.23	1113.98	556.36	611.57	93.33	597.28	4.77	43.8	45.42	97.06
	Обед																			
54-10з	Салат из цветной капусты с овощами	120	3.6	9.2	3.7	112.1	0.08	0.14	81.36	0.34	40.74	183.22	234.07	31.81	18.89	71.81	1.44	21.83	5.25	19.24
54-8с	Суп гороховый	300	10.1	6.9	24.4	199.7	0.22	0.08	145.79	0	7.15	143.73	573.64	50.71	43.5	120.7	2.22	23.94	3.01	43.32
54-3м	Голубцы ленивые	280	23.6	21.4	18	359.2	0.1	0.2	25.7	0.11	30.91	321.8	759.55	115.77	53.12	257.98	3.78	47.4	2.45	99.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	4.8	11.6
	Итого за Обед	1040	48.4	38.9	121.1	1027.9	0.61	0.52	322.81	0.45	79.12	1416.59	2073.86	325.79	173.18	622.69	11.24	95.73	34.05	173.96
	Полдник																			
54-6г	Сырники	120	23.6	6.9	19.7	234.9	0.05	0.25	34.51	0.11	0.22	110.16	127.07	164.94	24.88	228.55	0.66	20.6	30.04	40.88
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113	0.08	0.04	16	0	80	20	358	36	22	26	0.6	0	0	0
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29	0	0	0.01	0	0.24	0.2	15.2	1.2	0.9	1.8	0.04	0.32	0.6	1.45
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
	Итого за Полдник	450	25.6	7.6	65.1	430.2	0.17	0.31	56.52	0.11	92.46	161.56	833.87	221.34	58.58	269.55	3.94	23.32	31	51.93
	Ужин																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7	0.08	0.09	250	0	200	2	163	8	7	16	0.5	3	0.1	7
ДП-13г	Каша гречневая рассыпчатая со стручковой фасолью	200	8.9	9.7	33.8	258	0.24	0.21	43.86	0.08	5.33	199.23	338.87	80.29	121.93	186.62	4.24	28.69	3.13	14.28
54-34м	Гуляш из отварной индейки	120	13.5	16.6	1.6	209.7	0.03	0.13	36	0	0.39	226.44	147.94	107.54	14.28	130.71	0.98	24.22	0.11	2.41
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0	0.01	0.3	0	0.04	0.62	20.58	65.96	3.83	7.18	0.71	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
	Итого за Ужин	680	28.3	27	67.5	625.9	0.43	0.46	330.16	0.08	205.76	744.34	748.99	276.04	160.39	393.46	7.52	57.35	10.68	30.22
	Второй ужин																			
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101	0.06	0.26	44	0.06	1.6	102	288	236	32	192	0.2	18	4	40
	Хлебцы злаковые	10	1.1	1.6	6.6	45.3	0.02	0.02	0	0	0	43.8	38.1	23.8	16.4	37.4	0.28	0	1.74	0

	Итого за Второй ужин	210	6.9	6.6	14.8	146.3	0.08	0.28	44	0.06	1.6	145.8	326.1	259.8	48.4	229.4	0.48	18	5.74	40
	Итого за день	2990	135	117.3	366.2	3058.2	1.67	2.02	980.29	1.41	380.17	3582.27	4539.18	1694.54	533.88	2112.38	27.95	238.2	126.89	393.17
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6	0.1	0.54	243.68	2.91	0.4	338.73	240.11	146.05	22.34	270.24	2.79	56.34	34.74	83.51
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Банан	170	2.6	0.9	35.7	160.7	0.07	0.09	34	0	17	52.7	591.6	13.6	71.4	47.6	1.02	0.09	1.7	3.74
	Итого за Завтрак	640	28.6	36.3	77.4	749.3	0.32	0.83	339.93	3.04	18.08	775.58	1156.44	346.23	146.36	518.02	6.42	69.09	49.9	130.13
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	120	1.4	10.7	8	134.3	0.04	0.04	145.77	0	4.51	401.99	255.71	24.2	19.33	42.8	0.82	15.72	0.26	23.7
54-32с	Уха ростовская	250	7.8	3.7	12.4	114.1	0.12	0.09	42.27	0.04	9.62	131.76	492.59	112.92	28.48	103.58	0.94	34.97	12.52	172.32
54-28г	Рис с овощами	200	4.3	7.6	34.7	223.7	0.06	0.05	358.24	0	1.77	320.35	124.27	23.14	34.88	89.95	0.76	28.75	6.19	41.73
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.9	251.1	0.06	0.15	128.61	0.02	0.54	129.35	315.36	76.17	24.63	182.18	2.43	19.81	0.22	72.87
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	4.8	11.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
	Итого за Обед	1020	41.4	41.8	133.9	1077.1	0.46	0.39	689.89	0.06	16.46	1687.7	1385	378.01	144.13	553.82	7.86	101.81	39.44	322.22
	Полдник																			
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7	0	0	0.96	0	1.2	1.41	15.94	65.21	1.22	6.8	0.1	0	0	0
Пром.	Творог мягкий 5% жирности в индивидуальной упаковке	120	10.2	6	1.9	102.5	0.05	0.31	37.2	0.16	0.6	49.2	134.4	196.8	27.6	264	0.48	0	36	38.4
Пром.	Печенье	75	5.6	7.4	55.8	311.9	0.06	0.04	8.25	0	0	247.5	82.5	21.75	15	67.5	1.58	0	0	0
	Итого за Полдник	395	15.9	13.5	72.5	475.1	0.11	0.35	46.41	0.16	1.8	298.11	232.84	283.76	43.82	338.3	2.16	0	36	38.4
	Ужин																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4	0.06	0.04	133	0	25	3	290	14	20	26	0.9	2	0.4	20
54-22м	Рагу из курицы	350	36.7	12.3	30.7	380.4	0.24	0.2	454.43	0	19.69	492.42	1292.49	56.33	163.36	336.9	3.73	75.2	29.82	273.62
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Ужин	730	44.2	13.5	84.2	635.6	0.42	0.33	685.47	0	124.69	929.65	1710.96	172.35	207.42	445.76	6.89	78.8	42.49	300.87
	Второй ужин																			
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
Пром.	Сушка простая	15	1.6	0.2	10.3	49.6	0.03	0.01	0	0	0	90.75	27.75	4.5	6.9	18.15	0.44	0	0	0
	Итого за Второй ужин	215	8.4	5.2	21.3	165.8	0.51	0.41	44	0	1.4	160.75	285.75	220.5	38.9	206.15	0.64	0	0	0
	Итого за день	3000	138.5	110.3	389.3	3102.9	1.82	2.31	1805.7	3.26	162.43	3851.79	4770.99	1400.85	580.63	2062.05	23.97	249.7	167.83	791.62
	Неделя 1 Пятница																			

	Завтрак																			
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.74	46.48	19.36	4.18	66.82	0.87	8	10.81	22
54-14к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	250	9.9	11.1	53.1	351.8	0.21	0.22	49.23	0.15	0.66	251.49	351.66	186.99	50.91	258.61	2.9	36.46	39.42	53.42
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	4.8	11.6
	Итого за Завтрак	620	28	19.2	120.7	767.3	0.46	0.55	124.92	1.03	1.18	1034.98	779.02	388.17	120.46	563.22	7.66	56.02	72.24	107.02
	Обед																			
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	120	3.4	8.6	12.5	140.6	0.11	0.11	644.02	0.21	14.6	234.8	407.92	24.4	29.75	80.21	1.1	20.6	3.39	38.54
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5	0.05	0.05	129.11	0	8.03	120.71	250.24	45.8	18.29	65.54	0.69	19.08	3.55	20.85
54-10м	Капуста тушеная с мясом	300	32.9	33	20	509.2	0.14	0.29	154.7	0.2	43.33	459.25	1114.08	126.51	72.64	349.46	5.48	67.31	1.02	134.05
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8	0	0	0	0	1.2	0.5	20.75	63.27	2.61	5.93	0.13	0.01	0.02	2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	4.8	11.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
	Итого за Обед	1000	52.2	50	116.1	1124	0.48	0.51	927.83	0.41	67.16	1519.46	1989.89	293.48	157.99	632.14	10.23	109.56	28.23	207.04
	Полдник																			
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Пром.	Булочка "Московская"	100	8	6.4	56.6	316	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
	Итого за Полдник	420	9.5	7	89.2	457.2	0.04	0.06	2.4	0	10	28.8	426	36.8	22.4	33.2	5.56	1.2	0.12	12
	Ужин																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	0.04	10	0	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.3	17
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71	833.1	52.65	37.64	112.63	1.38	37.95	1.04	57.05
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	120	19.3	13.2	3.4	210.2	0.1	0.14	40.64	0.4	2.13	388.6	405.06	221.79	56.75	314.36	1.18	169.76	15.98	660.02
54-45гн	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0.1	0	5.2	21.4	0	0	0.17	0	0.02	0.4	11.87	64.18	2.18	4.09	0.42	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Ужин	700	30.1	21.2	72.1	599.9	0.4	0.36	82.54	0.52	25.76	1045.21	1511.03	382.12	131.67	552.98	5.3	212.31	29.59	741.32
	Второй ужин																			
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
	Итого за Второй ужин	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
	Итого за день	2940	125.2	102.4	419.7	3101.4	1.44	1.74	1181.69	2.02	105.9	3728.45	4977.94	1342.57	462.52	1969.54	28.95	397.09	134.18	1107.38
	Неделя 1 Суббота																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2	0.12	0.17	33.95	0.08	0.66	235.82	195.84	169.59	33.73	154.21	0.63	37.36	5.12	38.9

54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.03	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28	0.05	0.02	8	0	30.4	9.6	124	28	8.8	13.6	0.08	0.24	0.08	120.24
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Завтрак	680	22.7	33.1	86.2	732.4	0.36	0.43	216.85	0.63	31.57	1065.6	602.59	597.37	93.45	481.64	4.33	43.7	29.08	176.95
	Обед																			
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	120	1.7	6.5	15.5	127.5	0.02	0.04	2.06	0	4.16	35.91	341.35	42.57	31.84	47.78	1.59	7.05	0.65	20.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	10.3	7.1	145	0.03	0.04	131.18	0	13.46	123.15	230	57.4	16.41	38.78	0.6	19.06	0.42	18.45
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	0.08	0.03	24.48	0.12	0	198.71	71.73	141.11	9.59	54.27	0.98	27.69	0.08	15.89
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6	0.06	0.07	343.58	0.03	1.57	217.44	250.59	41.02	65.35	134.63	1.19	31.05	14.63	113.94
ДП-4н	Компот из свежих яблок и брусники	200	0.2	0.2	14.2	58.7	0.01	0.01	1.44	0	1.87	5.63	66.91	59.27	2.8	4.39	0.54	0.48	0.06	1.92
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	4.8	11.6
	Итого за Обед	1020	41.1	31.7	141.9	1018.1	0.38	0.25	502.74	0.15	21.06	1285.04	1157.48	374.87	160.69	410.85	7.73	87.89	36.09	182.3
	Полдник																			
54-2т	Запеканка из творога с морковью	180	18.7	11	31.5	299.6	0.11	0.28	1409.16	0.28	2.54	220.41	325.6	168.19	60.1	239.89	1.45	35.24	21.43	97.55
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113	0.08	0.04	16	0	80	20	358	36	22	26	0.6	0	0	0
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
	Итого за Полдник	500	20.6	11.7	69.7	465.9	0.23	0.34	1431.16	0.28	94.54	271.61	1017.2	223.39	92.9	279.09	4.69	37.64	21.79	107.15
	Ужин																			
ДП-11ос	Огурец, перец в нарезке	100	1.1	0.1	3.7	19.9	0.06	0.07	130	0	105	5	152	15.5	10.5	29	0.55	3	0.2	12
54-26м	Плов из булгура с курицей	300	29.5	13	58.2	468.5	0.19	0.14	274.37	0	1.63	362.29	582.22	48.11	207.04	390.29	3.31	48.44	18.28	122.33
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9	0	0.01	0.3	0	0.76	0.77	32.61	62.94	5.39	8.33	0.79	0.01	0.01	1.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Ужин	680	36.6	14	103.3	685.7	0.36	0.26	404.67	0	107.39	800.56	886.83	147.05	244.03	507.52	6.37	53.05	30.76	142.78
	Второй ужин																			
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8	0.04	0.26	44	0	0.6	100	292	248	28	184	0.2	18	2	40
Пром.	Галеты	15	1.5	1.5	9.8	59	0.02	0.01	10.2	0	0	82.5	19.95	3.9	2.55	14.1	0.2	0	0	0
	Итого за Второй ужин	215	7.3	6.5	18.2	160.8	0.06	0.27	54.2	0	0.6	182.5	311.95	251.9	30.55	198.1	0.4	18	2	40
	Итого за день	3095	128.3	97	419.3	3062.9	1.39	1.55	2609.62	1.06	255.16	3605.31	3976.05	1594.58	621.62	1877.2	23.52	240.28	119.72	649.18
	Неделя 1 Воскресенье																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263	0.2	0.18	41.52	0.13	0.57	196.75	256.42	156.71	62.87	214.62	1.51	32.54	13.21	42.08
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	80	12.2	5.8	8.2	133.6	0.03	0.15	34.5	0.22	0.85	90.15	111.34	89.57	14.75	125.31	0.83	13.55	17.32	23.82
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25

Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
	Итого за Завтрак	600	32.4	36	94.7	831.8	0.45	0.57	183.27	0.61	2.1	894.35	763.09	446.26	142.44	587.71	5.97	59.39	51.47	111.96
	Обед																			
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	120	2.7	13.2	4.3	147	0.05	0.08	61.01	0.21	34.58	177.84	290.04	45.65	18.65	53.17	0.96	20.85	3.29	19.92
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	4.8	15.5	144.6	0.08	0.1	218.25	4.41	7.3	328.1	471.46	145.36	43.35	136.3	1.12	39.69	14.99	210.91
ДП-12г	Каша гречневая с цветной капустой и брокколи	200	8.9	9.8	33.8	258.8	0.23	0.16	23.77	0.08	22.29	209.6	342.93	63.64	115.75	192.72	4.16	34.94	4.01	14.27
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.9	251.1	0.06	0.15	128.61	0.02	0.54	129.35	315.36	76.17	24.63	182.18	2.43	19.81	0.22	72.87
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	0.02	0.01	0.72	0	0	17.84	137.95	76.42	7.31	22.45	0.54	0.16	0.11	46.78
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	4.8	11.6
	Итого за Обед	1020	49.3	47.7	130.9	1150.3	0.62	0.56	432.36	4.72	64.71	1566.93	1754.64	440.74	244.39	717.82	12.04	118.01	42.87	376.35
	Полдник																			
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9	0.04	0.03	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	0.06	0.05	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.5
Пром.	Батончик орехово- фруктовый	50	3.3	4.8	27.5	165.8	0	0	0	0	0	0	353.75	73.45	51.5	72.5	2.28	0	0	0
	Итого за Полдник	450	9.5	10.1	92.5	497.3	0.11	0.11	87.46	0	90.32	187.14	989.45	229.45	99.27	177.4	4.36	3	0.75	25.5
	Ужин																			
54-20з	Горошек зеленый	100	2.9	0.2	5.9	36.9	0.08	0.04	30	0	4	273.6	82.17	17.6	18.27	53.94	0.61	0	1.14	0
54-9г	Рагу из овощей	230	4.4	11.5	20.9	204.4	0.12	0.12	474.33	0.02	18.64	259.32	657.49	97.05	44.07	107.7	1.56	41.99	0.86	62.3
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6	0.07	0.07	6.3	0	0.63	210.97	228.85	32.98	64.05	143.72	1.37	17.09	18.39	102.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Ужин	710	32.4	16.9	81.4	606.2	0.38	0.28	511.01	0.02	24.43	1177.65	1118.74	235.13	152.05	393.78	6.03	60.69	32.68	172.55
	Второй ужин																			
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
	Хлебцы злаковые	10	1.1	1.6	6.6	45.3	0.02	0.02	0	0	0	43.8	38.1	23.8	16.4	37.4	0.28	0	1.74	0
	Итого за Второй ужин	210	7.9	6.6	17.6	161.5	0.5	0.42	44	0	1.4	113.8	296.1	239.8	48.4	225.4	0.48	0	1.74	0
	Итого за день	2990	131.5	117.3	417.1	3247.1	2.06	1.94	1258.1	5.35	182.96	3939.87	4922.02	1591.38	686.55	2102.11	28.88	241.09	129.51	686.36
	Неделя 2 Понедельник																			
	Завтрак																			
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13.2	11.4	47.8	346.2	0.1	0.09	56.1	0.32	0.07	401.48	95.79	260.47	18.12	167.21	1.28	34.45	3.25	17.27
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Банан	170	2.6	0.9	35.7	160.7	0.07	0.09	34	0	17	52.7	591.6	13.6	71.4	47.6	1.02	0.09	1.7	3.74

	Итого за Завтрак	700	25.5	16	129.3	761.3	0.33	0.35	103.39	0.32	17.59	925.23	991.37	442.89	141.29	401.5	5.08	45.14	18.98	48.26
	Обед																			
ДП-6ос	Салат из квашеной капусты	120	1.9	6.1	9.9	102.4	0.03	0.02	0	0	30.6	911.94	315.18	50.88	17.36	37.46	0.7	0.36	0.65	10.58
54-33с	Солянка домашняя	250	11.3	11.6	3.9	164.8	0.03	0.07	30.34	0.07	2.15	345.8	199.92	39.69	16.03	85.38	1.29	19.34	0.27	31.2
ДП-11г	Рис отварной со стручковой фасолью	200	4.8	8.4	34.2	231.2	0.08	0.13	43.12	0.08	5.33	202.21	185.26	133.65	36.09	90.25	1.08	27.34	6.43	24.17
ДП-9м	Шницель из индейки	120	19	6	15.7	193.4	0.07	0.14	5.95	0.09	0.11	289.26	237.43	41.94	31.64	195.85	1.12	15.13	21.99	6.29
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8	0.01	0.01	2.4	0	12.01	5.27	82.7	66.5	5.66	14.03	0.15	1	0.22	8.5
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	4.8	11.6
	Итого за Обед	1030	47.5	33.5	137.4	1041.6	0.42	0.44	81.81	0.24	50.2	2519.68	1241.89	369.66	146.18	569.77	7.56	65.73	52.9	92.34
	Полдник																			
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Творог мягкий 5% жирности в индивидуальной упаковке	120	10.2	6	1.9	102.5	0.05	0.31	37.2	0.16	0.6	49.2	134.4	196.8	27.6	264	0.48	0	36	38.4
Пром.	Фруктово-ореховая смесь	60	5.9	15.3	28.1	274.2	0.14	0.14	0.6	0	0.3	36.15	324.15	62.7	82.5	121.95	1.67	1.96	2.22	0
	Итого за Полдник	380	16.7	21.5	45.1	442.1	0.2	0.5	135.84	0.16	80.9	87.08	467.02	341.02	113.06	388.91	2.69	1.96	38.22	38.4
	Ужин																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4	0.06	0.04	133	0	25	3	290	14	20	26	0.9	2	0.4	20
54-13м	Запеканка картофельная с говядиной	280	33	32.4	37	572	0.28	0.35	50.69	0.31	18.48	398.89	1529.99	42.73	78.72	391.2	5.78	63.16	3.11	171.56
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0	0.01	0.3	0	0.04	0.62	20.58	65.96	3.83	7.18	0.71	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	0.02	0	0	0	0	74.85	13.95	3	2.1	9.75	0.17	0.48	0.9	2.18
	Итого за Ужин	625	37.4	33.1	58.3	681.2	0.41	0.42	183.99	0.31	43.52	660.36	1928.02	136.19	118.75	481.53	8.73	65.64	13.68	193.74
	Второй ужин																			
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
	Итого за Второй ужин	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
	Итого за день	2935	132.5	109.1	391.7	3079.2	1.42	1.97	549.03	1.09	194.01	4292.35	4900.3	1531.76	549.28	2029.71	24.26	196.47	127.78	412.74
	Неделя 2 Вторник																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-3к	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	250	9.2	11	58	367.3	0.13	0.21	102.94	0.15	0.81	235.64	399.81	182.85	43.21	176.2	2.07	35.71	12.35	24.14
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.03	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Завтрак	550	16.8	27.4	101.5	718.8	0.27	0.34	199.84	0.41	1.11	690.82	607.16	311.63	74.23	308.43	4.61	41.81	25.7	41.95
	Обед																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	120	1.6	5.4	9.1	91.3	0.02	0.04	1.37	0	4.56	157.53	272.54	38.41	21.9	43.01	1.4	23.98	0.7	22.8

54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5	0.11	0.07	121.89	0	8.61	116.26	513.02	26.4	26.05	68.2	1.08	20.95	0.29	40.9
54-10м	Капуста тушеная с мясом	300	32.9	33	20	509.2	0.14	0.29	154.7	0.2	43.33	459.25	1114.08	126.51	72.64	349.46	5.48	67.31	1.02	134.05
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	Итого за Обед	990	50.1	43.1	121.5	1074.1	0.45	0.47	292.96	0.2	56.52	1398.49	2102.61	332.4	159.3	598.78	11.04	114.16	24.15	206.45
	Полдник																			
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
Пром.	Булочка "Московская"	100	8	6.4	56.6	316	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за Полдник	420	9.5	7	89.2	457.2	0.04	0.06	2.4	0	10	28.8	426	36.8	22.4	33.2	5.56	1.2	0.12	12
	Ужин																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7	0.08	0.09	250	0	200	2	163	8	7	16	0.5	3	0.1	7
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1	0.58	0.12	1.2	0	0	221.21	724.64	166.6	93.22	286.67	5.93	31.77	11.53	30
ДП-10м	Тефтели из индейки паровые	120	16.7	4.7	10	148.8	0.05	0.11	12.74	0.13	1.58	238.83	239.21	31	27.25	176.87	0.97	16.09	17.81	14.64
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2	0.01	0	38.45	0.01	0.81	3.7	42.58	4.35	3.67	7.16	0.15	0.54	0.13	2.71
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33	0.01	0.01	1.06	0	5.28	2.23	36.15	74.47	2.49	4.4	0.08	0.44	0.1	3.74
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
	Итого за Ужин	695	41.8	7.7	90.4	597.7	0.79	0.35	303.45	0.14	207.67	709.17	1270.23	295.67	144.88	534.3	8.55	52.8	36.11	62.44
	Второй ужин																			
Пром.	Пастила	20	0.1	0	16	64.4	0	0	0	0	0	3.2	11	4.2	1.4	2.2	0.32	0	0	0
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101	0.06	0.26	44	0.06	1.6	102	288	236	32	192	0.2	18	4	40
	Итого за Второй ужин	220	5.9	5	24.2	165.4	0.06	0.26	44	0.06	1.6	105.2	299	240.2	33.4	194.2	0.52	18	4	40
	Итого за день	2875	124.1	90.2	426.8	3013.2	1.61	1.48	842.65	0.81	276.9	2932.48	4705	1216.7	434.21	1668.91	30.28	227.97	90.08	362.84
	Неделя 2 Среда																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-3о	Омлет с морковью	250	18.5	25.2	8.6	335	0.13	0.6	1029.63	3.05	1.71	365.42	358.83	168.46	44.75	314.2	3.31	62.29	36.48	123.03
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	570	36.1	45.7	55.8	777.4	0.32	0.9	1169.88	3.47	2.6	1092.37	728.56	623.04	110.67	677.38	6.44	75.59	55.49	168.81
	Обед																			
ДП-12ос	Салат из белокочанной капусты с яблоками	120	1.6	12.2	7.3	145.6	0.04	0.04	4.22	0	40.04	174.66	341.64	48.19	16.22	29.45	1.29	19.13	0.35	10.92
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1	0.11	0.11	128.04	0.04	9.32	198.76	606.9	31.83	32.15	115.1	1.74	32.33	0.86	61.18

54-12м	Плов с курицей	300	40.8	12.1	49.8	471.9	0.14	0.13	220.5	0	3.54	436.3	574.88	113.12	162.49	350.26	3.02	59.66	41.3	253.98
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	4.8	11.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
	Итого за Обед	1010	64.3	33.3	149.5	1155.5	0.5	0.38	422.72	0.04	53.22	1577.56	2030.02	320.64	268.53	667.01	9.85	113.68	65.85	337.68
	Полдник																			
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8	0	0	0	0	1.2	0.5	20.75	63.27	2.61	5.93	0.13	0.01	0.02	2
Пром.	Печенье	75	5.6	7.4	55.8	311.9	0.06	0.04	8.25	0	0	247.5	82.5	21.75	15	67.5	1.58	0	0	0
Пром.	Банан	170	2.6	0.9	35.7	160.7	0.07	0.09	34	0	17	52.7	591.6	13.6	71.4	47.6	1.02	0.09	1.7	3.74
	Итого за Полдник	445	8.3	8.3	105.5	529.4	0.13	0.13	42.25	0	18.2	300.7	694.85	98.62	89.01	121.03	2.73	0.1	1.72	5.74
	Ужин																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	0.04	10	0	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.3	17
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2	0.15	0.13	28.56	0.11	12.25	194.14	749.79	47.38	33.88	101.37	1.24	34.15	0.94	51.35
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	28.2	32.5	6.6	431.3	0.21	0.24	99.41	0.18	0.58	271.17	427.69	149.3	41.43	295.75	0.93	86.54	50.45	545.59
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9	0	0.01	0.9	0	2.64	2.68	49.8	64.46	6	10.57	0.94	0.3	0.05	2.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	0.02	0	0	0	0	74.85	13.95	3	2.1	9.75	0.17	0.48	0.9	2.18
	Итого за Ужин	645	36.1	39.6	52	708	0.46	0.44	138.87	0.29	25.47	733.84	1455.73	297.64	111.51	506.84	5.05	124.47	61.91	618.82
	Второй ужин																			
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
Пром.	Хлебцы ржаные	10	1.1	0.3	6.4	32.7	0.04	0.02	0.2	0	0	0.3	39.6	4.3	7.5	26.9	0.41	0	1.8	5
	Итого за Второй ужин	210	7.9	5.3	17.4	148.9	0.52	0.42	44.2	0	1.4	70.3	297.6	220.3	39.5	214.9	0.61	0	1.8	5
	Итого за день	2880	152.7	132.2	380.2	3319.2	1.93	2.27	1817.92	3.8	100.89	3774.77	5206.76	1560.24	619.22	2187.16	24.68	313.84	186.77	1136.05
	Неделя 2 Четверг																			
	Завтрак																			
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.74	46.48	19.36	4.18	66.82	0.87	8	10.81	22
54-30к	Каша вязкая рисовая с тыквой	250	7.8	6.7	45.3	272.7	0.13	0.23	162.9	0.07	3.52	280.53	356.01	192.17	48.43	191.13	0.88	43.92	9.07	126.89
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Банан	170	2.6	0.9	35.7	160.7	0.07	0.09	34	0	17	52.7	591.6	13.6	71.4	47.6	1.02	0.09	1.7	3.74
	Итого за Завтрак	740	24.9	15.3	127.1	744.4	0.38	0.63	272.59	0.95	21.04	845.02	1298.07	393.95	175.78	492.24	5.55	62.61	35.61	179.88
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	120	1.4	10.7	8	134.3	0.04	0.04	145.77	0	4.51	401.99	255.71	24.2	19.33	42.8	0.82	15.72	0.26	23.7
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4	0.18	0.07	121.49	0	5.96	119.78	478.04	42.26	36.25	100.58	1.85	19.95	2.51	36.1
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.4	19.8	4.7	278.6	0.06	0.15	30.56	0.08	1.7	145.17	386.92	66.89	27.91	199.94	2.95	20.47	0.38	75.26
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3	0	0.02	1.5	0	0.3	1.95	179.45	79.94	22.19	18.05	0.67	0.14	0.07	1
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0

Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	4.8	11.6
	Итого за Обед	1010	47.2	43.6	151.2	1186.8	0.56	0.38	321.35	0.19	12.47	1612.93	1586.08	377.29	153.71	557.01	10.39	83.76	26.63	161.96
	Полдник																			
54-6т	Сырники	120	23.6	6.9	19.7	234.9	0.05	0.25	34.51	0.11	0.22	110.16	127.07	164.94	24.88	228.55	0.66	20.6	30.04	40.88
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113	0.08	0.04	16	0	80	20	358	36	22	26	0.6	0	0	0
Пром.	Джем из черной смородины	20	0.1	0	14.6	59	0	0	1.6	0	8	3.6	28	4.4	2.8	3.2	0.1	0.15	0	2.52
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
	Итого за Полдник	460	25.6	7.6	72.5	460.2	0.17	0.31	58.11	0.11	100.22	164.96	846.67	224.54	60.48	270.95	4	23.15	30.4	53
	Ужин																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4	0.06	0.04	133	0	25	3	290	14	20	26	0.9	2	0.4	20
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	230	4.2	14.2	19.7	223.3	0.12	0.12	475.11	0.02	17.63	292.79	640.21	83.18	41.37	97.63	1.34	42.24	0.75	53.8
54-23м	Биточек из курицы	120	22.9	5.2	16	202.4	0.09	0.09	7.56	0	0.75	253.17	274.62	39.57	76.86	172.47	1.64	20.51	22.07	122.77
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9	0	0.01	0.3	0	0.76	0.77	32.61	62.94	5.39	8.33	0.79	0.01	0.01	1.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Ужин	730	34.2	20.5	80.9	644.4	0.38	0.3	615.97	0.02	44.14	982.23	1357.44	220.19	164.72	384.33	6.39	66.36	35.5	205.02
	Второй ужин																			
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8	0.04	0.26	44	0	0.6	100	292	248	28	184	0.2	18	2	40
Пром.	Галеты	20	1.9	2	13.1	78.6	0.03	0.01	13.6	0	0	110	26.6	5.2	3.4	18.8	0.26	0	0	0
	Итого за Второй ужин	220	7.7	7	21.5	180.4	0.07	0.27	57.6	0	0.6	210	318.6	253.2	31.4	202.8	0.46	18	2	40
	Итого за день	3160	139.6	94	453.2	3216.2	1.56	1.89	1325.62	1.27	178.47	3815.14	5406.86	1469.17	586.09	1907.33	26.79	253.88	130.14	639.86
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6	0.26	0.19	52.04	0.16	0.68	239.48	270.24	176.88	61.08	232.15	1.63	39.51	3.88	43.85
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.03	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Завтрак	600	26.3	38.2	97.3	836.8	0.45	0.43	226.94	0.71	1.19	1059.66	552.99	576.66	112	545.98	5.25	45.61	27.76	61.66
	Обед																			
54-10з	Салат из капусты с овощами	120	3.4	8.1	3.4	100	0.06	0.11	48.82	0.34	16.3	139.25	194.28	27.99	16.44	62.47	1.25	21.83	4.62	19.24
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138	0.04	0.05	168.33	0	8.46	133.78	330.78	52.66	24.03	53.29	1.09	21.45	0.49	28.28
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	0.29	0.16	25.58	0.12	0	199.26	292.48	62.15	160.21	241.32	5.4	29.7	4.69	21.41
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6	0.06	0.07	343.58	0.03	1.57	217.44	250.59	41.02	65.35	134.63	1.19	31.05	14.63	113.94
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7	0	0	0.96	0	1.2	1.41	15.94	65.21	1.22	6.8	0.1	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	4.8	11.6
	Итого за Обед	1030	47.4	32	143.5	1051.9	0.65	0.46	587.27	0.49	27.53	1456.34	1305.47	286.03	306.65	645.31	12.25	106.59	47.77	194.47

	Полдник																			
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Пром.	Булочка "Московская"	100	8	6.4	56.6	316	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	0.06	0.05	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.5
	Итого за Полдник	450	10.4	6.9	89	459.3	0.08	0.07	12	0	94	31.5	535.5	65	27.5	48.5	3.25	3	0.75	25.5
	Ужин																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7	0.08	0.09	250	0	200	2	163	8	7	16	0.5	3	0.1	7
54-13м	Запеканка картофельная с говядиной	280	33	32.4	37	572	0.28	0.35	50.69	0.31	18.48	398.89	1529.99	42.73	78.72	391.2	5.78	63.16	3.11	171.56
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0	0.01	0.3	0	0.04	0.62	20.58	65.96	3.83	7.18	0.71	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
	Итого за Ужин	625	37.8	32.9	61.8	695	0.42	0.47	300.99	0.31	218.52	642.71	1778.22	127.94	100.8	457.58	7.91	67.12	9.65	182.91
	Второй ужин																			
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
	Итого за Второй ужин	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
	Итого за день	2905	127.3	115	413.2	3196	1.66	1.69	1171.2	1.57	343.04	3290.21	4444.18	1297.63	576.95	1885.37	28.86	240.32	89.93	504.54
	Неделя 2 Суббота																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10.2	14	40.5	328.8	0.25	0.22	51.9	0.16	0.72	245.94	320.52	195.89	78.59	268.28	1.89	40.68	16.52	52.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28	0.05	0.02	8	0	30.4	9.6	124	28	8.8	13.6	0.08	0.24	0.08	120.24
	Итого за Завтрак	650	22.8	33.2	100.6	792	0.52	0.48	167.15	0.42	31.8	862.99	839.85	423.87	152.21	529.66	5.6	54.22	37.54	218.9
	Обед																			
ДП-4ос	Салат из белокочанной капусты и огурца	120	1.7	8.5	4.7	102.1	0.03	0.04	5.29	0	40.87	152.5	291.33	48.31	17.42	38.1	0.68	17.75	0.34	13.09
54-32с	Уха ростовская	250	7.8	3.7	12.4	114.1	0.12	0.09	42.27	0.04	9.62	131.76	492.59	112.92	28.48	103.58	0.94	34.97	12.52	172.32
54-26м	Плов из булгура с курицей	350	34.5	15.2	67.9	546.5	0.23	0.16	320.1	0	1.91	422.67	679.25	56.13	241.55	455.34	3.86	56.51	21.33	142.71
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6	7.96	92.47	58.12	3.13	3.83	0.78	0.8	0.11	3.2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	4.8	11.6
	Итого за Обед	1060	54.3	28.8	154.3	1094.3	0.59	0.37	368.86	0.04	54	1480.09	1777.04	312.48	329.98	747.65	9.48	112.59	57.64	342.92
	Полдник																			
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Творог мягкий 5% жирности в индивидуальной упаковке	120	10.2	6	1.9	102.5	0.05	0.31	37.2	0.16	0.6	49.2	134.4	196.8	27.6	264	0.48	0	36	38.4
Пром.	Печенье	75	5.6	7.4	55.8	311.9	0.06	0.04	8.25	0	0	247.5	82.5	21.75	15	67.5	1.58	0	0	0

	Итого за Полдник	395	16.4	13.6	72.8	479.8	0.12	0.4	143.49	0.16	80.6	298.43	225.37	300.07	45.56	334.46	2.6	0	36	38.4
	Ужин																			
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2	0.01	0.04	1.2	0	1.92	304	112.88	36.96	11.31	35.67	0.31	0	0.44	18
54-8г	Капуста тушеная	230	5.5	6.9	22.4	174.1	0.07	0.1	191.2	0.14	48.88	255.19	775.14	223.08	49.64	96.79	1.89	39.02	1.06	44.97
ДП-10м	Тефтели из индейки паровые	120	16.7	4.7	10	148.8	0.05	0.11	12.74	0.13	1.58	238.83	239.21	31	27.25	176.87	0.97	16.09	17.81	14.64
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Ужин	730	30.3	12.8	83.6	570.3	0.24	0.3	205.44	0.27	52.42	1231.2	1267.99	377.62	113.13	396.41	5.62	56.71	31.58	84.86
	Второй ужин																			
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
	Хлебцы злаковые	10	1.1	1.6	6.6	45.3	0.02	0.02	0	0	0	43.8	38.1	23.8	16.4	37.4	0.28	0	1.74	0
	Итого за Второй ужин	210	7.9	6.6	17.6	161.5	0.5	0.42	44	0	1.4	113.8	296.1	239.8	48.4	225.4	0.48	0	1.74	0
	Итого за день	3045	131.7	95	428.9	3097.9	1.97	1.97	928.94	0.89	220.22	3986.51	4406.35	1653.84	689.28	2233.58	23.78	223.52	164.5	685.08
	Неделя 2 Воскресенье																			
	Завтрак																			
54-4о	Омлет с сыром	200	25.4	33.8	4	421.3	0.11	0.61	295.4	3.13	0.5	506.07	255.29	477.72	34.18	443.43	2.97	41.29	37.91	77.55
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	600	35.6	38	61.6	729	0.31	0.8	314.69	3.13	13.02	1008.32	892.87	665.74	96.75	643.32	8.39	54.29	52.3	114.4
	Обед																			
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	120	2.1	6.5	20	146.7	0.03	0.06	43.49	0	3.79	161.36	468.85	55.94	32.65	62.77	1.75	22.4	0.62	46.07
54-33с	Солянка домашняя	250	11.3	11.6	3.9	164.8	0.03	0.07	30.34	0.07	2.15	345.8	199.92	39.69	16.03	85.38	1.29	19.34	0.27	31.2
54-3м	Голубцы ленивые	300	25.3	23	19.2	384.9	0.11	0.22	27.54	0.12	33.12	344.78	813.8	124.04	56.91	276.41	4.05	50.79	2.63	106.93
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	4.8	11.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
	Итого за Обед	1010	49.3	42.4	122.3	1067.4	0.37	0.42	116.37	0.19	39.08	1617.19	1704.14	364.75	147.1	575.67	10.39	95.09	26.86	195.8
	Полдник																			
54-6т	Сырники	160	31.4	9.2	26.3	313.2	0.07	0.33	46.02	0.15	0.3	146.88	169.42	219.92	33.17	304.73	0.87	27.47	40.06	54.51
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113	0.08	0.04	16	0	80	20	358	36	22	26	0.6	0	0	0
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
	Итого за Полдник	480	33.3	9.8	65.1	480.8	0.17	0.41	64.42	0.15	86.3	183.68	713.42	278.72	69.57	349.93	4.23	28.67	40.18	66.51
	Ужин																			
ДП-11ос	Огурец, перец в нарезке	100	1.1	0.1	3.7	19.9	0.06	0.07	130	0	105	5	152	15.5	10.5	29	0.55	3	0.2	12
54-9м	Жаркое по-домашнему	350	35.1	32.8	30.1	556.4	0.25	0.33	47.71	0.15	16.69	508.99	1436.08	45.83	77.99	403.79	6.01	78.53	0.71	173.65
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0
	Итого за Ужин	695	39.7	33.4	60.2	700.1	0.37	0.43	178.09	0.15	122.85	756.45	1682.96	139.58	104.3	484.51	8.25	82.5	7.37	190.7
	Второй ужин																			
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8	0.04	0.26	44	0	0.6	100	292	248	28	184	0.2	18	2	40
Пром.	Пастила	20	0.1	0	16	64.4	0	0	0	0	0	3.2	11	4.2	1.4	2.2	0.32	0	0	0
	Итого за Второй ужин	220	5.9	5	24.4	166.2	0.04	0.26	44	0	0.6	103.2	303	252.2	29.4	186.2	0.52	18	2	40
	Итого за день	3005	163.8	128.6	333.6	3143.5	1.26	2.32	717.57	3.62	261.85	3668.84	5296.39	1700.99	447.12	2239.63	31.78	278.55	128.71	607.41
	Неделя 3 Понедельник																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-14к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	250	9.9	11.1	53.1	351.8	0.21	0.22	49.23	0.15	0.66	251.49	351.66	186.99	50.91	258.61	2.9	36.46	39.42	53.42
ДП-18н	Чай с молоком без сахара	200	1.5	1.1	2.2	24.8	0.03	0.06	6.75	0	0.28	19.31	70.88	101.18	8	42.74	0.4	4.5	0.88	10
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Завтрак	600	25.7	36.6	96.9	818.9	0.4	0.45	223.98	0.7	1.15	1071.3	623.94	584.47	99.91	568.85	6.14	42.56	63.3	71.23
	Обед																			
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	120	3.4	8.6	12.5	140.6	0.11	0.11	644.02	0.21	14.6	234.8	407.92	24.4	29.75	80.21	1.1	20.6	3.39	38.54
54-34с	Суп из овощей с фрикадельками рыбными	250	10	3.7	17.4	143.2	0.12	0.09	129.72	0.3	9.43	196.39	608.8	35.73	34	119.64	1.19	68.08	6.5	239.23
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241	0.09	0.05	390.92	0.16	2.68	234.63	178.4	116.26	23.69	68.24	1.18	28.83	0.36	27.21
54-34м	Гуляш из отварной индейки	120	13.5	16.6	1.6	209.7	0.03	0.13	36	0	0.39	226.44	147.94	107.54	14.28	130.71	0.98	24.22	0.11	2.41
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	4.8	11.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
	Итого за Обед	1030	44.3	38.6	141.9	1091.4	0.56	0.48	1270.62	0.67	27.42	1660.1	1849.66	411.43	159.39	571	8.25	144.29	33.7	318.99
	Полдник																			
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8	0	0	0	0	1.2	0.5	20.75	63.27	2.61	5.93	0.13	0.01	0.02	2
Пром.	Булочка "Московская"	100	8	6.4	56.6	316	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	0.06	0.05	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.5
	Итого за Полдник	450	9.5	6.7	82.8	429.5	0.06	0.05	12	0	91.2	20	316.25	114.27	22.11	40.43	0.58	3.01	0.77	27.5
	Ужин																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4	0.06	0.04	133	0	25	3	290	14	20	26	0.9	2	0.4	20
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	230	4.2	14.2	19.7	223.3	0.12	0.12	475.11	0.02	17.63	292.79	640.21	83.18	41.37	97.63	1.34	42.24	0.75	53.8
54-7м	Шницель из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2	0.08	0.15	22.12	0.09	0.12	247.73	294.6	39.9	26.17	183.46	2.56	19.54	3.93	61.76
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0	0.01	0.3	0	0.04	0.62	20.58	65.96	3.83	7.18	0.71	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
	Итого за Ужин	675	27	32.2	59.8	637.2	0.32	0.34	630.53	0.11	42.79	785.34	1310.04	214.29	102.62	357.47	6.43	64.74	11.52	139.91
	Второй ужин																			
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
	Итого за Второй ужин	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
	Итого за день	2955	111.9	119.1	403	3130	1.4	1.58	2181.13	1.54	164.36	3636.74	4371.89	1566.46	414.03	1725.75	21.6	272.6	113.29	597.63
	Неделя 3 Вторник																			
	Завтрак																			
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9	0.09	0.14	27.16	0.07	0.53	188.65	156.67	135.67	26.99	123.37	0.51	29.89	4.09	31.12
54-1г	Запеканка из творога	100	19.8	7.1	14.8	202.5	0.04	0.21	34.08	0.1	0.19	120.87	106.29	149.29	21.62	193.78	0.57	19.21	26.08	33.09
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9	0	0	0.01	0	0.48	0.4	30.4	2.4	1.8	3.6	0.08	0.64	1.2	2.9
	Итого за Завтрак	620	36.7	17.5	107	732.3	0.35	0.57	78.5	0.17	1.88	914.37	682.69	482.54	115.23	562.53	4.75	63.04	52.11	112.61
	Обед																			
ДП-6ос	Салат из квашеной капусты	120	1.9	6.1	9.9	102.4	0.03	0.02	0	0	30.6	911.94	315.18	50.88	17.36	37.46	0.7	0.36	0.65	10.58
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4	0.06	0.05	74.77	0	7.29	132.85	424.98	84.2	26.07	59.14	1.26	21.94	0.54	30.95
54-11м	Плов из отварной говядины	350	26.8	25.8	67.5	609.4	0.12	0.2	457.8	0.18	1.26	484.18	467.88	204.02	76.66	338.09	3.86	67.67	12.87	143.02
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7	0	0	0.96	0	1.2	1.41	15.94	65.21	1.22	6.8	0.1	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
	Итого за Обед	1040	39.6	38.5	155.1	1126	0.39	0.34	533.53	0.18	40.35	2195.78	1426.78	437.31	157.91	575.29	8.92	91.89	36.2	193.25
	Полдник																			
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9	0.04	0.03	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0
Пром.	Банан	170	2.6	0.9	35.7	160.7	0.07	0.09	34	0	17	52.7	591.6	13.6	71.4	47.6	1.02	0.09	1.7	3.74
	Итого за Полдник	420	7.4	6	93.1	455.2	0.13	0.14	39.5	0	21	229.7	886.6	42.1	89.4	106.6	4.87	0.09	1.7	3.74
	Ужин																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	0.04	10	0	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.3	17
54-11г	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30.4	213.7	0.19	0.16	36.49	0.14	15.65	248.06	958.07	60.55	43.29	129.52	1.58	43.64	1.2	65.61
54-13р	Котлета рыбная любительская (треска)	120	15.4	4.7	7.3	133.1	0.09	0.14	354.38	1.11	1.29	236.55	325.27	50.75	35.15	206.39	1.04	133.84	21.23	592.64
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Ужин	730	27.3	13.9	89.9	594.7	0.43	0.43	498.91	1.25	106.94	926.84	1552.81	236.32	116.5	460.77	5.48	182.08	35	682.5
	Второй ужин																			
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
Пром.	Сушка простая	10	1.1	0.1	6.9	33.1	0.02	0.01	0	0	0	60.5	18.5	3	4.6	12.1	0.29	0	0	0

	Итого за Второй ужин	210	7.9	5.1	17.9	149.3	0.5	0.41	44	0	1.4	130.5	276.5	219	36.6	200.1	0.49	0	0	0
	Итого за день	3020	118.9	81	463	3057.5	1.8	1.89	1194.44	1.6	171.57	4397.19	4825.38	1417.27	515.64	1905.29	24.51	337.1	125.01	992.1
	Неделя 3 Среда																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-1о	Омлет натуральный	220	18.6	26.4	4.8	330.6	0.11	0.59	268.05	3.2	0.44	372.6	264.12	160.66	24.57	297.26	3.06	61.97	38.21	91.86
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28	0.05	0.02	8	0	30.4	9.6	124	28	8.8	13.6	0.08	0.24	0.08	120.24
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	600	29.1	44.8	56.9	745.2	0.32	0.8	379.34	3.46	31.36	856.25	698.1	362.28	85.14	503.55	5.96	72.81	52.52	239.91
	Обед																			
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	120	1.7	6.5	15.5	127.5	0.02	0.04	2.06	0	4.16	35.91	341.35	42.57	31.84	47.78	1.59	7.05	0.65	20.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3	0.08	0.05	193.37	0.88	6.57	245.14	454.38	77.38	28.59	115.8	0.97	35.3	0.89	171.7
ДП-12г	Каша гречневая с цветной капустой и брокколи	200	8.9	9.8	33.8	258.8	0.23	0.16	23.77	0.08	22.29	209.6	342.93	63.64	115.75	192.72	4.16	34.94	4.01	14.27
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.9	251.1	0.06	0.15	128.61	0.02	0.54	129.35	315.36	76.17	24.63	182.18	2.43	19.81	0.22	72.87
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	4.8	11.6
	Итого за Обед	1030	46.6	44.6	147.1	1176.7	0.59	0.47	362.81	0.98	33.58	1385.25	1675.59	404.84	242.32	689.59	12.45	99.66	29.11	290.94
	Полдник																			
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113	0.08	0.04	16	0	80	20	358	36	22	26	0.6	0	0	0
Пром.	Творог мягкий 5% жирности в индивидуальной упаковке	120	10.2	6	1.9	102.5	0.05	0.31	37.2	0.16	0.6	49.2	134.4	196.8	27.6	264	0.48	0	36	38.4
Пром.	Фруктово-ореховая смесь	50	4.9	12.8	23.4	228.5	0.12	0.12	0.5	0	0.25	30.13	270.13	52.25	68.75	101.63	1.4	1.64	1.85	0
	Итого за Полдник	370	16.5	19	51.7	444	0.25	0.47	53.7	0.16	80.85	99.33	762.53	285.05	118.35	391.63	2.48	1.64	37.85	38.4
	Ужин																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7	0.08	0.09	250	0	200	2	163	8	7	16	0.5	3	0.1	7
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8	0.52	0.11	1.08	0	0	199.09	652.18	149.94	83.9	258	5.34	28.59	10.38	27
54-24м	Шницель из курицы	120	22.9	5.2	16	202.4	0.09	0.09	7.56	0	0.75	253.17	274.62	39.57	76.86	172.47	1.64	20.51	22.07	122.77
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9	0	0.01	0.3	0	0.76	0.77	32.61	62.94	5.39	8.33	0.79	0.01	0.01	1.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
	Итого за Ужин	660	46	7.6	93	624.3	0.77	0.33	258.94	0	201.51	787.73	1223.81	276.95	191.45	521.7	9.77	53.07	43.63	162.32
	Второй ужин																			
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101	0.06	0.26	44	0.06	1.6	102	288	236	32	192	0.2	18	4	40
Пром.	Галеты	15	1.5	1.5	9.8	59	0.02	0.01	10.2	0	0	82.5	19.95	3.9	2.55	14.1	0.2	0	0	0
	Итого за Второй ужин	215	7.3	6.5	18	160	0.08	0.27	54.2	0.06	1.6	184.5	307.95	239.9	34.55	206.1	0.4	18	4	40

	Итого за день	2875	145.5	122.5	366.7	3150.2	2.01	2.34	1108.99	4.66	348.9	3313.06	4667.98	1569.02	671.81	2312.57	31.06	245.18	167.11	771.57
	Неделя 3 Четверг																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13.2	11.4	47.8	346.2	0.1	0.09	56.1	0.32	0.07	401.48	95.79	260.47	18.12	167.21	1.28	34.45	3.25	17.27
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.03	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
	Итого за Завтрак	670	21.3	28.2	103.7	752.3	0.26	0.26	155.4	0.58	6.37	873.46	489.14	412.05	63.54	318.64	6.58	41.75	16.72	47.08
	Обед																			
ДП-12ос	Салат из белокочанной капусты с яблоками	120	1.6	12.2	7.3	145.6	0.04	0.04	4.22	0	40.04	174.66	341.64	48.19	16.22	29.45	1.29	19.13	0.35	10.92
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3	0.03	0.04	131.18	0	13.46	123.15	230	57.4	16.41	38.72	0.6	19.06	0.42	18.45
54-7г	Рис припущенный	200	4.6	6.4	46.6	262.4	0.04	0.03	24.48	0.12	0	203.46	59.63	117.31	30.17	92.93	0.63	27.63	9.26	34.79
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19.5	13.6	7.5	230.3	0.16	0.15	390.3	0.01	3.41	158.37	414.92	43.32	42.33	199.88	1.03	63.72	37.85	439.79
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3	0	0.02	1.5	0	0.3	1.95	179.45	79.94	22.19	18.05	0.67	0.14	0.07	1
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	4.8	11.6
	Итого за Обед	1030	42.1	40.7	147.3	1124.9	0.47	0.35	551.68	0.13	57.21	1426.79	1447.04	383.16	166.72	525.83	7.44	132.24	71.29	516.55
	Полдник																			
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	200	30.5	14.4	20.5	333.9	0.07	0.38	86.24	0.54	2.12	225.39	278.35	223.94	36.88	313.27	2.08	33.88	43.3	59.54
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8	0	0	0	0	1.2	0.5	20.75	63.27	2.61	5.93	0.13	0.01	0.02	2
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	0.06	0.05	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.5
	Итого за Полдник	550	32	14.7	46.7	447.4	0.13	0.43	98.24	0.54	93.32	245.39	594.6	338.21	58.99	353.7	2.66	36.89	44.07	87.04
	Ужин																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4	0.06	0.04	133	0	25	3	290	14	20	26	0.9	2	0.4	20
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	350	43.4	10.9	30.8	394.8	0.26	0.22	57.26	0.15	17.96	502.28	1386.21	44.28	176.4	377.65	4.01	76.41	36.17	292.08
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Ужин	730	50.5	12	75.8	612.5	0.43	0.31	190.64	0.15	44.12	939.04	1826.44	145.78	222.06	492.07	7.4	80.02	48.86	320.03
	Второй ужин																			
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
	Итого за Второй ужин	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
	Итого за день	3180	151.3	100.6	395.1	3090.1	1.35	1.61	1039.96	1.46	202.82	3584.68	4629.22	1521.2	541.31	1878.24	24.28	308.9	184.94	1010.7
	Неделя 3 Пятница																			
	Завтрак																			
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.74	46.48	19.36	4.18	66.82	0.87	8	10.81	22

54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10.2	14	40.5	328.8	0.25	0.22	51.9	0.16	0.72	245.94	320.52	195.89	78.59	268.28	1.89	40.68	16.52	52.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Банан	170	2.6	0.9	35.7	160.7	0.07	0.09	34	0	17	52.7	591.6	13.6	71.4	47.6	1.02	0.09	1.7	3.74
	Итого за Завтрак	740	28.1	23.2	123.6	814.9	0.52	0.65	165.55	1.04	18.4	821.83	1298.93	417.03	209.59	592.88	6.59	62.07	43.59	123.84
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	150	1.8	13.4	10	167.8	0.05	0.04	182.21	0	5.64	502.48	319.63	30.25	24.16	53.5	1.02	19.65	0.33	29.63
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5	0.05	0.05	129.11	0	8.03	120.71	250.24	45.8	18.29	65.54	0.69	19.08	3.55	20.85
54-11г	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30.4	213.7	0.19	0.16	36.49	0.14	15.65	248.06	958.07	60.55	43.29	129.52	1.58	43.64	1.2	65.61
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6	0.06	0.07	343.58	0.03	1.57	217.44	250.59	41.02	65.35	134.63	1.19	31.05	14.63	113.94
ДП-11н	Компот из яблок и апельсинов	200	0.3	0.1	11.3	47.6	0.01	0.01	1.95	0	7.11	7.33	97.46	60.48	4.78	7.42	0.55	0.99	0.18	6.27
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	4.8	11.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
	Итого за Обед	1090	40.2	37	129.9	1015.2	0.56	0.4	693.34	0.17	38	1861.22	2097.39	275.1	195.27	537.41	8.25	116.97	43.23	247.9
	Полдник																			
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Булочка "Московская"	100	8	6.4	56.6	316	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
	Итого за Полдник	420	9.1	7.1	83.5	434.7	0.05	0.07	104.04	0	92	32.93	342.07	100.72	13.76	16.16	3.18	2.4	0.36	9.6
	Ужин																			
ДП-11ос	Огурец, перец в нарезке	100	1.1	0.1	3.7	19.9	0.06	0.07	130	0	105	5	152	15.5	10.5	29	0.55	3	0.2	12
54-9г	Рагу из овощей	230	4.4	11.5	20.9	204.4	0.12	0.12	474.33	0.02	18.64	259.32	657.49	97.05	44.07	107.7	1.56	41.99	0.86	62.3
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	120	17.4	17.6	9.7	266.3	0.06	0.14	2.22	0	0.57	252.95	294.57	31.28	26.31	184.56	2.36	35.81	1.94	70.54
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0	0.01	0.3	0	0.04	0.62	20.58	65.96	3.83	7.18	0.71	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
	Итого за Ужин	710	27.4	29.8	59.2	613.5	0.32	0.37	606.85	0.02	124.25	850.59	1226.04	226.29	103.01	395.34	6.68	81.76	14.07	149.19
	Второй ужин																			
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
Пром.	Хлебцы ржаные	10	1.1	0.3	6.4	32.7	0.04	0.02	0.2	0	0	0.3	39.6	4.3	7.5	26.9	0.41	0	1.8	5
	Итого за Второй ужин	210	7.9	5.3	17.4	148.9	0.52	0.42	44.2	0	1.4	70.3	297.6	220.3	39.5	214.9	0.61	0	1.8	5
	Итого за день	3170	112.7	102.4	413.6	3027.2	1.97	1.91	1613.98	1.23	274.05	3636.87	5262.03	1239.44	561.13	1756.69	25.31	263.2	103.05	535.53
	Неделя 3 Суббота																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28

54-4к	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	250	8.9	11	59.6	372.6	0.14	0.2	61.72	0.15	0.62	244.69	312.17	174.47	36.68	174.44	2.05	35.81	12.41	51.99
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Завтрак	570	25.7	30.9	105.5	800.6	0.31	0.47	198.01	0.57	1.35	960.24	645.55	609.69	98.95	514.13	5.15	46.41	30.89	79.52
	Обед																			
54-10з	Салат из цветной капусты с овощами	120	3.6	9.2	3.7	112.1	0.08	0.14	81.36	0.34	40.74	183.22	234.07	31.81	18.89	71.81	1.44	21.83	5.25	19.24
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138	0.04	0.05	168.33	0	8.46	133.78	330.78	52.66	24.03	53.29	1.09	21.45	0.49	28.28
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241	0.09	0.05	390.92	0.16	2.68	234.63	178.4	116.26	23.69	68.24	1.18	28.83	0.36	27.21
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20.1	19	8	283.8	0.25	2	5671.17	0.03	14.89	321.89	299.38	56.6	21.14	330.46	6.86	40.71	39.51	264.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	4.8	11.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
	Итого за Обед	1030	46.5	44.9	139	1145.9	0.66	2.31	6326.78	0.53	66.79	1638.77	1264.2	402.41	129.26	674.91	13.87	115.38	68.95	350.83
	Полдник																			
54-6т	Сырники	160	31.4	9.2	26.3	313.2	0.07	0.33	46.02	0.15	0.3	146.88	169.42	219.92	33.17	304.73	0.87	27.47	40.06	54.51
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Пром.	Джем из черной смородины	10	0.1	0	7.3	29.5	0	0	0.8	0	4	1.8	14	2.2	1.4	1.6	0.05	0.07	0	1.26
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28	0.05	0.02	8	0	30.4	9.6	124	28	8.8	13.6	0.08	0.24	0.08	120.24
	Итого за Полдник	450	33.1	9.6	59.8	457.3	0.14	0.37	54.82	0.15	38.7	170.28	547.42	264.12	51.37	333.93	3.8	27.78	40.14	176.01
	Ужин																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	0.04	10	0	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.3	17
54-8г	Капуста тушеная	230	5.5	6.9	22.4	174.1	0.07	0.1	191.2	0.14	48.88	255.19	775.14	223.08	49.64	96.79	1.89	39.02	1.06	44.97
54-6м	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2	0.08	0.15	22.12	0.09	0.12	247.73	294.6	39.9	26.17	183.46	2.56	19.54	3.93	61.76
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33	0.01	0.01	1.06	0	5.28	2.23	36.15	74.47	2.49	4.4	0.08	0.44	0.1	3.74
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	0.02	0	0	0	0	74.85	13.95	3	2.1	9.75	0.17	0.48	0.9	2.18
	Итого за Ужин	675	27.8	24.9	66.7	602.8	0.26	0.32	224.38	0.23	64.28	771	1334.34	373.95	108.5	383.8	6.47	62.48	15.56	129.65
	Второй ужин																			
Пром.	Сушка простая	20	2.2	0.3	13.8	66.1	0.05	0.01	0	0	0	121	37	6	9.2	24.2	0.58	0	0	0
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8	0.04	0.26	44	0	0.6	100	292	248	28	184	0.2	18	2	40
	Итого за Второй ужин	220	8	5.3	22.2	167.9	0.09	0.27	44	0	0.6	221	329	254	37.2	208.2	0.78	18	2	40
	Итого за день	2945	141.1	115.6	393.2	3174.5	1.46	3.74	6847.99	1.48	171.72	3761.29	4120.51	1904.17	425.28	2114.97	30.07	270.05	157.54	776.01
	Неделя 3 Воскресенье																			
	Завтрак																			
54-4о	Омлет с сыром	250	31.7	42.2	5	526.6	0.13	0.76	369.25	3.91	0.62	632.59	319.12	597.15	42.72	554.28	3.71	51.61	47.39	96.93
ДП-18н	Чай с молоком без сахара	200	1.5	1.1	2.2	24.8	0.03	0.06	6.75	0	0.28	19.31	70.88	101.18	8	42.74	0.4	4.5	0.88	10

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Пастила	20	0.1	0	16	64.4	0	0	0	0	0	3.2	11	4.2	1.4	2.2	0.32	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	39.1	44.1	57.8	784.2	0.27	0.86	376	3.91	0.9	1087.6	521	723.03	73.22	679.12	6.15	57.71	60.54	114.18
	Обед																			
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	120	2.7	13.2	4.3	147	0.05	0.08	61.01	0.21	34.58	177.84	290.04	45.65	18.65	53.17	0.96	20.85	3.29	19.92
54-33с	Солянка домашняя	250	11.3	11.6	3.9	164.8	0.03	0.07	30.34	0.07	2.15	345.8	199.92	39.69	16.03	85.38	1.29	19.34	0.27	31.2
54-26м	Плов из булгура с курицей	350	34.5	15.2	67.9	546.5	0.23	0.16	320.1	0	1.91	422.67	679.25	56.13	241.55	455.34	3.86	56.51	21.33	142.71
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3	0	0.02	1.5	0	0.3	1.95	179.45	79.94	22.19	18.05	0.67	0.14	0.07	1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
	Итого за Обед	1040	57.6	41.4	145	1182.7	0.49	0.4	412.95	0.28	38.94	1613.66	1551.46	254.41	335.02	745.74	9.78	98.76	47.1	203.53
	Полдник																			
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113	0.08	0.04	16	0	80	20	358	36	22	26	0.6	0	0	0
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
Пром.	Печенье	75	5.6	7.4	55.8	311.9	0.06	0.04	8.25	0	0	247.5	82.5	21.75	15	67.5	1.58	0	0	0
	Итого за Полдник	395	7.5	8	94.6	479.5	0.16	0.12	26.65	0	86	284.3	626.5	80.55	51.4	112.7	4.94	1.2	0.12	12
	Ужин																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7	0.08	0.09	250	0	200	2	163	8	7	16	0.5	3	0.1	7
ДП-5г	Картофель дольками запеченный с овощами	230	5.3	11.9	38.9	284.1	0.23	0.17	924.14	0	19.93	246.53	1211.64	40.94	71.52	153.46	2.29	46	0.61	111.17
54-24м	Шницель из курицы	120	22.9	5.2	16	202.4	0.09	0.09	7.56	0	0.75	253.17	274.62	39.57	76.86	172.47	1.64	20.51	22.07	122.77
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9	0	0.01	0.3	0	0.76	0.77	32.61	62.94	5.39	8.33	0.79	0.01	0.01	1.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
	Итого за Ужин	710	34	17.9	91.4	662.6	0.48	0.39	1182	0	221.44	835.17	1783.27	167.95	179.07	417.16	6.72	70.48	33.86	246.49
	Второй ужин																			
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101	0.06	0.26	44	0.06	1.6	102	288	236	32	192	0.2	18	4	40
	Хлебцы злаковые	10	1.1	1.6	6.6	45.3	0.02	0.02	0	0	0	43.8	38.1	23.8	16.4	37.4	0.28	0	1.74	0
	Итого за Второй ужин	210	6.9	6.6	14.8	146.3	0.08	0.28	44	0.06	1.6	145.8	326.1	259.8	48.4	229.4	0.48	18	5.74	40
	Итого за день	2905	145.1	118	403.6	3255.3	1.48	2.05	2041.6	4.25	348.88	3966.53	4808.33	1485.74	687.11	2184.12	28.07	246.15	147.36	616.2

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	625.2	27.9	31.2	95.7	774.2	0.37	0.57	262.29	1.31	9.85	963.65	772.19	497.84	116.83	532.98	5.83	55.75	42.42	115.98
Обед	1031	47.6	39.3	139.8	1103.7	0.51	0.51	779.04	0.5	44.06	1620.19	1652.43	357.01	196.4	604.86	9.93	106.14	42.46	255.05

Полдник	434.8	16.4	10.7	75	461.1	0.13	0.25	124.73	0.1	68.44	154.42	594.6	189.07	61.45	211.29	3.53	9.58	19.1	42.51
Ужин	686.2	35	22.6	74.4	640.8	0.42	0.37	373.24	0.22	98.79	843.36	1444.59	233.75	144.06	455.33	6.89	89.74	27.89	280.66
Второй ужин	210.7	7	5.7	19.8	158.1	0.21	0.32	46.12	0.03	1.34	133.37	296.62	240.62	36.38	204.07	0.45	12	2.69	27.14
Среднее значение за период	2987.9	133.8	109.5	404.5	3137.9	1.64	2.02	1108.14	2.16	222.48	3714.99	1530	1518.29	555.12	2008.53	26.63	273.21	134.56	721.34