

Завтрак																
2021	227	Каша ячневая молочная с маслом	150	36,20	33,20	165,60	1106,00	0,59	6,30	193,00	1198,00	772,00	1191,00	178,00	4,51	22,00
2021	462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65	12,00
2021	82	Фрукт	160-170	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	20,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	6,80	1,30	39,80	198,00	0,18	0,00	0,00	1,40	47,00	157,00	47,00	3,90	3,00
Итого за прием пищи:				11,42	15,53	82,00	460,05	0,07	0,40	0,11	0,55	159,00	182,00	23,00	11,55	

Обед																
		Борщ из свежей капусты с картофелем	200	7,4	17,70	27,80	300,00	0,17	32,00	0,00	9,40	147,00	196,00	93,00	4,41	25,00
2021	95	Греча рассыпчатая	150	59,00	44,10	261,40	1679,00	1,40	0,00	160,00	4,20	111,00	1403,00	933,00	31,40	20,00
2021	148	Овощи свежие порционно	30	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	3,50	0,00	0,10	17,80	30,30	14,10	0,51	15,00
2021	372	Биточек куриных	90	14	12,60	7,50	199,00	0,07	0,60	51,00	0,90	34,00	128,00	17,00	1,27	57,97
2021	486	Комлот из св.фруктов	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,60	0,00	0,04	3,40	2,10	1,70	0,46	12,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	60	6,80	1,30	39,80	198,00	0,18	0,00	0,00	1,40	47,00	157,00	47,00	3,90	6,00
Итого за прием пищи:				88,00	75,90	349,50	2433,00	1,86	36,70	211,00	16,04	360,20	1916,40	1105,80	41,95	
Всего за день:				38,24	41,67	190,00	1156,23	0,62	8,76	0,74	4,23	423,31	747,30	172,46	31,28	
Среднедневная сбалансированность:				3,82	4,17	19,00	115,62	0,06	0,88	0,07	0,42	42,33	74,73	17,25	3,13	192,97

4 день																	
Завтрак																	
2021	223	Каша пшеничная с маслом	150	42,00	33,00	189,00	1227,00	0,80	6,20	191,00	4,70	683,00	1081,00	215,00	11,40	22,00	
2021	73	Бутерброд с повидлом	20/15/5	1,6	3,80	20,20	121,00	0,02	0,10	20,00	0,27	7,00	16,00	4,00	0,44	15,00	
2021	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	76,50	12,60	0,12	15,00	
Итого за прием пищи:				46,40	39,30	222,80	1436,00	0,85	7,00	230,00	4,97	798,30	1173,50	231,60	11,96		

2021	118	Суп крестьянский с крупой	200	9,60	20,00	34,00	354,00	0,30	17,40	0,00	9,90	115,00	257,00	98,00	3,61	25,00
2021	307	Биточек рыбный	90	9	1,10	7,00	74,00	0,05	0,00	13,00	1,00	37,00	123,00	18,00	0,42	60,97
2021	377	Картофельное пюре	150	2,70	4,00	5,80	70,00	0,08	2,40	20,00	0,10	25,00	49,00	16,00	0,55	22,00
2021	148	Овощи свежие порционно	30	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	3,50	0,00	0,10	17,80	30,30	14,10	0,51	15,00
2021	495	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69	12,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	60	6,80	1,30	39,80	198,00	0,18	0,00	0,00	1,40	47,00	157,00	47,00	3,90	6,00
Итого за прием пищи:					29,40	108,60	791,00	0,65	23,50	33,00	12,90	261,90	635,50	207,50	9,68	
Всего за день:				75,80	65,90	331,40	2227,00	1,50	30,50	263,00	17,87	1060,20	1809,00	439,10	21,64	
Среднедневная сбалансированность:				7,58	6,59	33,14	222,70	0,15	3,05	26,30	1,79	106,02	180,90	43,91	2,16	192,97

5 День																
Завтрак																
2021	220	Каша овсяная с маслом	150	43,10	43,90	165,70	1231,00	0,24	6,00	196,00	4,50	743,00	1296,00	354,00	10,25	22,00
2021	267	Рисцо вареное	50	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,01	18,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	6,80	1,30	39,80	198,00	0,18	0,00	0,00	1,40	47,00	157,00	47,00	3,90	3,00
2021	460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	45,90	10,50	0,87	12,00
Итого за прием пищи:				56,60	51,10	217,30	1556,00	0,47	6,30	305,50	6,10	871,10	1575,90	416,50	16,03	

Обед																
2021	129	Суп картофельный с макаронами	200	11,6	16,60	48,80	391,00	0,27	15,20	8,50	7,80	64,00	187,00	68,00	3,26	25,00
2021	375	Плов из курь	200	12,30	8,20	24,80	223,00	0,04	0,00	15,00	0,60	20,00	87,00	28,00	0,71	79,97
2021	148	Овощи свежие порционно	30	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	3,50	0,00	0,10	17,80	30,30	14,10	0,51	15,00
2021	484	Кисель	200	0,00	0,00	7,50	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,70	2,90	0,00	0,01	12,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	60	6,80	1,30	39,80	198,00	0,18	0,00	0,00	1,40	47,00	157,00	47,00	3,90	6,00
Всего за день:				31,40	26,20	122,80	853,00	0,52	18,70	23,50	9,90	150,50	464,20	157,10	8,39	
Среднедневная сбалансированность:				3,14	2,62	12,28	85,30	0,05	1,87	2,35	0,99	15,05	46,42	15,71	0,84	192,97
6 День																

6 день

2021	140	Суп молочный с рисом	200	24.00	25.00	82.20	650.00	0.30	4.60	178.00	0.30	800.00	691.00	116.00	0.90	20.00
2021	501	Сок	200	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	7.00	4.00	1.40	20.00
2021	73	Бульон с повидлом	20/15/5	1.6	3.80	20.20	121.00	0.02	0.10	20.00	0.27	7.00	16.00	4.00	0.44	15.00
Итого за прием пищи:				26.10	28.90	112.50	814.00	0.33	6.70	198.00	0.67	814.00	714.00	124.00	2.74	
Обед																
2021	100	Суп Рассольник со сметаной	200	10.50	20.40	53.00	436.00	0.36	28.40	0.00	9.40	67.00	244.00	102.00	3.43	22.00
2021	202	Греча рассыпчатая	150	59.00	44.10	261.40	1679.00	1.40	0.00	160.00	4.20	111.00	1403.00	933.00	31.40	20.00
2021	341	Котлета "Пармская"	90	16.00	15.50	12.00	253.00	0.14	0.00	47.00	1.40	50.00	170.00	23.00	2.75	62.97
2021	148	Овощи свежие порционно	30	0.70	0.10	1.90	11.00	0.03	3.50	0.00	0.10	17.80	30.30	14.10	0.51	15.00
2021	461	Чай каркаде	200	0.00	0.01	14.00	56.00	0.01	0.10	2.90	0.00	0.50	0.03	0.01	0.13	12.00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	60	6.80	1.30	39.80	198.00	0.18	0.00	0.00	1.40	47.00	157.00	47.00	3.90	6.00
Итого за прием пищи:				93.00	81.41	382.10	2635.00	2.12	32.00	209.90	16.50	293.30	2004.33	1119.11	42.12	
Всего за день:				119.10	110.31	494.60	3449.00	2.45	38.70	407.90	17.17	1107.30	2718.33	1243.11	44.86	
Среднедневная сбалансированность:				11.91	11.03	49.46	344.90	0.25	3.67	40.79	1.72	110.73	271.83	124.31	4.49	192.97
10 День																
Завтрак																
2021	223	Каша пшеничная с маслом	150	42.00	33.00	189.00	1227.00	0.80	6.20	191.00	4.70	683.00	1081.00	215.00	11.40	22.00
2021	267	Яйцо вареное	50	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	100.00	0.20	22.00	77.00	5.00	1.01	18.00
2021	457	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	7.70	4.20	0.82	8.00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	6.80	1.30	39.80	198.00	0.18	0.00	0.00	1.40	47.00	157.00	47.00	3.90	3.00
Итого за прием пищи:				54.10	39.00	238.40	1526.00	1.01	6.20	291.00	6.30	757.10	1322.70	271.20	17.13	
Обед																
2021	129	Суп картофельный с макаронами	200	11.6	16.60	48.80	391.00	0.27	15.20	8.50	7.80	64.00	187.00	68.00	3.26	20.00
2021	377	Картофельное пюре	150	2.70	4.00	5.80	70.00	0.08	2.40	20.00	0.10	25.00	49.00	16.00	0.55	20.00
2021	333	Голубец пенивый	90	11	12.40	4.00	173.00	0.04	7.20	19.00	0.30	24.00	123.00	20.00	1.71	65.97
2021	148	Овощи свежие порционно	30	0.70	0.10	1.90	11.00	0.03	3.50	0.00	0.10	17.80	30.30	14.10	0.51	15.00
2021	486	Компот из св фруктов	200	0.10	0.10	11.10	46.00	0.01	0.60	0.00	0.04	3.40	2.10	1.70	0.46	15.00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	60	6.80	1.30	39.80	198.00	0.18	0.00	0.00	1.40	47.00	157.00	47.00	3.90	6.00
Итого за прием пищи:				32.90	34.50	111.40	889.00	0.61	28.90	47.50	9.74	181.20	548.40	166.80	10.39	
Всего за день:				87.00	73.50	349.80	2415.00	1.62	35.10	338.50	16.04	938.30	1871.10	438.00	27.52	
Среднедневная сбалансированность:				8.70	7.35	34.98	241.50	0.16	3.51	33.85	1.60	93.83	187.11	43.80	2.75	192.97