

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Директор СОГБУ «Шаталовский детский дом»

Г.А. Соколова



**Примерное циклическое четырнадцатидневное меню  
СОГБУ «Шаталовский детский дом»**

**для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет.**

**Примерное циклическое четырнадцатидневное меню СОГБУ «Шаталовский детский дом»  
для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет.**

№ рец. или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
3	Суп молочный рисовый	200	7,9	4,3	36,2	220,4	0,19	0	5,0	2,9	4,1	131	45,0	2,6
113	Какао на молоке	200	4,2	3,5	17,3	118	0,25	1,3	0,06	3,3	180	161,2	38	1,09
80	Сыр порционный	22	5	6,3	9,7	92,7	0	0,2	57,2	0,1	193	110	7,7	0,22
82	Хлеб пшеничный	85	5,9	1,7	41,2	222,7	0,09	0	0	5,6	16,2	0	11	1,0
84	Масло сливочное порционное	10	0,2	7,2	0,1	66,6	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	<b>517</b>	<b>23,2</b>	<b>23,6</b>	<b>104,5</b>	<b>731,7</b>	<b>0,53</b>	<b>1,5</b>	<b>122,</b>	<b>11,9</b>	<b>396</b>	<b>406,7</b>	<b>101,7</b>	<b>4,9</b>
<b>Завтрак 2</b>														
	Яблоко	290	1,2	1,2	29,4	85,5	0,09	30	0	0	48	33	27	6,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>290</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>29,4</b>	<b>85,5</b>	<b>0,09</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>6,6</b>
<b>Обед</b>														
125	Салат из свеж .помидор с луком	100	0,7	6,09	1,8	64,7	0,03	6,6	0	2,7	16	28	13,3	0,5
4	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/б	250/5	2,1	6,8	10,8	107,8	0	10,3	0	2,4	34,4	53	26,2	1,2
29	Гуляш из отварного мяса	150	21,0	23,7	7,2	327,3	0,09	1,5	0	0,4	29,4	146,3	25,4	2,5
67	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,6	6,1	38,9	243	0,20	0	0	0	14,6	204	136	4,6
75	Компот из с/ф	200	1,1	0,3	32,2	132	0	0,8	0	0,2	5,8	46	33	0,9
81	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0,8	29	120	47	3,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>955</b>	<b>40,1</b>	<b>42,4</b>	<b>130,5</b>	<b>1,083,8</b>	<b>0,5</b>	<b>19,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>129</b>	<b>597</b>	<b>280,9</b>	<b>13,6</b>
<b>Полдник</b>														
150	Сок	200	1	0,2	20,2	84	0,02	0	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
125	Булочка «Домашняя»	60	5,9	5,8	24,1	204	0,31	0,30	0	0,8	43,8	0,4	0,86	0,95
	<b>ИТОГО</b>	<b>265</b>	<b>6,9</b>	<b>6</b>	<b>44,1</b>	<b>288</b>	<b>0,33</b>	<b>0,30</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>52,2</b>	<b>33,0</b>	<b>6,2</b>	<b>1,35</b>

**Ужин 1**

74	Рыба, тушенная с овощами	120	18,5	4,8	5,6	133,4	0,06	1,9	12,3	0	13,3	310,8	75,5	0,9
65	Картофельное пюре	200	5,1	6,8	32,7	186,2	0,18	24,2	0	0	49,3	115,4	37	1,3
131	Салат витаминный	100	0,8	4,3	6,2	99,6	0,05	27,1	-0	0,5	23,6	33,8	22,8	1,5
112	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	1,5	73	0	0,1	0	0,08	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	85	5,9	1,7	43,7	222,7	0,09	0	0	5,6	16,2	0	11	1,0
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,2	66,2	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	715	<b>30,6</b>	<b>29,8</b>	<b>89,9</b>	<b>810,2</b>	<b>0,45</b>	<b>53,4</b>	<b>73,2</b>	<b>6,36</b>	<b>112</b>	<b>493,5</b>	<b>155,8</b>	<b>5,9</b>

**Ужин 2**

115	Ряженка	200	5,9	6,7	9,9	134	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189,9	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,87	15,4	78,6	0,003	0	0	0,6	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>ИТОГО</b>	230	<b>8,1</b>	<b>7,57</b>	<b>25,3</b>	<b>212,6</b>	<b>0,08</b>	<b>2,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,81</b>	<b>259</b>	<b>209</b>	<b>33,4</b>	<b>0,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	2,972	<b>110,1</b>	<b>112,6</b>	<b>423,1</b>	<b>3,211,7</b>	<b>2,2</b>	<b>116,0</b>	<b>206</b>	<b>19,64</b>	<b>1004</b>	<b>1536</b>	<b>553,1</b>	<b>87,04</b>

**2 день****Завтрак**

95	Запеканка творожная с морковью	180	25,2	16,6	21,8	367,0	0,11	0,4	0,12	1,08	260,	402,6	5,1	0,2
183	Соус молочный	50	0,5	2,6	3,6	41,1	0	0,14	11,5	1,0	18,8	14,6	2,6	0,06
40	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62	0,028	0	100	0,8	22	76,8	4,8	1
111	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	1,9	20,4	116	0,02	0,65	0,01	0,05	60,4	45	7	0,09
82	Хлеб пшеничный	85	6,4	2,5	43,7	222,7	0,09	0	0	0,9	11	4,2	6	0,6
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,2	66,2	0	0	60	0,2	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>40,0</b>	<b>35,7</b>	<b>101,8</b>	<b>876</b>	<b>0,248</b>	<b>1,05</b>	<b>160</b>	<b>3,03</b>	<b>357</b>	<b>533,1</b>	<b>22,9</b>	<b>1,92</b>

**Завтрак 2**

175	Груша	270	1,08	0,8	27,8	106,5	0,08	27	0	0,2	43,1	29,7	24,3	5,94
	<b>ИТОГО</b>	<b>270</b>	<b>1,08</b>	<b>0,8</b>	<b>27,8</b>	<b>106,5</b>	<b>0,08</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>43,1</b>	<b>29,7</b>	<b>24,3</b>	<b>5,94</b>

**Обед**

136	Салат из свежей капусты	100	1,6	4,9	9,4	89,4	0,03	40,05	0	0,5	42,8	32,4	22,8	0,54
4	Рассольник «Ленинградский» со сметаной на м/б	250/5	2,5	5,8	13,6	143,8	0,11	19,8	0,03	1,3	31,1	84,1	30,2	1,2
25	Картофельная запеканка с мясом	200	18,7	17,1	29,3	341,7	0,19	3,2	0,04	0,18	83,2	119,5	4,5	0,2
75	Компот из с/ф	200	0,7	0,09	32	133	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
81	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0,8	29	120	47	3,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>855</b>	<b>30,7</b>	<b>30,6</b>	<b>114,2</b>	<b>905,9</b>	<b>0,56</b>	<b>63,05</b>	<b>0,07</b>	<b>3,38</b>	<b>195</b>	<b>385,1</b>	<b>122,54</b>	<b>8,02</b>

**Полдник**

150	Сок	225	1	0,2	20,2	76	0,02	4	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
48	Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с повидлом	70	5,7	5,8	55,3	241	0,06	0,16	12	0,2	14,3	44,3	15,8	0,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>295</b>	<b>6,7</b>	<b>6,0</b>	<b>75,5</b>	<b>317</b>	<b>0,08</b>	<b>4,26</b>	<b>12</b>	<b>0,2</b>	<b>22,7</b>	<b>76,9</b>	<b>21,1</b>	<b>1,2</b>

**Ужин 1**

89	Плов из курицы	200	25,2	27,4	39,7	399	0,09	0,3	0,07	0,7	20,7	183	20,5	1,6
138	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	0,5	3,1	1,9	57,1	0,04	7,3	0	0	27,9	31,9	16,6	1
112	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102,7	0	0,1	0	0,08	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	85	6,4	2,5	43,7	222,7	0,09	0	0	0,2	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,1	66,2	0	0	60	0,8	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	<b>595</b>	<b>35,4</b>	<b>40,4</b>	<b>100,4</b>	<b>847,7</b>	<b>0,25</b>	<b>7,7</b>	<b>0,11</b>	<b>1,78</b>	<b>87,5</b>	<b>343,3</b>	<b>63,45</b>	<b>5,54</b>

**Ужин 2**

115	Кефир	200	5,9	6,7	9,9	118	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189,9	29,5	0,12
84	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,6	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>8,15</b>	<b>7,57</b>	<b>25,3</b>	<b>196,6</b>	<b>0,11</b>	<b>2,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,81</b>	<b>259</b>	<b>209,4</b>	<b>33,4</b>	<b>0,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2,810</b>	<b>119,2</b>	<b>121,1</b>	<b>422</b>	<b>3,204,9</b>	<b>1,46</b>	<b>105,8</b>	<b>160</b>	<b>9,4</b>	<b>985</b>	<b>1555,8</b>	<b>276,2</b>	<b>21,9</b>

**3 день****Завтрак**

12	Каша жидкая молочная из манной крупа с маслом	210	7,13	7,1	32,6	241	0,08	1,2	0,05	0,4	123	52,2	19,8	0,4
83	Колбаса отварная	80	7,12	15,1	9,6	166,2	0,05	4	0	0,08	21,6	44	30,4	0,56
113	Какао с молоком	200	4,8	3,5	17,8	118	0,25	1,3	0,06	3,3	180	161,2	38	1,09
82	Хлеб пшеничный	80	6,0	2,3	43,7	209,7	0,09	0	0	0,8	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,1	66,2	0	0	60	0,9	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	<b>585</b>	<b>26,6</b>	<b>35,5</b>	<b>103,9</b>	<b>801,1</b>	<b>0,45</b>	<b>6,5</b>	<b>117</b>	<b>5,48</b>	<b>538</b>	<b>317</b>	<b>106,9</b>	<b>3,32</b>

**Завтрак 2**

	Банан	290	5,4	1,5	60,9	148	0,08	27	0	0,9	43,2	29,7	24,3	5,94
	<b>ИТОГО</b>	<b>290</b>	<b>5,4</b>	<b>1,5</b>	<b>60,9</b>	<b>148</b>	<b>0,08</b>	<b>27</b>	<b>0,24</b>	<b>0,9</b>	<b>43,2</b>	<b>29,7</b>	<b>24,3</b>	<b>5,94</b>

**Обед**

186	Помидор свежий	100	1,1	0,2	0,8	24	0,06	25	0	0,8	23	24	14	0,6
12	Суп картофельный с горохом на м/б	250	6,0	5,9	16,5	152,9	0,17	2,6	0,05	2,76	28,4	136	41,5	1,68
41	Тефтели мясные в соусе	150	21,5	17,5	15,2	284,3	0,04	1,1	29	1,4	40,9	156,7	22,7	2,4
68	Рагу овощное	200	3,17	18,6	16,3	270,4	0,2	27,3	38,0	0,2	80,2	98,5	35,7	1,3
75	Компот из с/ф	200	0,7	0,09	32	133	0	0	0	0	0,2	0	0,03	0
81	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0,5	29	120	47	3,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>1000</b>	<b>39,1</b>	<b>43,5</b>	<b>120,4</b>	<b>1,062,6</b>	<b>0,54</b>	<b>9,15</b>	<b>29,1</b>	<b>7,46</b>	<b>201</b>	<b>546</b>	<b>176,5</b>	<b>10,3</b>

**Полдник**

150	Сок	200	1	0,2	20,2	76	0,02	4	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
105	Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с яблоком	70	5,4	5,9	44,4	221,1	0,08	1,66	0,03	0,9	33,1	6,6	13,5	0,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>270</b>	<b>6,4</b>	<b>6,1</b>	<b>64,6</b>	<b>297,1</b>	<b>0,1</b>	<b>5,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,9</b>	<b>41,5</b>	<b>39,2</b>	<b>18,8</b>	<b>1,3</b>

**Ужин 1**

83	Рыба припущенная	125	23,3	6,1	4,9	125	0,13	2,82	43,4	0	172	379,6	80,9	1,39
66	Картофель в молоке	200	4,3	6,7	31,7	205,5	0,18	2,9	0,04	0,18	83,2	119,5	3,9	0,1
108	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2,5	6,5	3,2	89,8	0,02	11,1	0	0	29	31,5	17	1,5
112	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	73	0	0,1	0	0,08	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	85	6,4	2,5	43,7	222,7	0,09	0	0	0,1	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,1	66,2	0	0	60	0,3	3,6	4,5	0	0,03

	<b>ИТОГО</b>	720	<b>36,7</b>	<b>31,2</b>	<b>106,2</b>	<b>782,2</b>	<b>0,42</b>	<b>169,2</b>	<b>103</b>	<b>0,66</b>	<b>309</b>	<b>598</b>	<b>117,2</b>	<b>4,8</b>
<b>Ужин 2</b>														
115	Кефир	200	5,9	6,7	9,9	118	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189,9	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,8	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>ИТОГО</b>	230	<b>8,1</b>	<b>7,6</b>	<b>25,4</b>	<b>196,6</b>	<b>0,11</b>	<b>2,7</b>	<b>0,04</b>	<b>1,01</b>	<b>258</b>	<b>209,4</b>	<b>33,4</b>	<b>0,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	2,825	<b>122,3</b>	<b>123,4</b>	<b>446,4</b>	<b>3,248,6</b>	<b>1,7</b>	<b>220,2</b>	<b>249</b>	<b>16,4</b>	<b>1390</b>	<b>1739</b>	<b>477</b>	<b>26,2</b>

**4 день****Завтрак**

96	Пудинг творожный с рисом со сгущенным молоком	180/30	27,7	18,2	39,2	325	0,15	0,8	0,15	1,08	285	402,5	5,4	0,2
111	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	21,9	116	0,06	1,9	30	0,5	9	21	135	0,2
40	Яйцо	40	5	6,3	0	62	0	0	57,2	0,02	194	0	7,7	0,22
82	Хлеб пшеничный	85	6,4	2,5	43,7	222,7	3,6	4,5	0,1	16,2	55,3	11,05	55,3	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,1	66,2	0	0	0	0	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	545	<b>39,5</b>	<b>36,4</b>	<b>94,</b>	<b>791,9</b>	<b>3,81</b>	<b>7,2</b>	<b>87,5</b>	<b>17,8</b>	<b>546</b>	<b>439</b>	<b>203</b>	<b>1,7</b>

**Завтрак 2**

	Груша	300	2,4	0,6	22,5	95,5	0,2	114	0	0,5	105	51	33	0,3
	<b>ИТОГО</b>	300	2,4	0,6	22,5	95,5	0,2	114	0	0,5	105	51	33	0,3

**Обед**

136	Салат из свежих помидор и огурцов с луком репчатым	100	0,5	3,9	1,9	57,1	0,03	20,1	0	0,31	20	30,5	17,5	0,76
3	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	3,5	6,7	17,8	133,2	0,06	24,4	0,03	0,7	51,3	66,6	26,7	0,17
92	Печень по-строгановски	125	20,6	12,9	8,8	214	0,5	5,2	0,11	1,3	182	501	36	1,1
65	Картофельное пюре	200	4,3	5,7	29,3	188,2	0,19	3,0	0,04	0,19	85,5	120,5	4,2	0,4
156	Кисель	200	0,3	0,09	29,9	160	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
81	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0,2	29	120	47	3,9
	<b>ИТОГО</b>	855	<b>36,3</b>	<b>32,6</b>	<b>127,3</b>	<b>985,5</b>	<b>0,95</b>	<b>52,7</b>	<b>0,18</b>	<b>2,7</b>	<b>368</b>	<b>838</b>	<b>131,4</b>	<b>6,36</b>

**Полдник**

155	Молоко кипяченое	200	6,0	5,4	10,0	113,3	0,01	2,4	0	0,3	22,5	18,5	7,3	0,2
	Вафли	45	0,8	0,9	23,1	106	0,006	0	0,1	0,2	4,8	10,8	3	0,4
	<b>ИТОГО</b>	245	<b>6,8</b>	<b>6,3</b>	<b>33,1</b>	<b>219,3</b>	<b>0,006</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>27,3</b>	<b>28,5</b>	3	0,4

**Ужин 1**

139	Ленивые голубцы	200	23,2	10,1	45,9	260,6	0,22	82,8	0	0,6	117	26,7	33,8	3,9
128	Салат овощной с яблоком	100	1,22	5,3	8,6	101,4	0,02	15,9	0	0,16	45,3	58,6	28,2	1,6
112	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	1,5	73	0	0,1	0	0,08	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	85	6,4	2,5	49,7	222,7	0,09	0	0	0,4	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,1	66,2	0	0	60	0,8	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	595	<b>31,1</b>	<b>29,9</b>	<b>105,8</b>	<b>726,1</b>	<b>0,31</b>	<b>85,9</b>	<b>60</b>	<b>1,88</b>	<b>142</b>	<b>94,7</b>	<b>49,25</b>	<b>5,73</b>



**Ужин 2**

115	Ряженка	200	5,9	6,7	9,9	134	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189,9	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,2	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>8,15</b>	<b>7,57</b>	<b>25,4</b>	<b>212,6</b>	<b>0,11</b>	<b>2,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,41</b>	<b>258</b>	<b>209,4</b>	<b>33,4</b>	<b>0,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2,770</b>	<b>112,3</b>	<b>113</b>	<b>423,1</b>	<b>3,204,9</b>	<b>5,4</b>	<b>262</b>	<b>147</b>	<b>23,7</b>	<b>1446</b>	<b>1660</b>	<b>453</b>	<b>15</b>

**5 день****Завтрак**

14	Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом и сахаром	210	8,1	10,2	42,2	282,4	0,2	1,2	55,3	0,04	146	219	57,8	1,6
80	Сыр порционный	24	7	6,3	0	92	0	0	57,2	0	194	0	7,7	0,22
112	Какао с молоком	200	4,0	3,2	25,9	118,8	0,06	1,9	30	0,2	185	161	381	1,09
28	Салат из моркови с изюмом	100	1,4	0,1	10,8	78,3	0,5	1,3	18	0,3	125	36	458	0,36
82	Хлеб пшеничный	85	6,4	2,5	43,7	222,7	0,09	0	0	0,2	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,1	66,2	0	0	60	0,8	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	<b>629</b>	<b>26,9</b>	<b>29,6</b>	<b>122</b>	<b>860,4</b>	<b>0,35</b>	<b>3,1</b>	<b>147</b>	<b>1,24</b>	<b>527</b>	<b>417,8</b>	<b>405</b>	<b>2,46</b>

**Завтрак 2**

	Яблоко	280	1,2	1,2	29,4	85,5	0,09	30	0	0	48	33	27	6,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>280</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>29,4</b>	<b>85,5</b>	<b>0,09</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>6,6</b>

**Обед**

175	Кукуруза консервированная	100	0,6	0,1	28	97,9	0,02	3,5	0	0,05	8,5	15	7	0,25
15	Суп картофельный с клецками на к/б	250	4,4	6,2	15,2	170	0,04	0,1	0	0	12,3	45	6,3	1,05
90	Птица отварная	75	16,7	20,3	0,9	238,8	0,06	4,7	91,2	0,7	57,6	125,5	5,4	1,6
60	Макароньы отварные с маслом	155	5,8	4,3	37,0	212,1	0,2	34	0,03	2,1	117	81,2	41,6	1,6
75	Компот из с/ф	200	0,7	0,09	32	133	0,01	0,07	0	0,2	32,4	23,4	17,5	0,7
81	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0,2	29	120	47	3,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>880</b>	<b>34,8</b>	<b>32,9</b>	<b>125</b>	<b>1,049,8</b>	<b>0,5</b>	<b>42,4</b>	<b>91,2</b>	<b>3,05</b>	<b>256</b>	<b>410</b>	<b>124,8</b>	<b>9,1</b>

**Полдник**

150	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
	Крендель сахарный	50	3,5	5,6	27,9	209	0,06	0,3	0	0,6	29,2	58,3	14,7	0,7
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>4,5</b>	<b>5,8</b>	<b>48,1</b>	<b>288</b>	<b>0,08</b>	<b>4,3</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>37,6</b>	<b>90,9</b>	<b>20</b>	<b>1,1</b>

**Ужин 1**

138	Рыба под соусом	160	13,4	11,9	26,6	260	0,09	1,94	33,7	0	39,9	199,6	47,2	1,07
68	Картофель отварной с луком	200	4,7	7,3	30,1	178,8	0,2	3,6	0,03	2,1	64,8	105,5	43,2	1,8
122	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,1	3,9	6,0	65,3	0,03	48,2	0	0	32	32,5	15,8	0,6
112	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	73	0	0,1	0	0,08	5,2	8,2	4,4	0,8
81	Хлеб пшеничный	85	6,4	2,5	43,7	222,7	0,09	0	0	0,2	16,2	55,3	11,05	55,3

84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,1	66,2	0	0	60	0,3	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	755	<b>25,8</b>	<b>32,9</b>	<b>121,5</b>	<b>866</b>	<b>0,41</b>	<b>53,8</b>	<b>93,7</b>	<b>2,7</b>	<b>161</b>	<b>405,6</b>	<b>121,7</b>	<b>59,6</b>
<b>Ужин 2</b>														
115	Кефир	200	5,9	6,7	9,9	118	0,08	2,7	0,04	0,21	252	189,9	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,6	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>ИТОГО</b>	230	<b>8,2</b>	<b>7,6</b>	<b>25,4</b>	<b>196,6</b>	<b>0,11</b>	<b>2,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,81</b>	<b>257</b>	<b>209</b>	<b>33,4</b>	<b>0,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	2,924	<b>105,5</b>	<b>110</b>	<b>425</b>	<b>3,207,6</b>	<b>1,5</b>	<b>117</b>	<b>240</b>	<b>8,4</b>	<b>1163</b>	<b>1855</b>	<b>695</b>	<b>81,4</b>

<b>6 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
14	Каша ячневая жидкая молочная с маслом	210	9,3	8,9	26,9	270,8	0,08	1,3	0,05	0,4	133	52,2	19,8	0,4
111	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	21,7	118	0,06	1,9	30	0,5	180	135	21	0,21
	Шоколад	25	2,9	6,4	16,1	137,4	0,04	0	10	0,2	176	124	34	0,8
82	Хлеб пшеничный	85	6,4	2,5	43,7	222,7	0,09	0	0	0,4	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,1	66,2	0	0	60	0,1	3,6	4,5	0	4,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>21,9</b>	<b>26,7</b>	<b>108,8</b>	<b>815,9</b>	<b>0,3</b>	<b>3,2</b>	<b>100</b>	<b>1,6</b>	<b>508</b>	<b>371</b>	<b>85,05</b>	<b>6,93</b>
<b>2завтрак</b>														
173	Груша	270	1,08	1,1	22,3	85,5	12,4	10,2	0	0,1	94,5	45,9	29,7	0,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>270</b>	<b>1,08</b>	<b>1,1</b>	<b>22,3</b>	<b>85,5</b>	<b>12,4</b>	<b>10,2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>94,5</b>	<b>45,9</b>	<b>29,7</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>														
121	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,5	3,9	1,3	43,7	0,1	3,7	0,04	1,08	50,9	59,9	25,3	0,8
6	Суп рыбный с картофелем и крупой	250	12,6	12,6	9,7	143,8	0,1	3,7	0,04	1,08	50,9	59,9	25,3	0,84
26	Картофель, тушенный с мясом	200	18,8	18,4	19,1	341,6	0,18	2,9	0,04	0,1	83,7	119	3,9	0,1
75	Компот из с/ф	200	0,7	0,09	32	133	0,01	0,07	0	0,1	32,4	23,4	17,5	0,7
81	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	39,6	196	0,17	0	0	0,1	29	120	47	3,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>870</b>	<b>39,2</b>	<b>37,2</b>	<b>109,7</b>	<b>954,1</b>	<b>0,55</b>	<b>15,1</b>	<b>0,08</b>	<b>2,58</b>	<b>213</b>	<b>425</b>	<b>96,8</b>	<b>8,22</b>
<b>Полдник</b>														
150	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
	Рулет фасованный	45	2,0	9,3	17,0	135	0,01	0	0	0	9	37	29	0,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>3,0</b>	<b>9,5</b>	<b>37,2</b>	<b>227</b>	<b>0,03</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17,4</b>	<b>69,6</b>	<b>34,3</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин 1</b>														
93	Сырники соус молочный	150/30	29,7	18,8	28,1	399,1	0,13	2,7	0,11	1,5	186	311	60,8	0,16
40	яйцо	40	5,1	4,6	0,3	62	0	0	0	0	40	169	21	1,7
149	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,3	3,2	9,5	88,3	0,03	18,0	0	0,33	15,7	22,5	15,2	1
112	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	73	0	0,1	0	0,08	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	85	6,4	2,5	43,7	222,7	0,12	0	0	0,1	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,1	66,2	0	0	60	0,2	3,6	4,5	0	0,03

	<b>ИТОГО</b>	615	<b>42,8</b>	<b>36,5</b>	<b>101,7</b>	<b>911,3</b>	<b>0,28</b>	<b>20,8</b>	<b>60,1</b>	<b>2,21</b>	<b>266</b>	<b>570,5</b>	<b>112,4</b>	<b>4,7</b>
<b>Ужин 2</b>														
115	Кефир	200	5,9	6,7	9,9	118	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,	0	0,01	5,7	19,2	3,9	0,4
	<b>ИТОГО</b>	230	<b>8,2</b>	<b>7,6</b>	<b>25,4</b>	<b>196,3</b>	<b>0,11</b>	<b>2,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,22</b>	<b>258</b>	<b>208</b>	<b>33,4</b>	<b>0,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	2,765	<b>110,8</b>	<b>118</b>	<b>423,6</b>	<b>3,204,1</b>	<b>13,6</b>	<b>53,3</b>	<b>160</b>	<b>6,7</b>	<b>1356</b>	<b>1690</b>	<b>391,6</b>	<b>21,8</b>

**7 день****Завтрак**

9	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	210	7,5	11,1	36,3	276,5	0	0	0	0	3,6	17,2	3,2	0,24
	Какао с молоком	200	4,8	3,5	15,8	118	0,02	0,4	0	0	34	50	30	0
	Конфета шоколадная	65	4,0	6,8	38,4	156	0,01	0	0	0,2	8	29	30	0,9
	Хлеб пшеничный	85	6,4	2,5	43,7	222,7	0,09	0	0	0,2	16,2	55,3	11,05	1,02
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,1	66,2	0	0	60	0,4	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	<b>595</b>	<b>28,4</b>	<b>31,0</b>	<b>106,1</b>	<b>839,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,4</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>65,4</b>	<b>156</b>	<b>74,25</b>	<b>2,19</b>

**Завтрак 2**

	яблоко	275	1,2	1,5	12,4	104	0,09	30	0	1,5	48	33	27	6,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>275</b>	<b>1,2</b>	<b>1,5</b>	<b>12,4</b>	<b>104</b>	<b>0,09</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>48</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>6,6</b>

**Обед**

	Винегрет овощной	100	1,6	6,0	8,3	89,4	0,03	40,05	0	0	42,7	32,8	22,8	1,5
	Сельдь с луком	52	5,2	3,8	0,6	85,3								
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/ 5	1,8	4,5	9,1	113,8	0,09	169	3,9	1,5	35,7	182	45,6	1,3
	Котлета мясная	100	17	17,6	13,3	277	0,2	3,3	16	0,3	36,7	38,8	118	1,5
	Картофельное пюре	200	3,2	4,6	21,8	182	0,06	0	0	0,1	13,4	44,5	10,3	1,0
	Компот из с/ф	200	0,7	0,09	32	133	0,01	0,07	0	0	32,4	23,4	17,5	0,7
	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,9	39,6	198	0,17	0	0	0,1	29	120	47	3,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>1,007</b>	<b>36,1</b>	<b>38,8</b>	<b>124,7</b>	<b>1,078,2</b>	<b>0,37</b>	<b>210</b>	<b>23,9</b>	<b>2,1</b>	<b>216</b>	<b>558</b>	<b>158,9</b>	<b>9,33</b>

**Полдник**

	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
	Печенье	30	2,2	2,8	21,9	98	0,04	0	0	0	1	2	2	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>3,2</b>	<b>3</b>	<b>42,1</b>	<b>190</b>	<b>0,06</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>34,6</b>	<b>7,3</b>	<b>3,4</b>

**Ужин 1**

	Омлет натуральный	106	15,5	15,9	2,7	204	0,1	0,6	325	82	121	272	20,7	3,05
	Сосиска	70	11,0	11,9	1,4	138,2	0,03	0	0	0	25	139	15	1,8
	Капуста тушенная	180	3,6	5,3	15,8	133	0,15	15,9	0	1,2	0,16	45,3	58,6	1,6
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	103	0	0,1	0	0	5,2	8,2	4,4	0,8
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,1	209,6	0,09	0	0	0,2	16,2	55,3	11,05	1,02
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,1	66,2	0	0	60	0,3	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	<b>646</b>	<b>39,9</b>	<b>42,1</b>	<b>108,3</b>	<b>845,1</b>	<b>0,37</b>	<b>16,6</b>	<b>385</b>	<b>83,7</b>	<b>171</b>	<b>524</b>	<b>109</b>	<b>8,3</b>

**Ужин 2**

Ряженка	200	5,9	6,7	9,9	134	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189	29,5	0,12
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,5	0,03	0	0	0,2	5,7	19,5	3,9	0,4
<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>8,15</b>	<b>7,6</b>	<b>25,4</b>	<b>212,5</b>	<b>0,11</b>	<b>2,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,41</b>	<b>258</b>	<b>208</b>	<b>33,4</b>	<b>0,52</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2,926</b>	<b>117,1</b>	<b>118,2</b>	<b>427,3</b>	<b>3,209,2</b>	<b>1,12</b>	<b>263</b>	<b>468</b>	<b>88,5</b>	<b>767</b>	<b>1514</b>	<b>408</b>	<b>30,3</b>

**8 день****Завтрак**

12	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,4	7,6	25,4	220	0,4	1,2	0,06	0,04	118	197	5,3	0,1
113	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	21,9	116	0,02	0,4	0	0	34	50	30	0
80	Сыр порционный	24	7	6,3	1,3	92	0	0	57,2	0	194	0	7,7	0,22
82	Хлеб пшеничный	85	6,4	2,5	43,7	222,7	0,09	0	0	0,5	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,4	0,2	66,2	0	0	60	0,4	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	569	<b>22,4</b>	<b>25,</b>	<b>109,2</b>	<b>716,9</b>	<b>0,51</b>	<b>1,22</b>	<b>117</b>	<b>0,9</b>	<b>365</b>	<b>306</b>	<b>46,4</b>	<b>1,4</b>

**Завтрак 2**

156	Груша	290	1,2	1,5	21,4	104	0,09	20	0	1,5	48	33	27	6,6
	<b>ИТОГО</b>	290	1,2	1,5	21,4	104	0,09	20	0	1,5	48	33	27	6,6

**Обед**

163	Помидор консервированный	100	1,1	0,1	3,5	20	0,02	15	0	0	10	35	15	0,8
6	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/б	250/5	2,1	6,5	10,5	107,6	0,13	10,6	0,04	1,4	31,1	94,2	32,2	1,2
30	Мясо тушеное	113	18,6	20,6	4,6	275	0,08	0,2	0	0,3	33,5	172	32,6	1,8
70	Каша гречневая	150	8,2	6,0	38,6	243,9	0,14	1,2	0,05	1,3	80,2	109,3	51,3	1,7
75	Компот из с/ф	200	0,7	0,09	32	133	0	0,2	0	0	0,2	0	0	0,03
81	Хлеб ржаной	100	6,4	2,5	43,7	222,7	0,09	0	0	0,1	16,2	55,3	11,05	1,02
	<b>ИТОГО</b>	918	<b>37,1</b>	<b>35,9</b>	<b>112,3</b>	<b>1,002,2</b>	<b>0,46</b>	<b>27,2</b>	<b>0,09</b>	<b>3,1</b>	<b>171</b>	<b>465,8</b>	<b>142</b>	<b>6,6</b>

**Полдник**

150	Сок	200	1	0,2	20,2	46	0,02	2	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
	Булочка «Веснушка»	65	3,3	3,3	22,5	241	0,04	0	0	0,1	8,4	32,6	5,3	0,4
	<b>ИТОГО</b>	265	<b>4,3</b>	<b>3,5</b>	<b>42,7</b>	<b>287</b>	<b>0,06</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>16,8</b>	<b>65,2</b>	10,6	0,8

**Ужин 1**

82	Рыба припущенная	100	23,6	8,4	0,9	140,8	0,13	2,03	13,2	0	14,2	331,6	80,2	1,3
66	Картофель тушеный с луком	200	4,7	7,3	30,1	188,8	0,18	2,9	0,04	0,18	83,2	119,5	3,9	0,1
138	Салат из свежих помидор и огурцов	1 00	1,4	3	1,8	57	0,03	28,1	0	0	32	32,5	15,8	0,6
112	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102,7	0	0,1	0	0,2	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	85	6,4	2,5	43,7	222,7	0,09	0	0	0,1	16,2	55,3	11,05	1,02



84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,2	66,2	0	0	60	0,2	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	695	<b>39,7</b>	<b>31,6</b>	<b>91,7</b>	<b>806,2</b>	<b>0,43</b>	<b>33,1</b>	<b>73,2</b>	<b>0,68</b>	<b>154</b>	<b>551</b>	<b>115</b>	<b>3,9</b>
<b>Ужин 2</b>														
115	Кефир	200	5,9	6,7	9,9	118	0,08	1,7	0,04	0,21	253	189	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,2	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>ИТОГО</b>	230	<b>8,15</b>	<b>7,5</b>	<b>25,4</b>	<b>198,6</b>	<b>0,11</b>	<b>1,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,41</b>	<b>258</b>	<b>208</b>	<b>33,4</b>	<b>0,53</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	2,967	<b>113,9</b>	<b>118,9</b>	<b>425,2</b>	<b>3,204,9</b>	<b>1,4</b>	<b>87,2</b>	<b>190</b>	<b>3,0</b>	<b>1013</b>	<b>1628</b>	<b>374</b>	<b>13,2</b>

**9 день****Завтрак**

101	Запеканка творожная с изюмом со сгущенным молоком	180/30	25,4	17,7	21,4	342,9	0,12	0,4	0,12	0,01	285	402	5,1	0,2
113	Какао с молоком	200	5,3	3,6	17,4	118,2	0,06	1,95	30	0	185	161,2	38	1,09
40	Яйцо	40	5	4,6	0,28	62,8	0,03	0	100	0,1	22	76,8	4,8	1
82	Хлеб пшеничный	85	6,4	2,5	43,7	222,7	0,09	0	0	0,02	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,2	66,2	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	<b>545</b>	<b>42,2</b>	<b>37,9</b>	<b>83</b>	<b>812,8</b>	<b>0,3</b>	<b>2,3</b>	<b>190</b>	<b>0,1</b>	<b>511</b>	<b>699</b>	<b>58,9</b>	<b>3,3</b>

**Завтрак 2**

	Бананы	280	1,2	1,5	21,4	104	0,09	20	0	0,5	48	33	27	6,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>280</b>	<b>1,2</b>	<b>1,5</b>	<b>21,4</b>	<b>104</b>	<b>0,09</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>48</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>6,6</b>

**Обед**

133	Винегрет овощной	100	1,4	9,0	8,1	84,7	0,04	18,5	0	0,1	40	97,2	2,5	1,2
5	Рассольник «Ленинградский» со сметаной с мясом	250/5	2,8	5,8	13,6	143,4	0,09	1,8	3,9	0,1	35,7	182	45,6	1,3
20	Тефтели с рисом	150	21,5	17,5	15,2	284,3	0,25	3,6	1,5	0	29	243	59	4,1
72	Капуста тушенная	200	4,1	8,9	17,5	145,2								
75	Компот из с/ф	200	0,3	0,7	32	133	0	0	0	0,	0	0,3	0	0,03
82	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0	29	120	47	3,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>1,005</b>	<b>36,7</b>	<b>43,1</b>	<b>126,0</b>	<b>988,6</b>	<b>0,55</b>	<b>13,6</b>	<b>5,4</b>	<b>0,2</b>	<b>133</b>	<b>642</b>	<b>154</b>	<b>10,5</b>

**Полдник**

150	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40	0,3	240	180	28	0,2
85	Ватрушка с повидлом	75	4,3	3,3	41,5	205	0,04	0	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>275</b>	<b>10,1</b>	<b>9,7</b>	<b>50,9</b>	<b>325</b>	<b>0,12</b>	<b>2,6</b>	<b>40</b>	<b>0,3</b>	<b>248</b>	<b>212</b>	<b>33,3</b>	<b>0,6</b>

**Ужин 1**

156	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,9	5	2,5	69	0,12	1,3	0	0	29,8	30,8	1,5	1,72
95	Курица в соусе	100	19,2	22,2	3,8	268,5	0,14	20,46	0,05	0,01	40,2	109,3	51,3	1,7
64	Картофельное пюре	180	5,8	4,3	37,4	212	0,3	0	1,0	2,3	256	186	23,6	0,3
112	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	73	0	0,1	0	0,08	5,2	5,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	85	6,4	2,5	43,7	222,7	0,09	0	0	0,1	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,2	66,2	0	0	0,2	0,01	4,5	0	3	0,03
	<b>ИТОГО</b>	<b>645</b>	<b>32,6</b>	<b>41,6</b>	<b>102,6</b>	<b>911,4</b>	<b>0,35</b>	<b>21,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>95,9</b>	<b>166</b>	<b>71,2</b>	<b>5,3</b>

**Ужин 2**

115	Ряженка	200	5,9	6,7	9,9	134	0,08	2,7	0,04	0,1	253	189	29,5	0,12
84	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>8,2</b>	<b>7,5</b>	<b>25,4</b>	<b>212,6</b>	<b>0,11</b>	<b>2,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>258</b>	<b>208</b>	<b>33,4</b>	<b>0,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2,980</b>	<b>131</b>	<b>141</b>	<b>409,3</b>	<b>3,215,4</b>	<b>1,5</b>	<b>70</b>	<b>236</b>	<b>0,9</b>	<b>1263</b>	<b>1903</b>	<b>377</b>	<b>26,2</b>

**10 день****Завтрак**

25	Каша манная молочная жидкая с маслом	210	6,1	7,4	26,8	225,9	0,11	0,3	346	0,3	110	240	17,2	2,8
83	Колбаса отварная	80	7,2	15,1	2,6	176,4	0,2	0	0	0	28	118	104	1,2
111	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,4	25,7	118,9	0	0	57,2	0	194	0	7,7	0,22
82	Хлеб пшеничный	85	6,4	1,5	43,7	222,7	0,09	0	0	0,3	16,2	55,3	11,2	1
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,8	0,2	66,2	0	0	60	0,02	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	<b>585</b>	<b>21,7</b>	<b>34,2</b>	<b>100,1</b>	<b>810,1</b>	<b>0,5</b>	<b>10,3</b>	<b>463</b>	<b>0,63</b>	<b>371</b>	<b>479,8</b>	<b>71,8</b>	<b>5,9</b>

**Завтрак 2**

	Груша	270	1,1	1,4	15,2	92	0,08	30	0	1,5	48	33	27	6,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>270</b>	<b>1,1</b>	<b>1,4</b>	<b>15,2</b>	<b>92</b>	<b>0,08</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>48</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>6,6</b>

**Обед**

125	Салат из свежих помидор	100	1,1	7,6	9,2	112	0,05	27	0	0,01	23,6	33,8	22,8	1,5
19	Суп картофельный с бобовыми, на м/б	250	6,0	5,9	16,5	152,3	0,06	24,2	0,03	0,7	51,3	66,6	26,7	0,12
67	Картофель ,тушенный с мясом	200	18,3	17,0	19,4	341,5	0,2	0	40	0	25,4	210	139	4,6
75	Компот из с/ф	200	0,7	0,09	32	133	0,01	0,07	0	0,4	32,4	23	17,5	0,7
82	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0,2	29	120	47	3,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>850</b>	<b>32,7</b>	<b>31,8</b>	<b>116,7</b>	<b>963,8</b>	<b>0,5</b>	<b>51,2</b>	<b>57,9</b>	<b>1,4</b>	<b>197</b>	<b>585,8</b>	<b>273</b>	<b>9,05</b>

**Полдник**

150	Сок	200	1	0,2	18,2	92	0,02	4	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
	Пирог открытый	70	2,7	6,2	41,6	228	0,6	0,2	0,1	0,01	30	57	9	0,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>270</b>	<b>3,7</b>	<b>6,4</b>	<b>59,8</b>	<b>320</b>	<b>0,62</b>	<b>4,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	<b>38,4</b>	<b>89,6</b>	<b>14,3</b>	<b>10</b>

**Ужин 1**

145	Рыба запеченная в соусе	150	21,8	10,5	12,9	206,5	0,13	2,82	43,4	0	172	379	80,9	1,4
78	Рис отварной	150	4,3	5,7	29,9	222,6	0,2	33	0,03	0,18	41,8	140,5	47,8	0,1
133	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	5,1	2,5	59,1	0,02	5	0	0,1	23	24	14	0,6
112	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102,6	0	0,1	0	0,08	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	85	6,4	2,5	43,9	222,7	0,09	0	0	0,2	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,2	66,2	0	0	60	0,9	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	<b>695</b>	<b>36,8</b>	<b>34,2</b>	<b>104,4</b>	<b>879,7</b>	<b>0,42</b>	<b>10,8</b>	<b>43,7</b>	<b>0,56</b>	<b>299</b>	<b>586</b>	<b>114,2</b>	<b>3,1</b>

**Ужин 2**

114	Кефир	200	5,9	6,7	9,9	118	0,08	2,7	0,04	0,2	253	189	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,01	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>ИТОГО</b>	230	<b>8,1</b>	<b>7,6</b>	<b>25,4</b>	<b>196,6</b>	<b>0,11</b>	<b>2,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,21</b>	<b>258</b>	<b>208</b>	<b>33,4</b>	<b>0,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	2,900,0	<b>104,8</b>	<b>115,6</b>	<b>422,5</b>	<b>3,202,2</b>	<b>2,13</b>	<b>109,2</b>	<b>567</b>	<b>4,4</b>	<b>1211</b>	<b>1982</b>	<b>533</b>	<b>35,17</b>

**11 день****Завтрак**

97	Пудинг творожный запеченный с рисом	180	18,5	14,1	40,9	325,2	0,11	0,5	0,12	0,2	213	208	37,3	1,5
32	Соус молочный сладкий	50	0,9	2,2	3,6	41,9	0,01	0,16	12,6	1,0	31,4	24,5	4,4	0,09
40	Яйцо	40	5,1	4,1	0,3	63	0,03	0	100	0,1	22	76,8	4,8	1
113	Какао с молоком	200	4,8	3,5	15,8	118	0,06	1,9	30	0,3	185	161	38	1,09
82	Хлеб пшеничный	85	6,4	2,5	43,7	222,7	0,09	0	0	1,3	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,2	66,2	0	0	60	0,5	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	565	<b>35,7</b>	<b>33,7</b>	<b>104,5</b>	<b>837</b>	<b>0,3</b>	<b>2,6</b>	<b>202</b>	<b>3,4</b>	<b>471</b>	<b>530</b>	<b>95,6</b>	<b>7,7</b>

**Завтрак 2**

	Апельсин	270	2,4	1,5	21,9	106	0,09	30	0	1,5	48	33	27	6,6
	<b>ИТОГО</b>	270	2,4	1,5	21,9	106	0,09	30	0	1,5	48	33	27	6,6

**Обед**

137	Салат овощной	100	2,2	6	8,2	92,8	0,02	7,8	0	0	32	32,5	15,8	0,6
12	Суп овощной со сметаной	250/5	1,5	4,0	9,4	118	0,1	2,2	0,02	0,19	20,3	102,8	24,2	0,4
156	Печень по-строгановски	125	20,6	12,9	8,9	214	0,4	5,2	0	0,3	37,7	237	56,4	3,9
65	Картофельное пюре	200	5,1	6,8	32,8	265	0,3	3,4	0	6,3	123	326	45,2	2,6
123	Кисель	200	0	0	9,9	119	0,01	0,07	10	1,2	32,4	23,4	17,5	0,6
81	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0,5	29	120	47	3,9
	<b>ИТОГО</b>	880	<b>36,7</b>	<b>30,9</b>	<b>108,8</b>	<b>1,006,8</b>	<b>0,7</b>	<b>15,3</b>	<b>10,1</b>	<b>2,2</b>	<b>151</b>	<b>515</b>	<b>161</b>	<b>9,4</b>

**Полдник**

70	Молоко кипяченое	200	6,0	5,4	10,9	113	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	Вафли	30	0,9	0,9	18,2	106	0,01	0	0,1	0,35	8	18	5	0,7
	<b>ИТОГО</b>	230	<b>6,9</b>	<b>6,3</b>	<b>29,1</b>	<b>219</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,35</b>	<b>8,2</b>	<b>18</b>	5	0,7

**Ужин 1**

133	Салат овощной с яблоком	100	2,4	7,3	7,8	101,4	0,12	28,4	35,5	0,8	30,2	68,5	18,4	1,4
31	Макаронник с мясом	205	16,8	11,4	20,8	379	0,46	8,3	0	0,31	35,9	225	52,5	3,7
112	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	73	0	0,1	0	0,3	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	85	6,4	2,5	43,7	222,7	0,09	0	0	1,2	16,2	55,3	14,3	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,2	66,2	0	0	60	1,3	3,6	4,5	0	0,02
	<b>ИТОГО</b>	600	<b>25,1</b>	<b>28,6</b>	<b>87,9</b>	<b>915,3</b>	<b>0,8</b>	<b>36,8</b>	<b>95,5</b>	<b>4,2</b>	<b>104</b>	<b>406</b>	<b>99,9</b>	<b>7,9</b>

**Ужин 2**

115	Кефир	200	5,9	6,7	9,9	118	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	1,3	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>8,1</b>	<b>7,6</b>	<b>25,4</b>	<b>196,6</b>	<b>0,11</b>	<b>2,7</b>	<b>02</b>	<b>0,21</b>	<b>258</b>	<b>208</b>	<b>33,4</b>	<b>0,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2,775</b>	<b>111,9</b>	<b>108,2</b>	<b>401,6</b>	<b>3,209,7</b>	<b>2,16</b>	<b>94</b>	<b>215</b>	<b>1,8</b>	<b>1300</b>	<b>1689</b>	<b>366</b>	<b>25,7</b>

**12 день****Завтрак**

19	Каша гречневая жидкая молочная с маслом	210	12,9	10,4	46,9	295	0,25	1,3	0,06	3,3	180	161	38	1,09
111	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	21,9	116	0,06	1,9	30	1,3	34	50	30	0
80	Сыр порционный	22	5	6,3	0	92	0	0	57,2	0	194	0	7,7	0,22
82	Хлеб пшеничный	85	6,4	2,5	43,7	222,7	0,09	0	0	1,2	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,2	66,2	0	0	60	0,3	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	<b>527</b>	<b>29,9</b>	<b>28,1</b>	<b>111,8</b>	<b>802,9</b>	<b>0,4</b>	<b>3,2</b>	<b>147</b>	<b>6,1</b>	<b>574</b>	<b>270</b>	<b>86,7</b>	<b>2,4</b>

**Завтрак 2**

	Бананы	278	4,5	1,5	46,2	260	0,09	30	0	1,5	48	33	27	6,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>278</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>46,2</b>	<b>260</b>	<b>0,09</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>48</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>6,6</b>

**Обед**

123	Огурец свежий	100	1,7	4,9	6,9	49,4	0,02	13	0	0,3	15,8	47,3	18,6	0,6
15	Суп картофельный с клецками на к/б	250	4,4	6,7	15,8	170	0,04	2,7	0,04	3,7	15,6	120,7	19,8	1,1
88	Плов с курицей	205	19,5	22,2	36,4	316	0,06	0	0	2	10	196	0,6	2,6
75	Компот из с/ф	200	0,7	0,9	32	133	0,14	0,4	0,05	2	80,2	109,3	51,3	1,6
81	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0	29	120	47	3,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>855</b>	<b>32,9</b>	<b>35,9</b>	<b>120,7</b>	<b>906,4</b>	<b>0,43</b>	<b>16,1</b>	<b>0,09</b>	<b>8</b>	<b>150</b>	<b>593</b>	<b>137,3</b>	<b>9,8</b>

**Полдник**

150	Сок	200	1	0,2	17,3	92	0,02	4	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
	Булочка с изюмом	60	3,8	4,2	26	245	0,1	2,1	0,02	0,9	30,9	79,1	18,7	1,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>4,8</b>	<b>4,4</b>	<b>43,3</b>	<b>337</b>	<b>0,12</b>	<b>6,1</b>	<b>0,02</b>	<b>0,9</b>	<b>39,3</b>	<b>110,6</b>	<b>24</b>	<b>1,5</b>

**Ужин 1**

102	Рыба под омлетом	100	18,6	3,6	12,7	124	0,13	2,06	13,2	0	14,2	331	80,2	1,3
69	Картофель, тушенный с луком	200	3,6	20,6	25,0	270	0,2	3,6	0,03	2,1	64,8	105,5	43,2	1,8
139	Салат из белокочанной капусты	100	1,3	3,3	6,4	108	0,05	14	0	0,84	48,3	48,1	34,1	0,17
112	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	103,6	0	0,1	0	0	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	85	6,4	2,5	43,7	222,7	0,09	0	0	0,2	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло порционное	10	0,08	7,8	0,2	66,2	0	0	60	0,1	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	<b>695</b>	<b>30,2</b>	<b>37,9</b>	<b>103</b>	<b>864,4</b>	<b>0,5</b>	<b>19,8</b>	<b>73,2</b>	<b>3,2</b>	<b>152</b>	<b>552</b>	<b>173</b>	<b>5,1</b>



**Ужин 2**

114	Кефир	200	5,9	6,7	9,9	118	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189,9	29,5	0,12
84	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,1	5,7	19,5	3,9	0,41
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>8,1</b>	<b>7,6</b>	<b>25,4</b>	<b>196,6</b>	<b>0,11</b>	<b>2,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,31</b>	<b>258</b>	<b>209</b>	<b>33,4</b>	<b>0,53</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2,845</b>	<b>110,4</b>	<b>115,5</b>	<b>434</b>	<b>3,211</b>	<b>2,4</b>	<b>77,9</b>	<b>220</b>	<b>20</b>	<b>1222</b>	<b>1770</b>	<b>481</b>	<b>25,9</b>

**13 день****Завтрак**

12	Каша пшеничная молочная жидкая	210	9,3	7,2	26,3	256,2	0,08	0,6	27	0,17	136	118,4	22,4	0,5
	Шоколад	25	2,9	6,4	16,1	127	0	0	0	0,1	10,7	30,5	5,5	0,45
113	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,3	119	0,06	1,9	30	0,1	189	161	38	1,09
82	Хлеб пшеничный	85	8,3	3,2	56,5	288,2	0,12	0	0	0,2	20,9	72	14,3	1,32
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,2	66,2	0	0	60	2,1	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>24,7</b>	<b>27,2</b>	<b>116,4</b>	<b>856,6</b>	<b>0,3</b>	<b>2,5</b>	<b>174</b>	<b>3,5</b>	<b>554</b>	<b>389</b>	<b>87,9</b>	<b>3,6</b>

**Завтрак 2**

	Яблоко	280	1,2	1,2	11,4	99,8	0,09	30	0	48	33	30	27	6,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>280</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>11,4</b>	<b>99,8</b>	<b>0,09</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>6,6</b>

**Обед**

49	Салат из помидор и огурцов	100	0,5	3,1	1,9	57,1	0,04	8,5	0	0,7	40	97,2	2,5	1,2
6	Суп картофельный с крупой на м/б	250	2,6	4,3	20,3	132,9	0,08	70	2,5	0,8	21,2	81,7	10,3	0,41
65	Ленивые голубцы	220	21,9	20,5	20,1	357,9	0,12	6,9	25,2	0,015	39,9	30,3	35,1	1,4
75	Компот из с/ф	200	0,7	0,09	32	133	0,01	0,07	0	0	32,4	23,4	17,5	0,7
81	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0,1	29	120	47	3,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>870</b>	<b>33,4</b>	<b>32,2</b>	<b>118</b>	<b>904,4</b>	<b>0,6</b>	<b>117</b>	<b>141</b>	<b>2,4</b>	<b>298</b>	<b>641</b>	<b>161</b>	<b>10,6</b>

**Полдник**

70	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	94	120	0,08	2,6	40	0,3	240	180	28	0,2
	Рулет вафельный	50	0,84	0,96	14,8	107	0,01	0	0	0,2	3	9,9	0,60	0,18
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>6,6</b>	<b>7,3</b>	<b>108,8</b>	<b>227</b>	<b>0,09</b>	<b>2,6</b>	<b>40</b>	<b>0,5</b>	<b>243</b>	<b>189</b>	<b>28,6</b>	<b>0,4</b>

**Ужин 1**

99	Сырники с сгущенным молоком	150/30	29,7	18,5	27,1	399	0,11	0,58	0,08	1,2	210	302	38,3	1,44
40	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	62	0,03	0	0	0	25	139	15	1,8
150	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,3	3,2	9,5	82,1	0,09	6,8	0	0,3	23,1	46,9	30,2	1,4
112	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	73	0	0,1	0,08	0	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	85	6,4	2,5	43,7	222,7	0,09	0	0	0,1	16,6	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,2	66,2	0	0	60	0,2	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	<b>615</b>	<b>42,7</b>	<b>36,3</b>	<b>95,8</b>	<b>905</b>								

**Ужин 2**

115	Кефир	200	5,9	6,7	9,9	118	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	2.25	0,87	15,4	78,6	0.03	0	0	0,1	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>8,15</b>	<b>7,57</b>	<b>25,4</b>	<b>196,6</b>	<b>0,11</b>	<b>2,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,81</b>	<b>259</b>	<b>209,4</b>	<b>330,4</b>	<b>0,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2,997</b>	<b>116,8</b>	<b>111,8</b>	<b>424</b>	<b>3,189,4</b>	<b>1,46</b>	<b>105,8</b>	<b>160</b>	<b>9,4</b>	<b>985</b>	<b>1555</b>	<b>276,3</b>	<b>21,9</b>

**14 день****Завтрак**

16	Каша рисовая жидкая молочная	210	6,3	4,5	35	295	0,25	1,3	0,06	3,3	180	161,2	38	1,09
111	Кофейный напиток с молоком	200	4,3	3,5	15,8	118	0,06	1,9	30	1,2	180	135	21	0,21
80	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	62	0,03	0	100	0,2	22	76,8	4,8	1
82	Хлеб пшеничный	85	6,4	2,5	43,7	222,7	0,09	0	0	0,2	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,2	66,2	0	0	60	0,1	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	<b>545</b>	<b>22,2</b>	<b>22,2</b>	<b>95</b>	<b>763,9</b>	<b>0,4</b>	<b>3,2</b>	<b>190</b>	<b>5</b>	<b>401</b>	<b>432</b>	<b>74,8</b>	<b>3,3</b>

**Завтрак 2**

	Банан	280	4,5	1,5	48,7	250	0,09	30	0	1,5	48	33	27	6,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>280</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>48,7</b>	<b>250</b>	<b>0,09</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>48</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>6,6</b>

**Обед**

128	Винегрет овощной	100	1,4	2,5	2,4	77	0,04	18,8	0	0,45	10,5	19,5	15	0,6
145	Сельдь	52	5,2	6,8	0,6	85,3								
1	Щи со сметаной со сметаной с мясом	250/5	12,6	10,1	9,5	160	0,06	28,8	0,9	0,2	33,8	41,8	19,3	0,7
86	Котлета мясная	100	17	17,3	13,3	277	0,4	4,5	0,4	0,8	47,5	463,8	76,6	0,5
65	Картофельное пюре	200	3,2	4,6	21,6	183,2								
75	Компот из с/ф	200	0,7	0,09	32	133	0,01	0,07	0	0	32,4	23,4	17,5	0,7
81	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0,1	29	120	47	3,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>1037</b>	<b>46,</b>	<b>42,6</b>	<b>111</b>	<b>1,113,5</b>	<b>0,7</b>	<b>52,2</b>	<b>1,3</b>	<b>1,5</b>	<b>153</b>	<b>667</b>	<b>175</b>	<b>6,4</b>

**Полдник**

	Сок	200	1	0,2	9,9	76	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	Рулет	30	1,4	1,6	34,6	177	0,01	0	0,1	0,35	8	18	5	0,7
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>2,4</b>	<b>1,6</b>	<b>44,5</b>	<b>189</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,35</b>	<b>8,2</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>0,7</b>

**Ужин 1**

149	Оладьи с повидлом	150/30	10,3	3,9	56,4	304	0,23	1,2	44,2	1,4	127	188	30	1,5
	Сосиски	100	12	18,9	0,4	188	0,03	0	0	0	25	139	15	1,8
88	Капуста тушенная	150	2,1	1,7	8,5	52,9	0,5	2,3	0	1,2	21	58	49	0,3
82	Хлеб пшеничный	85	6,4	2,5	43,7	222,7	0,09	0	0	0,1	16,2	55,3	11,3	1,02
84	Масло порционное	10	0,08	7,2	0,2	66,2	0	0	60	0,2	3,6	4,5	0	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>	<b>30,8</b>	<b>34,2</b>	<b>104</b>	<b>833,8</b>	<b>0,9</b>	<b>3,5</b>	<b>104</b>	<b>2,9</b>	<b>192</b>	<b>444</b>	<b>105</b>	<b>4,6</b>

**Ужин 2**

114	Ряженка	200	5,9	6,7	9,9	134	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189,9	29,5	0,12
84	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,1	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>8,2</b>	<b>7,6</b>	<b>25,3</b>	<b>212</b>	<b>0,11</b>	<b>2,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,21</b>	<b>258</b>	<b>208</b>	<b>33,4</b>	<b>0,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2,847</b>	<b>114,1</b>	<b>109,7</b>	<b>428,5</b>	<b>3,203</b>	<b>2,2</b>	<b>91,6</b>	<b>295</b>	<b>11,5</b>	<b>1060</b>	<b>1802</b>	<b>420</b>	<b>22,1</b>
	<b>ИТОГО ЗА 14 ДНЕЙ</b>	<b>40,303</b>	<b>1,563,8</b>	<b>1,663,2</b>	<b>5,936</b>	<b>44,926</b>	<b>19,6</b>	<b>840</b>	<b>9,8</b>	<b>21,4</b>	<b>15,400</b>	<b>168</b>	<b>3,500</b>	<b>23,100</b>