

1 Овощи свежие, солёные, отварные														
2	Птица, тушенная в соусе с овощами	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	45	84	23	1,2
		180	15,18	20,42	12,91	296,06	0,15	5,71	0,39	3,28	28,95	32,08	153	1,48
3	Чай Каркаде	200	2,5	5	8,6	91,3	3,38	17,5	0,01	0	11	54,88	25	0,93
4	Печенье	30	2,01	2,26	15,61	115	0,048	0	12	0	59	22,49	8,34	0,23
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
	Итого		11,79	23,28	82,12	645,66	28,298	7,39	12,41	4,28	102,45	155,17	223,5	4,51
Завтрак 2														
1	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом	150/5	4,1	4,9	26	165,5	0,1	0,2	0	0	78,6	22,5	91,4	0,5
2	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Итого		7,3	5,1	60,50	315,4	0,2	2,4	0	0,8	102,9	42,4	127,6	2
	Всего		29,09	28,38	142,6	961,06	28,498	9,79	12,41	5,08	205,35	197,57	351,1	6,51
Вариант 4														
Завтрак 1														
1	Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	46	84	28	1,2
2	Тефтели (Вариант) с соусом	80/30	7,05	7,84	8,92	134,25	0,048	0,4	31,2	0,42	22,36	78,6	15,6	0,64
3	Картофельное пюре	150	3,16	7,58	21,49	166,08	0,16	10,33	0	0,33	39,16	29,15	85,5	1,08
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
	Итого		14,81	15,82	71,51	480,23	28,308	13,01	31,22	1,75	131,82	211,65	165,30	4,42
Завтрак 2														
1	Макарона с сыром	150	9,8	9,3	35	278	0,06	0,17	86,4	0,8	221,4	151,8	15,30	0,03
2	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,20	0,7
3	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	71,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0,00	0,1
	Итого		12,8	9,5	73,90	441,3	0,16	0,17	86,4	1,6	238,3	165,5	45,50	0,83
	Всего		27,61	25,32	145,41	921,53	28,468	13,18	117,62	3,35	370,12	377,15	210,80	5,25
Вариант 5														
Завтрак 1														
1	Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	23	0,08	0,02	0,2	46	84	28	1,2
2	Котлета рубленая из птицы	80	12,96	16,64	12,08	250,32	0,08	0,48	0,08	2,64	17,04	22,24	123,76	1,6
3	Пюре из бобовых (горох)	150	14,16	7,08	29,24	255	0	2,33	0	0,19	15	8,25	3,08	0,6
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	15	61,6	0	1,1	0,2	0	13,6	4,6	1,4	0,4
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7

Итого	31,7%	24,12	82,42	688,82	23,18	3,99	0,3	3,83	99,94	130,99	186,4	4,5
Завтрак 2												
1 Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,72	6,14	37,5	0,15	0,72	11,1	0,47	117,41	196,38	54,03	1,57
2 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
3 Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
Итого		12,88	9,01	72,94	0,294	2,02	31,1	1,27	251,51	298,28	98,23	2,4
Всего		44,6	33,13	155,36	23,474	6,01	31,4	5,1	351,45	429,27	284,67	6,9
Вариант 6												
Завтрак 1												
1 Овощи свежие, соленные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	0,08	0,02	0,2	46	84	28	1,2
2 Рагу из птицы	180	15,1	17,3	16,6	285,1	8,92	0,39	3,28	27	38,1	162,6	1,87
3 Чай с молоком	200	1,3	1	11,8	61,3	0	0,3	0	50,8	8,7	28,8	0,5
4 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого		20,2	18	62,9	505,1	89	0,41	5,08	100,5	139,9	223,9	4,27
Завтрак 2												
1 Каша молочная гречневая вязкая с маслом	150/5	4,65	7,3	31,03	186	0,2	38,75	0,48	25,75	203,78	136,13	4,58
2 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
3 Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,5	112,7	0	0	0,1	13,3	4,7	4	0,9
Итого		7,85	7,7	78,03	390,6	0,3	38,75	1,38	47,35	220,38	170,3	6,18
Всего		28,05	25,7	140,93	895,7	90,6	39,16	6,46	147,85	360,28	394,23	10,45
Вариант 7												
Завтрак 1												
1 Птица тушенная в соусе с овощами	180	15,18	20,42	12,91	296,06	0,15	5,71	0,339	28,95	32,08	153	1,48
2 Чай Каркаде	200	0,2	0	15	58	0	0	0	16	8	6	0,8
3 Фрукты свежие (яблоко или апельсин)	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0	9,6	0	21,6	12,2	14,9	3
4 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого		18,98	21,22	61,71	514,36	0,25	17,51	0,339	74,85	64,18	204,1	5,98
Завтрак 2												
1 Макароны с сыром	150	9,8	9,3	35	278	0,06	0,17	0,8	221,4	151,8	15,3	0,03
2 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
3 Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	15	61,6	0	0,2	0	13,6	4,6	1,4	0,4
Итого		13	9,5	69,5	431,5	0,16	86,6	1,6	243,2	168,3	46,90	1,13

Всего	31,98	30,72	131,2	945,86	0,41	18,78	86,939	5,98	318,15	232,48	251,00	7,11	
Вариант 8													
Завтрак 1													
1 Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	46	84	28	1,2
2 Фрикадельки мясные с соусом	80/30	12,4	16,8	13,12	253,5	0	0,24	0	3,68	31,44	116,24	1,6	№280/2011
3 Каша гречневая рассыпчатая	150	6,16	4,74	27,83	178,2	0,16	0	0	0,49	15,4	90,9	3	№341
4 Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	№685
4 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого	23,16	21,94	82,05	611,6	28,26	0,02	5,17	117,14	212,56	315,9	7,3		
Завтрак 2													
1 Каша молочная рисовая вязкая с маслом	150/5	4,5	8,13	32,2	220	0,045	0,72	41,1	0,17	98,15	118,08	27,36	0,45
2 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
3 Кисель из концентрата	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
Итого	8,5	8,33	71,9	396,7	0,167	4,72	41,1	0,97	120,45	143,98	65,56	3,95	
Всего	31,66	30,27	153,95	1008,3	28,427	7,24	41,12	6,14	237,59	356,54	381,49	11,25	
Вариант 9													
Завтрак 1													
1 Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	46	84	28	1,2
2 Плов из птицы	180	18,36	22,76	32,84	409,4	0,08	2,24	0,26	4,76	23,4	40,85	190,5	1,8
3 Чай с молоком	200	1,3	1	11,8	61,3	0	0,1	0,3	0	50,8	8,7	28,8	0,5
4 Печенье	30	2,01	2,26	15,61	115	0,048	0	12	0	5,9	22,49	8,34	0,23
5 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого	26,07	26,42	86,35	707,6	28,228	2,42	12,58	5,76	134,4	167,94	285,8	4,43	
Завтрак 2													
1 Каша молочная жидкая манная с маслом	150/5	4,58	8,04	24,28	188,25	0,06	0,88	43,5	0,39	100,32	88,64	15,22	0,59
2 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
3 Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0,1
Итого	7,58	8,24	63,18	357,55	0,16	0,88	43,5	1,19	117,22	102,34	45,42	1,39	№349/2011
Всего	33,65	34,66	149,53	1065,2	28,388	3,3	56,08	6,95	251,62	270,28	331,26	5,82	
Вариант 10													
Завтрак 1													
1 Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	46	84	28	1,2
2 Котлета рубленая из птицы	80	12,96	16,64	12,08	250,32	0,08	0,48	0,08	2,64	17,04	22,24	123,8	1,6
3 Макароны изделия отварные с маслом	150	5,5	5,7	33,3	206,4	0,1	0	0,1	1	15	20,5	54,6	1,2

4 Чай с сахаром																
5	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	0	16	8	6	0,8	№685
	Итого	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Завтрак 2																
	1 Оладьи с маслом и сахаром	150/5/	11,54	11,48	76,54	456	0,23	0,55	27,5	0	126,57	185,2	49,16	2,1	№733	
	2 Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	101	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13	№379/2011	
	Итого		14,7	14,15	92,48	557	0,274	1,85	47,5	0	252,37	275,2	63,16	2,23		
	Всего		37,76	36,89	178,98	1193,6	28,554	4,61	47,7	4,64	354,71	421,84	305,76	7,73		
Вариант 11																
Завтрак 1																
	1 Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	46	84	28	1,2		
	2 Сосиска отварная	80	5,1	7,25	0,13	62	0	0	40	0,1	6	35	4	0,45	№413	
	3 Рагу овощное	150	3,75	3,75	0,2	96	0,12	0	0	1,8	97,5	168	24	1,2	№541	
	4 Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	№377/2011	
	5 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
	Итого		13,45	11,4	41,43	337,9	28,22	2,28	40,02	2,9	173,8	306,9	92,20	4,35		
Завтрак 2																
	1 Каша молочная вязкая из риса и пшена "Дружба" с маслом	150/5	4,1	4,9	26	165,5	0,1	0,2	0	0	78,6	22,5	91,40	0,5	№175/2011	
	2 Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,5	112,7	0	1,6	0	0,1	13,3	4,7	4,00	0,9	№342/2011	
	3 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,20	0,7		
	Итого		7,3	5,3	73	370,1	0,2	1,8	0	0,9	100,2	39,1	125,60	2,1		
	Всего		20,75	16,7	114,43	708	28,42	4,08	40,02	3,8	274	346	217,80	6,45		
Вариант 12																
Завтрак 1																
	1 Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	46	84	28	1,2		
	2 Рагу из птицы	180	15,1	1,7	16,6	285,1	0,15	8,92	0,39	3,28	27	39,1	162,6	1,87	№289/2011	
	3 Чай Каркаде	200	2,5	5	8,6	91,3	3,38	17,5	0,01	0	11	54,88	25	0,93	№685	
	4 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
	Итого		22	7,1	51,3	498,3	31,63	26,5	0,42	4,28	92,3	189,88	245,8	4,7		
Завтрак 2																
	1 Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	150/5	6,4	8,25	33,24	234	0,1	0,72	41,1	0,57	110,07	165,97	33,24	1,75	№302	
	2 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
	3 Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0,1	№349/2011	
	Итого		9,4	8,45	72,14	403,3	0,2	0,72	41,1	1,37	126,97	179,67	63,44	2,55		

Всего	31,4	15,55	123,4	901,6	31,83	27,22	41,52	5,65	21,927	369,55	309,24	7,25
Всего за 12 дней	380,4	346,4	1776	11934	311,84	202,98	583,17	62,78	3102,2	3973,5	3542	90,82
Среднее за 1 день	31,7	28,86	148	994,51	25,987	16,915	48,597	5,2317	266,85	331,12	295,1	7,568