[Введите текст]

	Морковь	8	8									
	Лук репчатый	8	8									
	Томатная паста	1	2									
	Мука	5	5									
	Масло раст.	2	3									
205	Макаронные изделия отварные	120	150	3,0	4,1	11,6	101,0	77,1	0,85	0,07	0,09	6,7
	Макаронные изделия	35	40									
	Масло слив.	4	4									
122	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
	Сухофрукты	10	10	0,94	-	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
	Сахар	10	10									
15	Хлеб	40	50	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
				3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал за обед						489,0					
	Уплотненный полдник											
57	Овощное рагу	180	220	20,8	10,8	8,6	220,0	84,9	1,6	0,15	0,15	9,5
	Лук	8	8	22,7	11,9	9,5	240,0	92,6	1,8	0,16	0,16	10,4
	Картофель	80	90									
	Капуста	80	90									
	Морковь	8	8									
	Масло слив.	3	4									
378	Кисель	150	180	0,67	-	21,4	89,7	24,4	0,5	0,01	0,03	0,4
	Сахар	10	10	0,8	-	25,7	107,6	29,3	0,6	0,01	0,04	0,48
	Кисель	10	10									
15	Хлеб	30	30	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
				3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	Всего, ккал за полдник						436,3 509,4					
	Всего, за день			57,5	40,4	186,5	1395,3	674,9	12,6	1,0	0,88	49,8
				58,1	39,5	187,1	1392,0	667,8	11,9	0,76	0,86	43,2

[Введите текст]

321	Картофельное пюре Картофель Молоко Масло сливочное	130 170 40 4	150 170 40 5	3,2 4,7 8,0		123,9	55,1	0,7	0,1	0,03	3,1	
378	Кисель Кисель Сахар	150 10 10	180 10 10	0,78 0,94	- -	20,22 24,3	80,6 96,7	30,8 37,0	0,51 0,6	0,015 0,02	0,03 0,04	0,6 0,72
15	Хлеб	40	50	2,6 3,2	0,5 0,6	13,0 16,2	67,6 84,5	13,6 17,0	1,52 1,9	0,07 0,09	0,03 0,04	0 0
	Всего, ккал за обед						534,9 610,5					
	Уплотненный полдник											
466	Плюшка с сахаром Молоко Масло сливочное Мука Сахар Масло раст. Дрожжи Яйцо	80 30 3 45 5 3 0,5 4	80 40 3 45 5 3 0,5 4	3,66 3,84	2,81 2,95	17,58 18,45	110,3 116,0	3,2 3,4	0,73 0,77	0,04 0,04	0,02 0,02	0 0
25	Чай с сахаром Чай черный Сахар	150 0,5 10	180 0,5 10	0,16 0,2	0 0	10,2 12,2	42,0 50,4	12,0 14,4	0,6 0,72	0 0	0 0	1,7 2,0
	Всего, ккал за полдник						363,6 464,5					
	Всего, за день			57,3 69,5	49,4 62,8	193,4 236,5	1507,2 1860,3	761,3 986,7	13,4 16,8	0,73 0,9	0,97 1,23	31,3 36,4

[Введите текст]

298	Ёжики	180	220	11,2	10,1	11,6	183,2	30,0	1,1	0,08	0,11	0,63
	Мясо	70	70	12,92	11,85	13,46	212,0					
	Лук	8	8					34,1	1,3	0,09	0,13	0,73
	Морковь	8	8									
	Яйцо	6	6									
	Томатная паста	1	2									
	Рис	30	35									
	Масло слив.	4	4									
	Мука	7	7									
122	Компот из сухофруктов	150	180	0,17	-	26,5	106,6	9,0	0,51	0	0	0,1
	Сухофрукты	10	10	0,2	-	31,8	127,9	10,8	0,61	0	0	0,12
	Сахар	10	10									
15	Хлеб	40	50	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
				3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал на обед						577,6					
	Уплотненный полдник						703,4					
88	Рыба тушёная в томате с овощами	150	170	8,1	3,1	5,6	81,8	31,4	0,46	0,05	0,05	0,59
	Рыба филе	100	120									
	Морковь	30	50									
	Лук	20	25									
	Масло раст.	3	5									
	Сахар	4	5									
	Томатная паста	2	3									
25	Чай с сахаром	150	180	0,15	0	10,5	42,0	9,0	0,6	0	0	0
	Чай черный	0,5	0,5	0,2	0	12,6	50,4	10,8	0,7	0	0	0
	Сахар	10	10									
15	Хлеб пшеничный	30	30	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
				3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	Всего, ккал за полдник						322,2					
	Всего, за день			49,9	45,5	198,2	1424,4	648,5	14,2	0,79	0,98	54,4
				58,8	53,7	274,2	1846,4	745,6	17,4	0,94	1,32	63,0

[Введите текст]

315	Каша перловая с протертым мясом	180	220	20,8	5,33	18,5	205,0	24,0	3,05	0,17	0,2	7,26
	Мясо	70	70	27,5	7,5	21,9	265,0					
	Перловка	30	35					31,1	4,0	0,21	0,34	8,97
	Лук	8	8									
	Морковь	8	8									
	Масло слив.	3	5									
378	Кисель	150	180	0,12	0,12	17,9	73,2	10,9	0,7	0	0	1,3
	Кисель	10	10	0,14	0,14	21,5	87,8	13,0	0,8	0	0	1,5
	Сахар	10	10									
15	Хлеб	40	50	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
				3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал за обед						456,2 1(442,1) 559,					
	Уплотненный полдник											
45	Винегрет	150	150	14,1	9,7	11,9	193,5	164,0	0,61	0,06	0,26	0,56
	Свекла	80	80	16,9	11,6	14,2	232,2	196,8	0,7	0,07	0,3	0,67
	Картофель	30	30									
	Морковь	10	10									
	Лук	10	10									
	Огурец соленый	4	4									
	Масло растительное	4	4									
25	Чай с сахаром	150	180	0,16	0	10,2	42,0	12,0	0,6	0	0	1,7
	Чай черный	0,5	0,5	0,2	0	12,2	50,4	14,4	0,72	0	0	2,0
	Сахар	10	10									
15	Хлеб	30	30	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
	Всего, ккал за полдник						385,7 480,0					
	Всего, за день			63,7	47,2	185,5	1465,4	788,6	14,5	0,7	1,85	44,3
				63,2	46,1	184,7	1451,3	788,7	14,4	0,7	1,84	38,2

[Введите текст]

378	Кисель	150	180	0,1	0	20,6	83,1	10,4,95	0,1	0	0	1,4
	Сахар	10	10	0,13	0	24,7	99,7	12,6	0,12	0	0	1,6
	Кисель	10	10									
15	Хлеб	40	50	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
				3,2	0,6	16,2	84,5	14,2	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал за обед						534,4 521,0					
	Уплотненный полдник											
25	Чай с сахаром	150	180	0,15	0	10,5	42,0	9,0	0,6	0	0	0
	Чай черный	0,5	0,5	0,2	0	1,6	50,4	10,8	0,7	0	0	0
	Сахар	10	10									
138	Пирожок с картофелем	80	80	1,5	7,4	8,9	108,8	22,5	0,64	0,06	0,05	6,3
	Мука	45	45	1,5	7,4	8,9	181,3	37,3	1,1	0,1	0,08	10,5
	Картофель	50	50									
	Дрожжи	0,5	0,5									
	Молоко	30	30									
	Лук	8	8									
	Сахар	1	1									
	Масло слив.	2	2									
	Масло раст	3	3									
	Яйцо	4	4									
	Всего, ккал за полдник						311,4 409,4					
	Всего, за день			53,0	40,3	193,7	1365,7	762,6	11,3	0,78	1,0	46,1
				50,3	35,2	187,2	1352,3	758,5	11,5	0,76	0,99	47,1

[Введите текст]

304	Плов из курицы	180	220	16,59	5,81	26,76	226,0	15,5	1,33	0,06	0,06	0,41
	Мясо куриное	70	70	22,26	7,73	35,69	301,0	20,7	1,87	0,08	0,08	1,01
	Масло сливочное	4	5									
	Морковь	15	15									
	Лук репчатый	8	8									
	Крупа рисовая	40	45									
122	Компот из сухофруктов	150	180	0,12	0,12	17,9	73,2	10,9	0,7	0	0	1,3
	Сухофрукты	10	10	0,14	0,14	21,5	87,8	13,0	0,8	0	0	1,5
	Сахар	10	10									
15	Хлеб	40	50	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
				3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал за обед						497,0					
							639,6					
	Уплотненный полдник											
205	Макаронные изделия отварные с маслом.	170	190	8,91	7,89	9,21	144,0	57,5	0,35	0,03	0,13	0,12
	Макаронные изделия	35	40	8,91	7,89	9,21	144,0	57,5	0,35	0,03	0,13	0,12
	Масло слив.	4	5									
378	Кисель	150	180	4,58	4,08	7,58	85,0	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
	Кисель	10	10	5,48	4,88	9,07	102,1					
	Сахар	10	10					226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
15	Хлеб пшеничный	30	30	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
				3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	Всего, ккал за полдник						355,6					
							481,8					
	Всего, за день			58,7	43,0	217,6	1507,7	717,6	13,6	0,8	1,07	32,0
				78,4	53,7	237,4	1913,6	901,6	16,7	0,98	1,28	37,7

[Введите текст]

122	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
	Сухофрукты	10	10	0,94	-	24,3	96,7					
	Сахар	10	10					37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
15	Хлеб	40	50	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
				3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал за обед						576,3					
	Уплотненный полдник						779,0					
10.4	Ватрушка с повидлом	80	80	3,66	2,81	17,58	110,3	3,2	0,73	0,04	0,02	0
	Мука	45	45	3,84	2,95	18,45	116,0	3,4	0,77	0,04	0,02	0
	Масло сливочное	3	3									
	Дрожжи	0,5	0,5									
	Молоко	35	35									
	Повидло	10	10									
	Сахар	2	2									
	Яйцо	4	4									
25	Чай с сахаром	150	180	0,16	0	10,2	42,0	12,0	0,6	0	0	1,7
	Чай черный	0,5	0,5	0,2	0	12,2	50,4					
	Сахар	10	10					14,4	0,72	0	0	2,0
	Всего ккал за полдник						239,9					
							381,5					
	Всего за день			62,0	61,6	242,0	1401,8					
							1779,2	787,6	13,0	0,81	1,3	49,7

[Введите текст]

75	Рассольник на м/к бульоне	180	200	1,4	3,9	6,8	67,8	34,7	0,64	0,05	0,04	14,8
	Перловая крупа	8	10	1,74	4,9	8,5	84,7	43,3	0,79	0,06	0,05	18,5
	Картофель	60	60									
	Морковь	8	8									
	Лук	8	8									
	Томатная паста	1	1									
	Масло слив	2	3									
	Огурец соленый	30	30									
	Мясо	20	20									
315	Каша гречневая с протертым мясом	180	220	7,7	6,2	1,6	93,5	16,7	0,5	0,01	0,05	0
	Гречневая крупа	30	35	9,0	7,3	1,9	108,9	19,4	0,58	0,02	0,06	0
	Масло слив.	4	5									
	Мясо	70	70									
	Лук	8	8									
	Морковь	8	8									
122	Компот из сухофруктов	150	180	0,16	0	10,2	42,0	12,0	0,6	0	0	1,7
	Сухофрукты	10	10	0,2	0	12,2	50,4					
	Сахар	10	10					14,4	0,72	0	0	2,0
15	Хлеб	40	50	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
				3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал за обед						420,9					
							566,1					
	Уплотненный полдник											
306	Яйцо вареное вкрутую	50	50	13,0	8,9	7,5	162,4	108,9	0,52	0,04	0,2	0,18
	Яйцо	50	50	22,4	15,2	13,7	280,8	187,0	0,92	0,08	0,32	0,3
15	Хлеб	40	50	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
				3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
25	Чай с сахаром	150	180	5,5	4,9	9,1	102,0	227,5	0,19	0,07	0,3	0
	Чай черный	0,5	0,5	5,48	4,88	9,07	103,1					
	Сахар	10	10					228,8	0,99	0,08	0,32	0
	Всего, ккал за полдник						370,5					
							535,9					
	Всего, за день			51,0	47,5	173,5	1341,5	826,4	11,3	0,6	1,13	43,4
				70,9	66,5	250,0	1909,8	1031,8	14,0	0,83	1,38	53,3

[Введите текст]

315	Гороховое пюре	140	150	7,7	6,2	1,6	93,5	16,7	0,5	0,01	0,05	0
	Горох	45	45	9,0	7,3	1,9	108,9	19,4	0,58	0,02	0,06	0
	Масло слив.	4	4									
122	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
	Сухофрукты	10	10	0,94	-	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
	Сахар	10	10									
15	Хлеб	40	50	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
				3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал за обед						527,7 1 (523,9)					
	Уплотненный полдник											
321	Картофельное пюре	150	150	3,88	2,36	26,15	141,0	11,0	0,69	0,07	0,04	0
	Картофель	170	170				141,0					
	Молоко	40	40									
	Масло слив.	4	5									
378	Кисель	150	180	4,35	3,75	6,3	76,0	186,0	0,15	0,03	0,2	0,45
	Кисель	10	10	5,22	4,5	7,56	92,0	223,2	0,18	0,04	0,23	0,5
	Сахар	10	10									
15	Хлеб	30	30	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
				3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал за полдник						360,4 326,6					
	Всего, за день			53,6 (54,3)	35,6 (35,1)	231,8 (231,1)	1466,7 (1455,9)	655,2 (651,6)	14,4 (14,3)	0,67 (0,7)	0,94 (0,96)	54,5 (55,2)

[Введите текст]

15	Хлеб	40	50	2,6 3,2	0,5 0,6	13,0 16,2	67,6 84,5	13,6 17,0	1,52 1,9	0,07 0,09	0,03 0,04	0 0
	Всего, ккал за обед						554,2 662,9					
	Уплотненный полдник											
466	Плюшка с сахаром	80	80	14,1	9,7	11,9	193,5	164,0	0,61	0,06	0,26	0,56
	Молоко	30	30	14,1	9,7	11,9	193,5					
	Мука	45	45					164,0	0,61	0,06	0,26	0,56
	Дрожжи	0,5	0,5									
	Сахар	5	5									
	Масло сливочное	3	3									
	Яйцо	4	4									
25	Чай с сахаром	150	180	0,16	0	10,2	42,0	12,0	0,6	0	0	1,7
	Чай черный	0,5	0,5	0,2	0	12,2	50,4					
	Сахар	10	10					14,4	0,72	0	0	2,0
	Всего, ккал за полдник						268,6 386,2					
	Всего, за день			54,0 73,2	45,5 58,0	187,8 248,0	1405,9 1838,1	809,7 1040,3	11,1 14,2	0,65 0,88	1,26 1,7	34, 41,9

[Введите текст]