**Меню приготавляемых блюд 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса**  **порции**  **(г)** | **Пищевые свойства (Г)** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **№ рецептуры** | **Сборник рецептур** |
| **1-ый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом | 200/5 | 17,6 | 8,0 | 28,4 | 205,1 | 311 | 2004 |
| Омлет натуральный со сливочным маслом | 200/10 | 10,6 | 28,5 | 4,6 | 525,3 | 340 | 2004 |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,4 | 7,6 | 13,6 | 136,0 | 1 | 2004 |
| Какао с молоком сгущенным | 200 | 4,2 | 4,3 | 15,5 | 137,6 | 1 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **655** | **34,8** | **48,4** | **62,1** | **1004,0** |  |  |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 58,5 | пр | 2011 |
| Морковь с сахаром | 100 | 1,1 | 0,1 | 10,6 | 46,3 | 11 | 2003 |
| Фрукт свежий- яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 13,6 | 54,0 | 338 | 2011 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 16,0 | 80,6 | 379 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **7,1** | **3,9** | **53,1** | **239,4** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Уха с крупой | 250 | 5,9 | 2,8 | 12,8 | 161,0 | 181 | 2004 |
| Плов из куриных окорочков | 100/200 | 10,1 | 10,8 | 44,7 | 354,0 | 291 | 2011 |
| Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 100 | 3,8 | 3,1 | 5,1 | 82,5 | 46 | 2003 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 2,4 | 0,4 | 15,5 | 18,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,8 | 0,1 | пр | 2011 |
| Овсяное печенье | 30 | 2,6 | 3,4 | 10,3 | 77,9 | пр | 2011 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 110,9 | 639(3) | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **1000** | **27,0** | **21,0** | **134,4** | **804,4** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем (из свежей капусты) | 100 | 6,2 | 6,1 | 32,6 | 181,8 | 406 | 2011 |
| Напиток яблочный | 200 | 0 | 0 | 23,5 | 68,9 | 701 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **6,2** | **6,1** | **56,1** | **250,7** |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 3,6 | 26,6 | 134,3 | 520(3) | 2004 |
| Котлеты рыбные | 100 | 5,9 | 2,6 | 15,3 | 161,3 | 388 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,8 | 18,0 | пр | 2011 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 25 | 648 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **640** | **13,8** | **6,9** | **78,7** | **353,6** |  |  |
| **2-ой ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ряженка | 200 | 5,7 | 6,3 | 7,8 | 84 | 386 | 2015 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **5,7** | **6,3** | **7,8** | **84** |  |  |
| ИТОГО |  | 94,6 | 92.6 | 416,5 | 2736,1 |  |  |
| **2-ой день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша овсяная молочная жидкая со сливочным маслом | 200/5 | 17,6 | 9,9 | 21.6 | 205,3 | 311 | 2004 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/27 | 15,1 | 17,3 | 35,0 | 469,6 | 366 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,2 | 0,2 | 7,8 | 9 | пр | 2011 |
| Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 118,6 | 382 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **662** | **38,0** | **30,9** | **82.0** | **802.5** |  |  |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона,%** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 60 | 2,4 | 0,4 | 15,5 | 18,0 | пр | 2011 |
| Винегрет | 100 | 1,3 | 0,1 | 8,0 | 39,5 | 71 | 2004 |
| Фрукт свежий- груша | 200 | 0,8 | 0 | 9,4 | 68,8 | 339 | 2011 |
| Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 1,9 | 2,0 | 20,9 | 93,4 | 380 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **6,4** | **2,5** | **53,8** | **219,7** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметанной (прокипяченной) | 250/10 | 5,7 | 8,2 | 8,4 | 120,0 | 124 | 2004 |
| Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 200/5 | 2,3 | 5,2 | 33,7 | 225,3 | 332 | 2004 |
| Тефтели из говядины с рисом | 100/40 | 3,5 | 10,2 | 13,4 | 226,3 | 462 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 2,1 | 0,4 | 15,5 | 18,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,8 | 0,1 | пр | 2011 |
| Вафли | 20 | 0,5 | 0,7 | 15,5 | 41 | пр |  |
| Компот из сушеных плодов (курага) | 200 | 0,3 | 0,1 | 22,4 | 120,0 | 638(3) | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **945** | **16.1** | **25,2** | **123,7** | **750,7** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Булочка «Домашняя» | 100 | 7,3 | 10,7 | 45,4 | 318,0 | 769 | 2004 |
| Кисель молочный | 200 | 3,7 | 2,2 | 17,3 | 141,4 | 361 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **11,0** | **12,9** | **62,7** | **459,4** |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рагу из куриных окорочков | 100/250 | 13,0 | 19,5 | 20,4 | 310,0 | 289 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,8 | 18,0 | пр | 2011 |
| Чай с лимоном и сахаром | **200** | **0,1** | **0** | **9,3** | **37** | **686** | **2004** |
| **Итого за прием пищи:** | **660** | **16,8** | **20,2** | **57,4** | **380,0** |  |  |
| **2-ой ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| йогурт | 200 | 6,4 | 5 | 22,6 | 112 | 386 | 2015 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **6,4** | **5** | **22,6** | **112** |  |  |
| ИТОГО |  | **94.7** | **96.7** | **402,2** | **2724.3** |  |  |
| **3 день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая молочная вязкая со сливочным маслом | 200/5 | 5,8 | 9,0 | 25,6 | 209,7 | 302 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,4 | 15,0 | пр | 2011 |
| Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 53,0 | 209 | 2011 |
| Чай с молоком | 150/50/15 | 1,5 | 1,4 | 15,9 | 81,0 | 378 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **14,4** | **15,3** | **54,2** | **358,7** |  |  |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Салат из белокочанной капусты | 100,0 | 2,3 | 3,1 | 6,5 | 50,4 | 45 | 2011 |
| Фрукт свежий- банан | 200 | 3 | 1 | 30 | 152,0 | 340 | 2011 |
| Сок яблочный | 200 | 1 | 0 | 10,2 | 84,8 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **8,3** | **4,4** | **59,6** | **302,2** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 7,5 | 5,9 | 26,5 | 117,2 | 102 | 2011 |
| Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом | 200/5 | 3,7 | 7,0 | 27,4 | 245,3 | 297 | 2004 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 100/50 | 11,2 | 6,6 | 4,7 | 161,0 | 374 | 2004 |
| Салат «Мишат» | 100 | 1,7 | 8,4 | 6,4 | 108,0 | 27 | 2003 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,1 | 18,0 | пр | 2011 |
| Пряники «детские» | 30 | 1,9 | 2,5 | 20,5 | 25,0 | пр | 2011 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68,0 | 631 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **1045** | **29,9** | **31,2** | **129,7** | **757,5** |  |  |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона,%** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем (творожным) | 90 | 8,0 | 7,1 | 34,9 | 241,2 | 410 | 2011 |
| Молоко кипяченое | 200 | 2,7 | 5,2 | 9,0 | 111,0 | 385 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **290** | **10,7** | **12,3** | **43,9** | **352,2** |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом | 280/60 | 7,1 | 18,2 | 25,3 | 462,5 | 284 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,8 | 18,0 | пр | 2011 |
| Кисель из повидла | 200 | 0,1 | 0 | 34,7 | 134,7 | **275** | **2008** |
| **Итого за прием пищи:** | **650** | **10,9** | **18,9** | **87,7** | **630,2** |  |  |
| **2-ой ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| кефир | 200 | 2,8 | 5 | 8 | 100 | 386 | 2011 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **2,8** | **5** | **8** | **110** |  |  |
| ИТОГО |  | **77** | **87,1** | **383,1** | **2510,8** |  |  |
| **4 день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом | 200/5 | 10,2 | 8,1 | 15,4 | 136,4 | 311 | 2004 |
| Омлет с зеленым горошком со сливочным маслом | 200/10 | 11,2 | 23,1 | 44,0 | 338,5 | 365 | 2003 |
| Бутерброд с сыром | 45/16 | 7,6 | 4,6 | 12,0 | 110,5 | 1 | 2004 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,6 | 16,0 | 100,6 | 379 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **676** | **32,2** | **38,4** | **87,4** | **786,0** |  |  |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 60,0 | 2,4 | 0,4 | 15,5 | 18,0 | пр | 2011 |
| Салат из свежих огурцов и помидоров | 100,0 | 0,8 | 4,7 | 3,6 | 61 | 20 | 2004 |
| Фрукт свежий- мандарин | 200 | 0,8 | 0,8 | 18,6 | 84,0 | 341 | 2015 |
| Какао с молоком сгущенным | 200 | 2,8 | 3,9 | 12,9 | 141 | 383 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **6,8** | **9,8** | **50,6** | **304** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник «Ленинградский» со сметанной (прокипяченной) | 250/10 | 7,1 | 10,8 | 15,4 | 148,0 | 132 | 2004 |
| Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,6 | 15,6 | 184,3 | 520(3) | 2004 |
| Тефтели рыбные с соусом томатным | 100/40 | 14,1 | 3,6 | 17,4 | 143,8 | 394 | 2004 |
| Салат с сыром | 100 | 1,9 | 6,5 | 2,5 | 88,7 | 75 | 2003 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,8 | 18,0 | пр | 2011 |
| Печенье овсяное | 30 | 2,6 | 3,4 | 10,3 | 87,9 | пр | 2011 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 11,2 | 121,0 | 639(3) | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **1040** | **34,0** | **31,7** | **100,1** | **806,7** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с повидлом | 90 | 5,2 | 2,1 | 30,4 | 241,1 | 406 | 2011 |
| Напиток яблочный | 200 | 0 | 0 | 11,1 | 80,0 | 701 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **290** | **5,2** | **2,1** | **41,5** | **321,1** |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 200/5 | 4,5 | 7,6 | 42,4 | 306,1 | 297 | 2004 |
| Печень по-строгановски со сметанным соусом | 100/50 | 0,7 | 2,4 | 3,0 | 37,3 | 431 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,1 | 18,0 | пр | 2011 |
| Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах | 200 | 0 | 0 | 20,0 | 76,0 | 648 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **665** | **8,9** | **10,7** | **92,4** | **452,4** |  |  |
| **2-ой ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ряженка | 200 | 5,7 | 6,3 | 7,8 | 114 | 386 | 2015 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **5,7** | **6,3** | **7,8** | **114** |  |  |
| ИТОГО |  | **92,8** | **99,0** | **379,8** | **2784,2** |  |  |
| **5-ый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом | 200/5 | 6,2 | 8,4 | 21,8 | 232,0 | 311 | 2004 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/27 | 15,1 | 14,3 | 34,0 | 442,6 | 366 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,2 | 0,2 | 7,8 | 9,0 | пр | 2011 |
| Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 118,6 | 382 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **662** | **26,6** | **26,4** | **81,2** | **802,2** |  |  |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,8 | 18,0 | пр | 2011 |
| Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 100 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 52,6 | 42 | 2011 |
| Фрукт свежий- груша | 200 | 0,8 | 0 | 11,4 | 78,8 | 339 | 2011 |
| Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 2,0 | 20,9 | 62,4 | 0 | 380 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **6,0** | **21,5** | **98,4** | **149,4** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с крупой | 250 | 6,6 | 8,1 | 12,3 | 196,0 | 138 | 2004 |
| Ругу из куриных окорочков | 100/250 | 17,0 | 12,5 | 20,4 | 385,4, | 289 | 2011 |
| Салат «Здоровье» | 100 | 1,5 | 5,1 | 6,3 | 80,0 | 21 | 2003 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,8 | 18,0 | пр | 2011 |
| Вафли | 30 | 0,8 | 1,0 | 13,3 | 30,0 | Пр | 2011 |
| Компот из плодов сушеных (изюм) | 200 | 1,3 | 0,1 | 22,4 | 130,0 | 638(3) | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **1040** | **30,9** | **27,5** | **102,4** | **854,4** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем (из свежей капусты) | 100 | 6,2 | 6,1 | 22,7 | 210,4 | 406 | 2011 |
| Кисель молочный | 200 | 3,7 | 2,2 | 16,3 | 161,4 | 384 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **9,9** | **8,3** | **29,0** | **371,8** |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 200/5 | 7,3 | 4,2 | 12,6 | 242,3 | 332 | 2004 |
| Котлеты со сметанным соусом | 100/30 | 2,3 | 2,6 | 9,3 | 70,9 | 451 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,2 | 0,4 | 14,2 | 18,0 | пр | 2011 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,3 | 37,0 | 686 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **645** | **12,9** | **7,5** | **58,3** | **383,2** |  |  |
| **2-ой ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| йогурт | 200 | 6,4 | 5 | 22,6 | 162 | 386 | 2015 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **230** | **6,4** | **5** | **22,6** | **162** |  |  |
| ИТОГО |  | **92,7** | **96,2** | **391,9** | **2723,0** |  |  |
| **6-ой день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая молочная вязкая со сливочным маслом | 200/5 | 5,8 | 9,0 | 25,6 | 209,7 | 30,2 | 2004 |
| Сыр(порциями) | 30 | 7,0 | 8,9 | 0 | 10,8 | 15 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Чай с молоком | 150/50/15 | 1,5 | 1,4 | 15,9 | 81,0 | 378 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **16,3** | **19,6** | **54,4** | **316,5** |  |  |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Морковь с сахаром | 100 | 1,2 | 0,1 | 10,7 | 47,0 | 11 | 2003 |
| Фрукт свежий- яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 18,6 | 54,0 | 338 | 2011 |
| Напиток апельсиновый | 200 | 1,0 | 0 | 20,0 | 84,4 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **5,0** | **1,2** | **62,2** | **200,4** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с капустой и картофелем со сметанной (прокипяченной) | 250/10 | 3,7 | 5,6 | 11,6 | 156,0 | 110 | 2004 |
| Каша перловая рассыпчатая со сливочным маслом | 200/5 | 6,0 | 5,2 | 32,3 | 199,8 | 297 | 2004 |
| Гуляш из отварной говядины | 60/60 | 12,1 | 9,2 | 3,2 | 199,0 | 246 | 2015 |
| Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,3 | 2,3 | 6,5 | 60,4 | 45 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,1 | 15,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,8 | 18,0 | пр | 2011 |
| Пряники «Детские» | 30 | 1,9 | 2,5 | 19,5 | 25,0 | пр | 2011 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 19,  1 | 75,4 | 631 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **1025** | **28,9** | **25,6** | **119,5** | **748,6** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем (творожная) | 100 | 11,2 | 7,9 | 37,8 | 268,0 | 410 | 2011 |
| Молоко | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 107,0 | 385 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **17,0** | **12,9** | **47,4** | **375,0** |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Макаронник с мясом со сливочным маслом | 300/10 | 11,8 | 16,8 | 47,4 | 624,0 | 285 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,8 | 18,0 | пр | 2011 |
| Кисель из повидла | 200 | 0,1 | 0 | 34,8 | 134,9 | 275 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **620** | **15,6** | **17,5** | **109,9** | **791,5** |  |  |
| **2-ой ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 386 | 2011 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **5,8** | **5** | **8** | **100,0** |  |  |
| ИТОГО |  | **88,6** | **81,8** | **401,4** | **2532** |  |  |
| **7-ой день**  **1-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5.5 | 5.2 | 19,9 | 118.0 | 160 | 2004 |
| Омлет с зеленым горошком со сливочным маслом | 200/10 | 12,2 | 18,3 | 4.8 | 240,7 | 365 | 2003 |
| Масло(порциями) | 20 | 0,2 | 9,5 | 0,3 | 132,0 | 14 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Какао с молоком сгущенным | 200 | 4,2 | 4,3 | 15,5 | 137,6 | 383 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **730** | **24.1** | **37.6** | **53.4** | **643.3** |  |  |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,1 | 15,0 | пр | 2011 |
| Салат картофельный с огурцами солеными | 100 | 1,0 | 5,2 | 9,0 | 94,0 | 32 | 2008 |
| Фрукт свежий- банан | **200** | **3,0** | **1,0** | **31,0** | **182,0** | **340** | 201 |
| Кофейный напиток с молоком | **200** | **3,2** | **2,7** | **16,0** | **100,** | **379** | **2011** |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **9.2** | **9.2** | **68.1** | **391.0** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 9.7 | 3.1 | 18.8 | 190.0 | 140 | 2004 |
| Плов из куриных окорочков | 100/200 | 15.1 | 8.8 | 43.7 | 334.0 | 291 | 2011 |
| Салат из свеклы с растительным маслом | 100 | 1,4 | 7.3 | 5.6 | 105.0 | 64 | 2003 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,8 | 18,0 | пр | 2011 |
| Печенье овсяное | 30 | 2,6 | 3,4 | 10,3 | 87,9 | пр | 2011 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121,0 | 639(3) | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **990** | **33.5** | **23.4** | **137.3** | **880.9** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Блины | 100/5 | 7,4 | 7,5 | 32,6 | 274 | 304 | 2008 |
| Сок яблочный | 200 | 0 | 0 | 23,5 | 84,0 | 701 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **305** | **7,4** | **7,5** | **56,1** | **358,0** |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 5,2 | 15,6 | 104,3 | 520(3) | 2004 |
| Фрикадельки рыбные со сливочным маслом | 100/5 | 6.9 | 6.1 | 8.0 | 122.5 | 175 | 2008 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,8 | 18,0 | пр | 2011 |
| Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах | 200 | 0 | 0 | 20,0 | 76,0 | 648 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **615** | **14.7** | **12,0** | **71.3** | **335.8** |  |  |
| **2-ой ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| ряженка | **200** | **5,7** | **6,3** | **7,8** | **114** | 386 | 2015 |
| **Итого за прием пищи** | **200** | **5.7** | **6.3** | **7.8** | **114** |  |  |
| **Итого** |  | **94,6** | **96,0** | **394,0** | **2723,0** |  |  |
| **8-ой день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная вязкая со сливочным маслом | 200/5 | 5,8 | 8.1 | 30.1 | 156,4 | 302 | 2004 |
| Яйца вареные | 40 | 7,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 209 | 2011 |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,4 | 8,3 | 13,1 | 146,0 | 1 | 2004 |
| Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 114,6 | 382 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **485** | **19,4** | **24,5** | **61,1** | **480,0** |  |  |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Салат из свежих огурцов и помидоров | 100 | 0,8 | 4,7 | 3,6 | 61,0 | 20 | 2004 |
| Фрукт свежий- мандарин | 200 | 0,8 | 0,8 | 8,6 | 84,0 | 339 | 2011 |
| Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 1,4 | 1,4 | 12,5 | 66,0 | 423 | 2003 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **5,0** | **7,2** | **37,6** | **226** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Уха с крупой | 250 | 8,9 | 7,8 | 13,8 | 141,0 | 181 | 2004 |
| Куриные окорочка тушеные в сметанном соусе | 100/100 | 14,9 | 10,9 | 5,9 | 190,0 | 290 | 2011 |
| Капуста тушеная | 200 | 1,3 | 5,4 | 15,9 | 101,0 | 543(3) | 2004 |
| Салат «Мишат» | 100 | 1,7 | 8,4 | 6,4 | 108,0 | 37 | 2003 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,8 | 18,0 | пр | 2011 |
| Вафли | 30 | 0,8 | 1,0 | 22,3 | 30,0 | Пр | 2011 |
| Компот из сушеных плодов (изюм) | 200 | 1,3 | 0,1 | 22,4 | 130,0 | 638(3) | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **1090** | **32,4** | **34,3** | **126,4** | **733,0** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с повидлом | 100 | 5,5 | 5,0 | 59,2 | 304,0 | 406 | 2011 |
| Кисель молочный | 200 | 3,7 | 2,2 | 27,3 | 161,4 | 361 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **9,2** | **7,2** | **86,5** | **465,4** |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом | 280/60 | 13,5 | 21,6 | 26,7 | 520,0 | 284 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 2,4 | 0,4 | 15,5 | 18,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,8 | 18,0 | пр | 2011 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,3 | 33,0 | 686 | 2014 |
| **Итого за прием пищи:** | **660** | **12,7** | **22,4** | **66,3** | **639,0** |  |  |
| **2-ой ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| йогурт | 200 | 6,4 | 5 | 22,6 | 162 | 386 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **6,4** | **5** | **22,6** | **162** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  | **85,1** | **100,6** | **400,5** | **2705,4** |  |  |
| **9-ый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом | 200/5 | 7,2 | 8,1 | 24,4 | 236,4 | 311 | 2004 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/27 | 18,1 | 20,3 | 45 | 442,6 | 366 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,2 | 0,2 | 7,8 | 9,0 | пр | 2011 |
| Чай с молоком | 150/50/15 | 1,5 | 1,4 | 10,9 | 81,0 | 378 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **677** | **28,0** | **30,0** | **88,1** | **769,0** |  |  |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 60 | 2,4 | 0,4 | 15,5 | 18,0 | пр | 2011 |
| Салат «Степной» | 100 | 1,5 | 3,5 | 6,4 | 67,0 | 25 | 2004 |
| Фрукт свежий- яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 8,6 | 64,0 | 338 | 2011 |
| Сок яблочный | 200 | 1,0 | 0 | 5,0 | 64,8 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **5,7** | **4,7** | **35,5** | **213,8** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметанной (прокипяченной**)** | 250/10 | 3,7 | 6,2 | 8,4 | 160,0 | 124 | 2004 |
| Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом | 200/5 | 4,8 | 5,2 | 38,0 | 272,4 | 297 | 2004 |
| Фрикадельки мясные с соусом молочным | 100/30 | 13,1 | 11,6 | 10,3 | 202,5 | 471 | 2004 |
| Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 2,4 | 6,1 | 145,5 | 71 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,8 | 18,0 | пр | 2011 |
| Пряники «детские» | 30 | 1,9 | 2,5 | 10,5 | 25,0 | пр | 2011 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,5 | 61,2 | 631 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **1035** | **33,7** | **28,7** | **126,5** | **899,6** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Булочка «Домашняя» | 100 | 4,3 | 10,7 | 44,5 | 248,7 | 769 | 2004 |
| Молоко кипяченое | 200 | 3,7 | 5,1 | 9,0 | 111,0 | 697 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **8,0** | **15,8** | **53,5** | **359,7** |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 200/5 | 6,5 | 7,6 | 34,4 | 209,7 | 297 | 2004 |
| Печень по-строгановски со сметанным соусом | 100/50 | 0,7 | 2,4 | 3,0 | 37,3 | 431 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 2,4 | 0,4 | 15,5 | 18,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,8 | 18,0 | пр | 2011 |
| Кисель из повидла | 200 | 0,1 | 0 | 22,8 | 134,9 | 275 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **675** | **11,4** | **10,8** | **90,5** | **417,9** |  |  |
| **2-ой ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| кефир | 200 | 5,2 | 5 | 8 | 100 | 386 | 2011 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **5,2** | **5** | **8** | **100** |  |  |
| ИТОГО |  | **92,0** | **95,0** | **402,1** | **2760,0** |  |  |
| **10-ый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая со сливочным маслом | 200/5 | 4,0 | 5,1 | 25,0 | 154,2 | 302 | 2004 |
| Омлет натуральный | 200/10 | 8,6 | 30,5 | 4,6 | 395,3 | 340 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Какао с молоком сгущенным | 200 | 4,2 | 4,3 | 25,5 | 157,6 | 383 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **665** | **18,8** | **40,2** | **68,0** | **722,1** |  |  |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Перец болгарский в нарезке | 100 | 0,9 | 0,1 | 2,9 | 16,6 | 54-4з | 2022 |
| Фрукт свежий- груша | 200 | 0,8 | 0 | 20,4 | 88,8 | 339 | 2011 |
| Кисель молочный | 200 | 3,2 | 2,7 | 16,0 | 50,6 | 361 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **6,9** | **3,1** | **52,2** | **171** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,5 | 4,9 | 11,5 | 127,3 | 102 | 2011 |
| Картофельное пюре | 200 | 6,1 | 6,6 | 20,6 | 134,3 | 520(3) | 2004 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 100/50 | 8,2 | 5,6 | 4,7 | 106,0 | 374 | 2004 |
| Салат из свеклы сыром и чесноком | 100 | 4,7 | 9,4 | 7,2 | 131,9 | 50 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,8 | 18,0 | пр | 2011 |
| Печенье овсяное | 30 | 2,6 | 3,4 | 10,3 | 87,9 | пр | 2011 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 27,1 | 121,0 | 693(3) | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **940** | **37,3** | **30,7** | **109,1** | **741,4** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем (творожным) | 85 | 5,3 | 4,7 | 31,2 | 226,7 | 410 | 2011 |
| Напиток яблочный | 200 | 1,0 | 0 | 20,2 | 84,8 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **285** | **6,3** | **4,7** | **51,4** | **311,5** |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 200/5 | 6,3 | 5,2 | 42,7 | 235,3 | 332 | 2004 |
| Тефтели из говядины с рисом | 100/40 | 5,5 | 1,3 | 13,4 | 226,2 | 462 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,8 | 18,0 | пр | 2011 |
| Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах | 200 | 0 | 0 | 20,0 | 76,0 | 648 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **655** | **15,5** | **7,2** | **103,8** | **570,5** |  |  |
| **2-ой ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ряженка | 200 | 5,7 | 6,3 | 7,8 | 114 | 386 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **5,7** | **6,3** | **7,8** | **114** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  | **91,0** | **97,5** | **402,2** | **2630,5** |  |  |
| **11-ый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом | 200/5 | 6,2 | 7,4 | 22,7 | 131,8 | 311 | 2004 |
| Яйца вареные | 40 | 6,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 209 | 2011 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/10 | 4,0 | 7,1 | 14,5 | 144,0 | 3 | 2004 |
| Какао с молоком | 200 | 3,1 | 3,5 | 16,6 | 112,6 | 382 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **490** | **19,4** | **22,6** | **54,1** | **451,4** |  |  |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 60 | 2,0 | 0,4 | 12,1 | 18,0 | пр | 2011 |
| Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,0 | 3, | 6,5 | 60,6 | 45 | 2011 |
| Фрукт свежий- банан | 200 | 3,0 | 1,0 | 31,0 | 132,0 | 340 | 2011 |
| Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 2,9 | 2,0 | 10,9 | 63,4 | 380 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **8,9** | **6,4** | **60,5** | **274** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник «Ленинградский» со сметанной (прокипяченной) | 250/10 | 4,1 | 10,8 | 15,4 | 198,0 | 132 | 2004 |
| Рагу из овощей | 200/7 | 6,7 | 4,5 | 18,5 | 235,3 | 224 | 2004 |
| Котлета «Здоровье» | 100 | 9,0 | 12,2 | 8,0 | 103,0 | 163 | 2003 |
| Салат «Здоровье» | 100 | 1,5 | 5,1 | 7,3 | 80,0 | 21 | 2003 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,8 | 18,0 | пр | 2011 |
| Вафли | 30 | 0,8 | 1,0 | 21,2 | 30,0 | Пр | 2011 |
| Компот из сушеных плодов (курага) | 200 | 1,3 | 0,1 | 22,4 | 130,0 | 638(3) | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **1007** | **32,1** | **34,4** | **120,5** | **809,3** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем (из свежей капусты) | 100 | 4,2 | 6,1 | 32,7 | 209,9 | 406 | 2011 |
| Кисель молочный | 200 | 2,7 | 2,2 | 26,3 | 161,0 | 384 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **6,9** | **8,3** | **58,9** | **370,9** |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Плов из куриных окорочков | 100/200 | 18,1 | 13,5 | 44,7 | 438,0 | 291 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 2,4 | 0,4 | 15,5 | 18,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,8 | 18,0 | пр | 2011 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 8,3 | 37,0 | 686 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **620** | **21,3** | **14,3** | **83,3** | **511,0** |  |  |
| **2-ой ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| йогурт | 200 | 1,4 | 5 | 22,6 | 162 | 386 | 2015 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **1,4** | **5** | **22,6** | **162** |  |  |
| ИТОГО |  | **90,0** | **91,0** | **399,9** | **2578,6** |  |  |
| **12-ый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом | 200/5 | 9,2 | 6,1 | 25,4 | 236,4 | 311 | 2004 |
| Запеканка с творогом со сгущенным молоком | 200/27 | 13,1 | 21,3 | 35,0 | 442,6 | 366 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 12,0 | пр | 2011 |
| Чай с молоком | 150/50/15 | 1,5 | 1,4 | 15,90 | 81,0 | 378 | 2011 |  | 0,5 | пр | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **687** | **25,4** | **29,0** | **86,6** | **772,0** |  |  |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 60 | 2,4 | 0,4 | 15,5 | 18,0 | пр | 2011 |
| Морковь с сахаром | 100 | 1,2 | 0,1 | 10,6 | 47,0 | 11 | 2003 |
| Фрукт свежий- яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 8,6 | 84,0 | 338 | 2011 |
| Сок яблочный | 200 | 1,0 | 00 | 10,0 | 44,8 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **5,4** | **1,3** | **44,7** | **193,8** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с крупой | 250 | 3,6 | 8,1 | 19,3 | 191,0 | 138 | 2004 |
| Каша перловая рассыпчатая со сливочным маслом | 200/5 | 6,0 | 5,2 | 31,3 | 129,8 | 297 | 2004 |
| Гуляш из отварной говядины | 60/60 | 11,1 | 12,1 | 3,2 | 199,0 | 246 | 2015 |
| Салат из свежих огурцов и помидоров | 100 | 0,8 | 4,7 | 3,6 | 61,0 | 20 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,8 | 18,0 | пр | 2011 |
| Пряники «детские» | 30 | 1,9 | 2,5 | 9,5 | 25,0 | пр | 2011 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 1,3 | 0,1 | 5,5 | 61,2 | 631 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **1015** | **28,4** | **33,4** | **100,1** | **700** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с повидлом | 100 | 5,5 | 5,0 | 49,2 | 303,1,0 | 406 | 2011 |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,7 | 5,9 | 9,0 | 111,0 | 385 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **11,2** | **10,9** | **58,2** | **414,1** |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 200/5 | 5,5 | 6,6 | 40,4 | 119,7 | 297 | 2004 |
| Печень по-строгановски со сметанным соусом | 100/50 | 8,5 | 10,9 | 1,0 | 168,0 | 431 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,8 | 18,0 | пр | 2011 |
| Кисель из повидла | 200 | 0,1 | 0 | 23,8 | 134,9 | 275 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **665** | **16,6** | **18,2** | **92,9** | **555,6** |  |  |
| **2-ой ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| кефир | 200 | 4,8 | 5 | 7 | 100 | 386 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **4,8** | **5** | **7** | **100** |  |  |
| ИТОГО |  | **91,9** | **97,8** | **389,5** | **2723,5** |  |  |
| **13-ый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая молочная вязкая со сливочным маслом | 200/5 | 3,8 | 4,0 | 35,1 | 159,7 | 302 | 2004 |
| Омлет натуральный | 200/10 | 15,6 | 9,5 | 4,6 | 485,3 | 340 | 2004 |
| Масло ((порциями) | 20 | 0,2 | 12,5 | 0,3 | 132,0 | 14 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,2 | 0,2 | 7,7 | 9,0 | пр | 2011 |
| Какао со сгущенным молоком | 200 | 4,2 | 2,3 | 25,5 | 107,6 | 383 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **665** | **25,0** | **28,5** | **73,2** | **893,6** |  |  |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 60 | 2,4 | 0,4 | 15,5 | 18,0 | пр | 2011 |
| Салат «Мишат» | 100 | 1,7 | 8,4 | 6,4 | 108,0 | 27 | 2003 |
| Фрукт свежий- мандарин | 200 | 0,2 | 0,8 | 14,6 | 44,0 | 339 | 2011 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 16,0 | 100,6 | 379 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **7,5** | **12,3** | **52,5** | **244,6** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с капустой и картофелем со сметанной (прокипяченной) | 250/10 | 3,7 | 5,6 | 11,6 | 126,0 | 110 | 2004 |
| Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,6 | 25,6 | 134,3 | 520(3) | 2004 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 100/50 | 13,2 | 6,6 | 4,7 | 192,5 | 374 | 2004 |
| Огурец соленый | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13,0 | пр | 2003 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,8 | 18,0 | пр | 2011 |
| Печенье овсяное | 30 | 1,6 | 3,4 | 10,3 | 87,9 | пр | 2011 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121,0 | 693(3) | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **1050** | **23,9** | **17,5** | **112,8** | **707,7** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем (творожным) | 85 | 5,3 | 6,1 | 32,8 | 126,6 | 410 | 2011 |
| Напиток яблочный | 200 | 0 | 0 | 23,5 | 89,0 | 701 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **285** | **5,3** | **6,1** | **56,3** | **215,6** |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Макаронник с мясом со сливочным маслом | 300/10 | 9,6 | 17,8 | 46,4 | 334,0 | 285 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,8 | 18,0 | пр | 2011 |
| Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах | 200 | 0 | 0 | 20,0 | 76,0 | 648 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **620** | **13,3** | **18,5** | **94,1** | **443,0** |  |  |
| **2-ой ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ряженка | 200 | 5,7 | 6,3 | 7,8 | 114 | 386 | 2015 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **5,7** | **6,3** | **7,8** | **114** |  |  |
| ИТОГО |  | **80,7** | **89,2** | **396,7** | **2618,5** |  |  |
| **14-й день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,4 | 4,2 | 10,9 | 118,4 | 160 | 2004 |
| Сыр (порциями) | 30 | 7,0 | 8,9 | 0 | 108,0 | 15 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,2 | 0,2 | 7,7 | 9,0 | пр | 2011 |
| Какао с молоком | 200 | 1,1 | 3,5 | 12,8 | 68,6 | пр | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **460** | **14,7** | **16,8** | **31,4** | **497,5** |  |  |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 60 | 2,4 | 0,4 | 15,5 | 18,0 | пр | 2011 |
| Салат из свежих огурцов и помидоров | 100 | 0,8 | 4,7 | 3,6 | 61 | 20 | 2004 |
| Фрукт свежий- банан | 200 | 3 | 1 | 25 | 182 | 340 | 2011 |
| Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 2,2 | 2,0 | 10,9 | 113,4 | 380 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | 560 | **8,5** | **8,1** | **55** | **374,1** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 5,7 | 8,1 | 18,8 | 140,0 | 140 | 2004 |
| Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом | 200/5 | 4,8 | 5,2 | 39,0 | 156,4 | 297 | 2004 |
| Куриные окорочка тушенные в соусе сметанном | 100/100 | 12,9 | 6,3 | 5,9 | 190,0 | 290 | 2011 |
| Салат «Школьный» | 100 | 1,5 | 7,4 | 6,4 | 97,5 | 39 | 2003 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,8 | 18,0 | пр | 2011 |
| Вафли | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 30,0 | пр | 2011 |
| Компот из плодов сушенных (изюм) | 200 | 1,3 | 0,1 | 32,4 | 110,0 | 638(3) | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **1095** | **30,7** | **28,8** | **153,4** | **756,9** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Блины | 100/5 | 7,4 | 7,5 | 32,6 | 174 | 304 | 2008 |
| Кисель молочный | 200 | 3,7 | 2,2 | 27,3 | 151,4 | 361 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **305** | **11,1** | **9,7** | **59,9** | **355,4** |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом | 280/60 | 8,5 | 16,6 | 32,5 | 516,8 | 284 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,8 | 18,0 | пр | 2011 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,3 | 37,0 | 686 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **650** | **12,3** | **18,3** | **69,5** | **586,8** |  |  |
| **2-ой ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| йогурт | 200 | 6,4 | 5,0 | 22,6 | 162 | 386 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **6,4** | **5,0** | **22,6** | **162** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  | **84,1** | **86,7** | **391,8** | **2732,7** |  |  |
| **Итого за период** |  | **1305.1** | **1336,0** | **5581,9** | **38191** |  |  |
| **Среднее значение за период** |  | **93.25** | **95,4** | **398,7** | **2727,9** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |