

## Региональное специализированное меню для детей с пищевыми особенностями (сахарный диабет)

День/неделя: Понедельник-1														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9,09	11,2	35,18	269,88	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,12	3,23
382	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
15	Сыр (Российский)	50	13,92	17,7	0	216	0,02	0,42	0,016	0,3	528	300	21	0,6
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>31,830</b>	<b>34,300</b>	<b>74,640</b>	<b>725,200</b>	<b>0,570</b>	<b>13,050</b>	<b>0,056</b>	<b>1,330</b>	<b>831,170</b>	<b>724,390</b>	<b>201,460</b>	<b>6,150</b>
<i>Обед</i>														
	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
119	Суп гороховый	250	11,5	4,8	10,25	168	0,15	1	0	1	108	105,25	37	2,6
281	Пюре из овощей	80	7,92	6,62	5,92	117	0,1	0,5	0,01	0,03	74,1	135	10,7	0,3
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>26,610</b>	<b>25,540</b>	<b>51,880</b>	<b>643,660</b>	<b>0,400</b>	<b>21,370</b>	<b>0,275</b>	<b>3,460</b>	<b>283,490</b>	<b>372,940</b>	<b>111,560</b>	<b>5,800</b>
	<b>Всего за Понедельник-1</b>	<b>1380</b>	<b>58,440</b>	<b>59,840</b>	<b>126,520</b>	<b>1368,860</b>	<b>0,970</b>	<b>34,420</b>	<b>0,331</b>	<b>4,790</b>	<b>1114,660</b>	<b>1097,330</b>	<b>313,020</b>	<b>11,950</b>
День/неделя: Вторник-1														
<i>Завтрак</i>														
	Морковь отварная с р/м	150	1,95	5,15	10,8	97,35	0,09	7,5	0,01	0,2	76,5	82,5	57	1,05
274	Зразы рубленые из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>17,920</b>	<b>21,590</b>	<b>42,080</b>	<b>430,390</b>	<b>0,200</b>	<b>8,800</b>	<b>0,135</b>	<b>0,800</b>	<b>233,480</b>	<b>312,100</b>	<b>85,800</b>	<b>3,390</b>
<i>Обед</i>														
	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0	19,02	20,7	9,9	0,96
115	Суп с рисовой крупой	200	1,85	15,36	5,51	167,68	0,06	2,4		7,2	70,4	40,08	17,68	0,64
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	165	0,2	29,54	5,5	2,98	27,53	227,87	13,82	4,82
	Кабачки отварные с маслом	150	12,99	6,53	33,36	244,13	0,57	0	0,03	0,5	90,2	202,93	58,76	4,47
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого за Обед</b>	<b>755</b>	<b>33,690</b>	<b>38,880</b>	<b>71,900</b>	<b>795,610</b>	<b>0,970</b>	<b>95,340</b>	<b>5,530</b>	<b>11,040</b>	<b>232,350</b>	<b>533,980</b>	<b>110,160</b>	<b>12,430</b>
	<b>Всего за Вторник-1</b>	<b>1245</b>	<b>51,610</b>	<b>60,470</b>	<b>113,980</b>	<b>1226,000</b>	<b>1,170</b>	<b>104,140</b>	<b>5,665</b>	<b>11,840</b>	<b>465,830</b>	<b>846,080</b>	<b>195,960</b>	<b>15,820</b>
День/неделя: Среда-1														
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка из творога	160	14,58	14	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31	0,88
386	Кефир 3,2% жирности	125	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	0,025	0	150	118,75	17,5	0,13
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,6	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>22,150</b>	<b>19,860</b>	<b>69,780</b>	<b>564,550</b>	<b>0,190</b>	<b>14,400</b>	<b>0,111</b>	<b>1,070</b>	<b>305,420</b>	<b>285,570</b>	<b>77,200</b>	<b>5,350</b>
<i>Обед</i>														
	Салат из отварной моркови	80	0,69	4,18	6,3	65,52	0,04	5,56		1,99	16,95	27,18	19,2	1,06
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104,5	22,1	0,8
232	Рулет мясной	105	17,64	8,9	7,31	179,9	0,08		0,03		18	186,01	25,01	2,77
345	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,52	0,18	6,86	60,66	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого за Обед</b>	<b>675</b>	<b>24,790</b>	<b>19,820</b>	<b>49,250</b>	<b>486,880</b>	<b>0,230</b>	<b>24,100</b>	<b>0,050</b>	<b>2,730</b>	<b>117,280</b>	<b>383,490</b>	<b>93,310</b>	<b>6,470</b>
	<b>Всего за Среда-1</b>	<b>1300</b>	<b>46,940</b>	<b>39,680</b>	<b>119,030</b>	<b>1051,430</b>	<b>0,420</b>	<b>38,500</b>	<b>0,161</b>	<b>3,800</b>	<b>422,700</b>	<b>669,060</b>	<b>170,510</b>	<b>11,820</b>
День/неделя: Четверг-1														
<i>Завтрак</i>														

52	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	80	13,59	16,41	5,56	224,23	0,8	1,41	0,44	1,21	137,62	314,52	37,93	3,8
	Морковь отварная с р/м	150	1,95	5,15	10,8	97,35	0,09	7,5	0,01	0,2	76,5	82,5	57	1,05
376	Чай с ксилитом	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>18,850</b>	<b>22,940</b>	<b>48,240</b>	<b>470,840</b>	<b>0,930</b>	<b>8,940</b>	<b>0,450</b>	<b>1,770</b>	<b>234,420</b>	<b>442,220</b>	<b>106,330</b>	<b>6,370</b>
<b>Обед</b>														
	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
310	Картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61	33	1,2
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,05	4,01	105	0,05	3,73	0,006	2,52	89,07	240,19	48,53	0,85
388	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15	0,003	0	19,2	4,9	3,1	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>19,590</b>	<b>12,810</b>	<b>87,090</b>	<b>582,000</b>	<b>0,250</b>	<b>55,830</b>	<b>0,009</b>	<b>3,030</b>	<b>196,400</b>	<b>394,490</b>	<b>143,130</b>	<b>5,020</b>
	<b>Всего за Четверг-1</b>	<b>1270</b>	<b>38,440</b>	<b>35,750</b>	<b>135,330</b>	<b>1052,840</b>	<b>1,180</b>	<b>64,770</b>	<b>0,459</b>	<b>4,800</b>	<b>430,820</b>	<b>836,710</b>	<b>249,460</b>	<b>11,390</b>
<b>День/неделя: Пятница-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
316	Овощи, припущенные (капуста цветная)	150	4,82	5,43	30,9	191,75	0,17	6,45	0,61	2,7	95,1	178,95	123,45	24,45
268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	100,6	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>19,500</b>	<b>18,490</b>	<b>58,470</b>	<b>512,150</b>	<b>0,290</b>	<b>7,930</b>	<b>0,643</b>	<b>4,860</b>	<b>258,640</b>	<b>391,060</b>	<b>172,920</b>	<b>27,240</b>
<b>Обед</b>														
52	Салат из свеклы с растительным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9
88	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	1,38	122,93	47,43	21,2	0,83
295	Котлеты рубленые из птицы	80	12,16	9,88	10,8	189,76	0,06	0,16	0,16	0,3	35,2	176,8	24,8	1,76
310	Картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61	33	1,2
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого за Обед</b>	<b>785</b>	<b>23,000</b>	<b>22,420</b>	<b>70,810</b>	<b>584,240</b>	<b>0,430</b>	<b>103,170</b>	<b>0,160</b>	<b>2,190</b>	<b>378,030</b>	<b>430,130</b>	<b>108,060</b>	<b>6,230</b>
	<b>Всего за Пятница-1</b>	<b>1255</b>	<b>42,500</b>	<b>40,910</b>	<b>129,280</b>	<b>1096,390</b>	<b>0,720</b>	<b>111,100</b>	<b>0,803</b>	<b>7,050</b>	<b>636,670</b>	<b>821,190</b>	<b>280,980</b>	<b>33,470</b>
<b>День/неделя: Понедельник-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
182	Капа гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
15	Сыр (Российский)	50	13,92	17,7	0	216	0,02	0,42	0,016	0,3	528	300	21	0,6
382	Какао с молоком без сахара	200	3,28	3,54	5,25	65,46	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>28,040</b>	<b>29,800</b>	<b>52,430</b>	<b>586,260</b>	<b>0,320</b>	<b>3,320</b>	<b>0,080</b>	<b>0,960</b>	<b>819,200</b>	<b>668,900</b>	<b>142,600</b>	<b>5,020</b>
<b>Обед</b>														
	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,002	0,2	18,4	12	15,75	0,6
106	Суп картофельный с рыбой	250	1,8	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,8	143,7	26	1,1
200	Бефстроганов из отварного мяса	107	14,6	18,04	3,74	235,72	0,06	0,03	0,04		17,36	150,92	17,91	2,09
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого за Обед</b>	<b>657</b>	<b>20,240</b>	<b>21,820</b>	<b>51,610</b>	<b>505,420</b>	<b>0,300</b>	<b>26,560</b>	<b>0,302</b>	<b>1,860</b>	<b>159,660</b>	<b>363,620</b>	<b>99,360</b>	<b>5,530</b>
	<b>Всего за Понедельник-2</b>	<b>1147</b>	<b>48,280</b>	<b>51,620</b>	<b>104,040</b>	<b>1091,680</b>	<b>0,620</b>	<b>29,880</b>	<b>0,382</b>	<b>2,820</b>	<b>978,860</b>	<b>1032,520</b>	<b>241,960</b>	<b>10,550</b>
<b>День/неделя: Вторник-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
223	Запеканка из творога	160	14,58	14	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31	0,88
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,620</b>	<b>15,960</b>	<b>76,180</b>	<b>539,800</b>	<b>0,164</b>	<b>13,520</b>	<b>0,086</b>	<b>1,270</b>	<b>147,420</b>	<b>183,820</b>	<b>92,700</b>	<b>3,620</b>
<b>Обед</b>														
52	Салат из свеклы с растительным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9

2	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	185	0,2	5,54	5,5	2,98	67,53	227,87	13,82	4,82
302	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	4,1	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210	14	5,01
	Отвар шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	9,7	57	0	80	0,3	0	19,2	3,1	4,9	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>27,150</b>	<b>25,520</b>	<b>87,340</b>	<b>730,780</b>	<b>0,555</b>	<b>91,950</b>	<b>5,800</b>	<b>5,790</b>	<b>352,010</b>	<b>723,650</b>	<b>100,830</b>	<b>14,500</b>
	<b>Всего за Вторник-2</b>	<b>1305</b>	<b>46,770</b>	<b>41,480</b>	<b>163,520</b>	<b>1270,580</b>	<b>0,719</b>	<b>105,470</b>	<b>5,886</b>	<b>7,060</b>	<b>499,430</b>	<b>907,470</b>	<b>192,730</b>	<b>18,120</b>
<b>День/неделя: Среда-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
227	Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	200,11	22,9	0,63
312	Капуста цветная	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,7	0,86
11.11a	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>21,720</b>	<b>12,390</b>	<b>39,580</b>	<b>346,730</b>	<b>0,270</b>	<b>7,970</b>	<b>0,093</b>	<b>0,980</b>	<b>142,120</b>	<b>374,160</b>	<b>71,800</b>	<b>3,630</b>
<b>Обед</b>														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
1.4a	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами	250	2	3,2	11,5	82	0,1	19,6	0	0	63,8	71	35,9	1
	Тефтели мясные	90	13,1	12,4	8,5	198	0,1	3,4	0,001	0,03	34	135	29,3	0,5
6.5a	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148	0,2	1,3	0	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
	Сок моржовый (консервы)	200	1,7	0,2	18,9	84	0	4,5	0,5	0,5	28,5	39	10,5	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>26,010</b>	<b>24,060</b>	<b>83,280</b>	<b>643,160</b>	<b>0,460</b>	<b>34,460</b>	<b>0,501</b>	<b>1,490</b>	<b>281,600</b>	<b>507,360</b>	<b>185,900</b>	<b>6,800</b>
	<b>Всего за Среда-2</b>	<b>1260</b>	<b>47,730</b>	<b>36,450</b>	<b>122,860</b>	<b>989,890</b>	<b>0,730</b>	<b>42,430</b>	<b>0,594</b>	<b>2,470</b>	<b>423,720</b>	<b>881,520</b>	<b>257,700</b>	<b>10,430</b>
<b>День/неделя: Четверг-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с	210	90,4	13,44	40,16	318	0,39	0,96	0,0548	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
11.11a	Чай с молоком	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>96,740</b>	<b>16,900</b>	<b>81,440</b>	<b>528,800</b>	<b>0,490</b>	<b>14,560</b>	<b>0,065</b>	<b>1,490</b>	<b>243,650</b>	<b>389,960</b>	<b>136,250</b>	<b>4,830</b>
<b>Обед</b>														
96	Рассольник ленинградский со	250	1,9	5,4	12,5	107,29	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
234	Котлеты рыбные	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	0,01	0,5	93,1	240,5	20,9	0,6
	Кабачки отварные с маслом	150	12,99	6,53	33,36	244,13	0,57	0	0,03	0,5	90,2	202,93	58,76	4,47
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>28,830</b>	<b>16,790</b>	<b>85,640</b>	<b>604,520</b>	<b>0,680</b>	<b>8,050</b>	<b>0,240</b>	<b>1,360</b>	<b>249,700</b>	<b>518,330</b>	<b>156,160</b>	<b>7,310</b>
	<b>Всего за Четверг-2</b>	<b>1270</b>	<b>125,570</b>	<b>33,690</b>	<b>167,080</b>	<b>1133,320</b>	<b>1,170</b>	<b>22,610</b>	<b>0,305</b>	<b>2,850</b>	<b>493,350</b>	<b>908,290</b>	<b>292,410</b>	<b>12,140</b>
<b>День/неделя: Пятница-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Котлета мясная паровая	100	16,18	9,04	8,77	181,16	0,08	0	0,01	0	12,02	164,26	24,45	2,51
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,97	2,18	15,9	99,1	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25,460</b>	<b>16,680</b>	<b>64,350</b>	<b>507,420</b>	<b>0,220</b>	<b>16,960</b>	<b>0,030</b>	<b>1,060</b>	<b>171,300</b>	<b>342,720</b>	<b>100,350</b>	<b>4,910</b>
<b>Обед</b>														
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,04	2,82	0	0,21	13,39	33,75	7,91	0,34
	Свекольник без картофеля со сметаной	250	2,18	3,63	12,11	89,85	0,045	13,19	0,01		58,05	66,62	35,16	1,71
288	Птица (курица отварная)	80	18,7	9,66	0	262,4	0,04	0	0,16	0,17	32	124,4	16,0	2
139	Капуста тушеная	150	3	5,52	11,8	115,5	0,03	2,75	0	0,15	88,1	91	20,85	1,2
342	Компот из фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	21,2	115	0,01	9,6	0	0,0,8	49,3	6,42	4	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>27,770</b>	<b>23,980</b>	<b>63,400</b>	<b>711,480</b>	<b>0,205</b>	<b>28,360</b>	<b>0,170</b>	<b>0,890</b>	<b>250,040</b>	<b>364,590</b>	<b>77,920</b>	<b>7,290</b>
	<b>Всего за Пятница-2</b>	<b>1280</b>	<b>53,230</b>	<b>40,660</b>	<b>127,750</b>	<b>1218,900</b>	<b>0,425</b>	<b>45,320</b>	<b>0,200</b>	<b>1,950</b>	<b>421,340</b>	<b>707,310</b>	<b>178,270</b>	<b>12,200</b>

