Меню приготовляемых блюд 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса**  **порции**  **(г)** | **Пищевые свойства (Г)** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **№**  **рецептуры** | **Сборник рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1-ый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом | 180/5 | 5,4 | 7,2 | 25,6 | 94 | 311 | 2004 |
| Омлет натуральный со сливочным маслом | 120/6 | 8,7 | 11,3 | 2,1 | 128,0 | 340 | 2004 |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,4 | 8,6 | 14,6 | 146,0 | 1 | 2004 |
| Какао с молоком сгущенным | 200 | 4,2 | 4,3 | 13,5 | 147,6 | 1 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **551** | **20,6** | **31,3** | **55,7** | **515,6** |  |  |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 58,5 | пр | 2011 |
| Морковь с сахаром | 60 | 0,7 | 0,1 | 5,4 | 27,8 | 11 | 2003 |
| Фрукт свежий- яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 13,6 | 154,0 | 338 | 2011 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 16,0 | 105,5 | 379 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **410** | **6,7** | **3,9** | **47,9** | **345,8** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Уха с крупой | 200 | 7,7 | 6,2 | 11 | 252,8 | 181 | 2004 |
| Плов из куриных окорочков | 80/160 | 10,5 | 12,0 | 32,2 | 266,6 | 291 | 2011 |
| Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 60 | 2,3 | 5,5 | 3,1 | 70,5 | 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 | 87,9 | пр | 2011 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 21,2 | 70,9 | 639(3) | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **850** | **27,7** | **20,0** | **106,1** | **654,9** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем (из свежей капусты) | 100 | 6,2 | 6.1 | 22,6 | 211,8 | 406 | 2011 |
| Напиток яблочный | 200 | 0 | 0 | 23,5 | 88,9 | 701 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **6,2** | **6,1** | **45.1** | **300,7** |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофельное пюре | 180 | 3,7 | 5,1 | 18,4 | 216,0 | 520(3) | 2004 |
| Котлеты рыбные | 90 | 4,4 | 9,6 |  | 100,0 | 388 | 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 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 8,1 | 35 | 648 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **11,9** | **15,4** | **78,8** | **425,0** |  |  |
| **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 |  | 78,8 | 83,0 | 340,9 | 2356 |  |  |
| **2-ой день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша овсяная молочная жидкая со сливочным маслом | 180/5 | 3,8 | 8,9 | 17,2 | 120,1 | 311 | 2004 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100/14 | 10,7 | 7,7 | 12,6 | 253,3 | 366 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,2 | 0,2 | 7,8 | 9 | пр | 2011 |
| Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,5 | 15,6 | 118,6 | 382 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **529** | **19,7** | **20,3** | **53,2** | **501,1** |  |  |
| **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 | 0,4 | 0 | 10,4 | 88,8 | 339 | 2011 |
| Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 1,9 | 2,0 | 10,9 | 113,4 | 380 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **6,0** | **2,5** | **44,8** | **259,7** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметанной (прокипяченной) | 200/8 | 1,4 | 2,5 | 6,7 | 72,8 | 124 | 2004 |
| Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 180/5 | 6,6 | 2,7 | 29,4 | 130,0 | 332 | 2004 |
| Тефтели из говядины с рисом | 60/30 | 6,9 | 8,7 | 8,0 | 147,4 | 462 | 2004 |
| 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 |
| Вафли | 20 | 0,5 | 0,7 | 15,5 | 41 | пр |  |
| Компот из сушеных плодов (курага) | 200 | 1,3 | 0,1 | 21,4 | 130,0 | 638(3) | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **823** | **27,3** | **23,7** | **120,6** | **636,3** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Булочка «Домашняя» | 100 | 5,3 | 11,7 | 44,4 | 258,0 | 769 | 2004 |
| Кисель молочный | 200 | 2,7 | 2,2 | 17,3 | 161,4 | 361 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **8,0** | **13,9** | **61,7** | **419,4** |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рагу из куриных окорочков | 75/188 | 12,0 | 15,1 | 12,8 | 306,5 | 289 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 8,9 | 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:** | **573** | **16,8** | **15,8** | **45,7** | **376,5** |  |  |
| **2-ой ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| йогурт | 200 | 3,4 | 5 | 12,6 | 162 | 386 | 2015 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **3,4** | **5** | **12,6** | **162** |  |  |
| ИТОГО |  | **81,2** | **81,2** | **338,6** | **2355,0** |  |  |
| **3 день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая молочная вязкая со сливочным маслом | 180/5 | 3,2 | 7,2 | 26,0 | 161,0 | 302 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 209 | 2011 |
| Чай с молоком | 150/50/15 | 1,5 | 1,4 | 10,9 | 81,0 | 378 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **490** | **11,8** | **13,5** | **50,1** | **320,0** |  |  |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Салат из белокочанной капусты | 100,0 | 3,3 | 2,3 | 6,5 | 65,4 | 45 | 2011 |
| Фрукт свежий- банан | 200 | 3 | 1 | 22,0 | 172 | 340 | 2011 |
| Сок яблочный | 200 | 1 | 0 | 10,2 | 73,1 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **9,3** | **3,4** | **51,6** | **325,5** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 3,0 | 4,7 | 12,2 | 136,8 | 102 | 2011 |
| Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом | 180/5 | 3,3 | 3,7 | 22,9 | 220,0 | 297 | 2004 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 67/33 | 7,5 | 3,7 | 3,1 | 124,2 | 374 | 2004 |
| Салат «Мишат» | 80 | 1,3 | 6,7 | 5,1 | 86,0 | 27 | 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 |
| Пряники «детские» | 30 | 1,9 | 2,5 | 19,5 | 25,0 | пр | 2011 |
| Компот из свежих плодов | 180 | 0,2 | 0,1 | 15,5 | 61,2 | 631 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **865** | **20,9** | **22,1** | **106,0** | **676,2** |  |  |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона,%** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем (творожным) | 90 | 6,0 | 5,1 | 24,9 | 241,2 | 410 | 2011 |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,2 | 4,5 | 8,6 | 96,2 | 385 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **270** | **11,2** | **9,6** | **33,6** | **337,4** |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом | 210/45 | 12,2 | 17,2 | 26,6 | 372,5 | 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:** | **565** | **15,9** | **17,9** | **89,0** | **540,2** |  |  |
| **2-ой ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| кефир | 200 | 5,2 | 5 | 8 | 100 | 386 | 2011 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **5,2** | **5** | **8** | **110** |  |  |
| ИТОГО |  | **74,3** | **71,5** | **338,3** | **2309,3** |  |  |
| **4 день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом | 180/5 | 6,5 | 7,3 | 20,9 | 113,0 | 311 | 2004 |
| Омлет с зеленым горошком со сливочным маслом | 110,6 | 6,4 | 9,3 | 2,6 | 188,3 | 365 | 2003 |
| Бутерброд с сыром | 45/16 | 5,6 | 4,6 | 12,0 | 160,5 | 1 | 2004 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 16,0 | 104,6 | 379 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **562** | **21,7** | **23,9** | **51,5** | **566,4** |  |  |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 60,0 | 2,4 | 0,4 | 15,5 | 18,0 | пр | 2011 |
| Салат сиз свеклы с солеными огурцами | 100,0 | 1,4 | 6,3 | 32,4 | 0,3 | 55 | 2011 |
| Фрукт свежий- мандарин | 200 | 0,8 | 0,8 | 18,6 | 94 | 341 | 2015 |
| Какао с молоком сгущенным | 180 | 3,3 | 3,9 | 12,9 | 91 | 383 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **7,9** | **11,4** | **79,4** | **203,3** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник «Ленинградский» со сметанной (прокипяченной) | 200/8 | 1,7 | 2,2 | 12,3 | 95,2 | 132 | 2004 |
| Картофельное пюре | 180/7 | 2,7 | 3,9 | 13,9 | 116,1 | 520(3) | 2004 |
| Тефтели рыбные с соусом томатным | 60/30 | 7,0 | 6,1 | 10,4 | 102,3 | 394 | 2004 |
| Салат с сыром | 60 | 3,9 | 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 | 180 | 0,5 | 0,1 | 17,0 | 108,6 | 639(3) | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **865** | **23,1** | **22,9** | **94,1** | **631,8** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с повидлом | 90 | 5,2 | 2,1 | 30,4 | 241,1 | 406 | 2011 |
| Напиток яблочный | 180 | 0 | 0 | 21,1 | 80,0 | 701 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **270** | **5,2** | **2,1** | **51,5** | **321,1** |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 180/5 | 4,4 | 6,8 | 24,2 | 248,0 | 297 | 2004 |
| Печень по-строгановски со сметанным соусом | 60/30 | 10,4 | 5,9 | 1,9 | 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 концентрата на плодовых и ягодных экстрактах | 180 | 0 | 0 | 15,0 | 68,4 | 648 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **565** | **20,4** | **13,3** | **66,7** | **517,4** |  |  |
| **2-ой ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ряженка | 200 | 2,7 | 6,3 | 7,8 | 114 | 386 | 2015 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **2,7** | **6,3** | **7,8** | **114** |  |  |
| ИТОГО |  | **81,0** | **79,9** | **351,0** | **2354** |  |  |
| **5-ый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом | 180/5 | 5,6 | 7,6 | 10,5 | 139,0 | 311 | 2004 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100/14 | 11,5 | 7,6 | 12,5 | 273,3 | 366 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,2 | 0,2 | 7,8 | 9,0 | пр | 2011 |
| Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,5 | 12,6 | 118,6 | 382 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **529** | **22,4** | **18,9** | **43,3** | **539,9** |  |  |
| **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 | 5,8 | 52,6 | 42 | 2011 |
| Фрукт свежий- груша | 200 | 0,8 | 0 | 10,4 | 68,8 | 339 | 2011 |
| Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 2,0 | 16,7 | 52,4 | 0 | 380 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **6,0** | **17,3** | **83,4** | **139,4** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 2,1 | 2,0 | 10,4 | 69,6 | 138 | 2004 |
| Ругу из куриных окорочков | 75/188 | 12,0 | 16,9 | 16,8 | 295,0 | 289 | 2011 |
| Салат «Здоровье» | 60 | 0,9 | 3,1 | 4,3 | 47,9 | 21 | 2003 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,0 | 15,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 14,8 | 18,0 | пр | 2011 |
| Вафли | 30 | 0,8 | 1,0 | 18,3 | 30,0 | Пр | 2011 |
| Компот из плодов сушеных (изюм) | 200 | 1,3 | 0,1 | 22,4 | 110,0 | 638(3) | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **863** | **20,8** | **23,8** | **99,0** | **585,5** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем (из свежей капусты) | 100 | 5,2 | 4,1 | 21,7 | 210,4 | 406 | 2011 |
| Кисель молочный | 200 | 2,7 | 2,2 | 17,3 | 161,4 | 384 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **7,9** | **6,3** | **39,0** | **371,8** |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 200/5 | 5,3 | 3,2 | 23,6 | 244,3 | 332 | 2004 |
| Котлеты со сметанным соусом | 80/30 | 11,2 | 9,5 | 13,9 | 251,3 | 451 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,0 | 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:** | **625** | **20,3** | **13,3** | **74,3** | **565,6** |  |  |
| **2-ой ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| йогурт | 200 | 6,4 | 4 | 12,6 | 162 | 386 | 2015 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **230** | **6,4** | **4** | **12,6** | **162** |  |  |
| ИТОГО |  | **83,8** | **83,6** | **351,6** | **2364,2** |  |  |
| **6-ой день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая молочная вязкая со сливочным маслом | 180/5 | 5,9 | 5,1 | 22,1 | 134,0 | 30,2 | 2004 |
| Сыр(порциями) | 30 | 3,0 | 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 | 1,3 | 15,9 | 81,0 | 378 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **480** | **12,4** | **15,6** | **50,9** | **240,8** |  |  |
| **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 | 94,0 | 338 | 2011 |
| Напиток апельсиновый | 200 | 1,0 | 0 | 10,0 | 84,4 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **5,0** | **1,2** | **52,2** | **240,4** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ а капустой и картофелем со сметанной (прокипяченной) | 200/8 | 1,4 | 4,0 | 9,3 | 77,6 | 110 | 2004 |
| Каша перловая рассыпчатая со сливочным маслом | 180/5 | 5,4 | 2,7 | 26,9 | 216,0 | 297 | 2004 |
| Гуляш из отварной говядины | 50/50 | 9,1 | 9,2 | 3,2 | 149,0 | 246 | 2015 |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,8 | 2,0 | 3,9 | 36,2 | 45 | 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 |
| 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:** | **893** | **22,5** | **21,0** | **109,4** | **612,2** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем (творожная) | 100 | 9,2 | 6,9 | 31,0 | 253,5 | 410 | 2011 |
| Молоко | 200 | 3,8 | 5,0 | 9,6 | 107,0 | 385 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **14,0** | **11,9** | **40,6** | **360,5** |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Макаронник с мясом со сливочным маслом | 235/8 | 12,3 | 16,2 | 17,8 | 316,0 | 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:** | **553** | **17,1** | **16,9** | **80,2** | **483,9** |  |  |
| **2-ой ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир | 200 | 3,8 | 5 | 8 | 100 | 386 | 2011 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **3,8** | **5** | **8** | **100,0** |  |  |
| ИТОГО |  | **74,8** | **71,6** | **341,3** | **2037,8** |  |  |
| **7 день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 3,4 | 4,2 | 5,9 | 108,4 | 160 | 2004 |
| Омлет с зеленым горошком со сливочным маслом | 60/3 | 4,2 | 8,5 | 1,4 | 103,2 | 365 | 2003 |
| Масло(порциями) | 20 | 0,2 | 12,2 | 0,3 | 112,0 | 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 | 157,6 | 383 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **533** | **13,9** | **29,5** | **36,0** | **496,2** |  |  |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Салат картофельный с огурцами солеными | 100 | 1,5 | 3,2 | 10,0 | 94,0 | 32 | 2008 |
| Фрукт свежий- банан | **200** | **3,0** | **1,0** | **21,0** | **152,0** | **340** | 201 |
| Кофейный напиток с молоком | **200** | **2,2** | **2,7** | **16,0** | **100,** | **379** | **2011** |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **8.7** | **7.2** | **59,9** | **361.0** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,2 | 2,0 | 10,0 | 78,8 | 140 | 2004 |
| Плов из куриных окорочков | 80/160 | 15,3 | 9,9 | 32,7 | 333,2 | 291 | 2011 |
| Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 1,7 | 0,4 | 12,7 | 18,0 | пр | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 12,8 | 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 | 30,2 | 121,0 | 639(3) | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **840** | **29,0** | **16.5** | **121.6** | **671.9** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Блины | 100/5 | 7,4 | 10,5 | 21,6 | 254,0 | 304 | 2008 |
| Сок яблочный | 200 | 0 | 0 | 21,5 | 79,0 | 701 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **305** | **7,4** | **10,5** | **43,1** | **333,0** |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,6 | 25,6 | 152,5 | 520(3) | 2004 |
| Фрикадельки рыбные со сливочным маслом | 90/5 | 9,6 | 6,4 | 7,1 | 137,1 | 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 | 10,0 | 76,0 | 648 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **605** | **17,4** | **13,6** | **70,4** | **398,9** |  |  |
| **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** |  | **82,1** | **83,6** | **338,8** | **2375,0** |  |  |
| **8-ой день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная вязкая со сливочным маслом | 180/5 | 3,2 | 5,2 | 36,0 | 210,1 | 302 | 2004 |
| Яйца вареные | 40 | 4,1 | 3,6 | 0,3 | 63,0 | 209 | 2011 |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,4 | 6,6 | 14,6 | 126,0 | 1 | 2004 |
| Какао с молоком | 200 | 3,1 | 3,5 | 11,6 | 108,6 | 382 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **465** | **12,8** | **18,9** | **62,5** | **507,7** |  |  |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 90 | 2,4 | 8,2 | 4,7 | 80,0 | 46 | 2003 |
| Фрукт свежий- мандарин | 200 | 0,8 | 0,8 | 8,6 | 84,0 | 339 | 2011 |
| Кофейный напитое с молоком сгущенным | 180 | 1,7 | 1,1 | 12,8 | 72,1 | 380 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **6,9** | **10,4** | **39,0** | **287,1** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Уха с крупой | 200 | 7,1 | 1,8 | 9,0 | 99,6 | 181 | 2004 |
| Куриные окорочка тушеные в сметанном соусе | 50/50 | 6,0 | 6,5 | 3,0 | 130,9 | 290 | 2011 |
| Капуста тушеная | 180 | 2,9 | 4,9 | 12,9 | 106,5 | 543(3) | 2004 |
| Салат «Мишат» | 80 | 1,3 | 6,7 | 5,1 | 86,0 | 27 | 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 | 12,3 | 20,0 | Пр | 2011 |
| Компот из сушеных плодов (изюм) | 200 | 1,3 | 0,1 | 26,4 | 130,0 | 638(3) | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **880** | **23,1** | **21,7** | **96,4** | **565,5** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с повидлом | 80 | 4,4 | 4,0 | 37,5 | 143,8 | 406 | 2011 |
| Кисель молочный | 180 | 3,3 | 1,9 | 13,6 | 145,3 | 361 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **260** | **7,7** | **5,9** | **51,1** | **289,0** |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом | 210/60 | 17,2 | 20,2 | 31,3 | 470,5 | 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 | 180 | 0,1 | 0 | 8,4 | 33,3 | 686 | 2014 |
| **Итого за прием пищи:** | **555** | **21,3** | **20,9** | **69,8** | **539,8** |  |  |
| **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 |  | **78,2** | **82,8** | **341,4** | **2391,6** |  |  |
| **9-ый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом | 180/5 | 5,5 | 7,3 | 21,6 | 212,2 | 311 | 2004 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 120/16 | 10,1 | 13,2 | 22,0 | 226,4 | 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 | 13,9 | 81,0 | 378 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **566** | **20,3** | **22,0** | **65,5** | **528,6** |  |  |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 60 | 2,4 | 0,4 | 12,5 | 18,0 | пр | 2011 |
| Салат «Степной» | 100 | 1,5 | 3,5 | 7,4 | 62,2 | 25 | 2004 |
| Фрукт свежий- яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 13,6 | 74,0 | 338 | 2011 |
| Сок яблочный | 200 | 1,0 | 0 | 10,0 | 64,8 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **5,7** | **4,7** | **43,5** | **219,0** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметанной (прокипяченной**)** | 200/8 | 3,4 | 3,5 | 6,7 | 62,8 | 124 | 2004 |
| Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом | 180/5 | 3,3 | 3,7 | 22,9 | 220,0 | 297 | 2004 |
| Фрикадельки мясные с соусом молочным | 60/30 | 6,5 | 6,0 | 6,1 | 111,2 | 471 | 2004 |
| Винегрет овощной | 60 | 0,8 | 1,4 | 4,3 | 32,9 | 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 | 14,5 | 25,0 | пр | 2011 |
| Компот из свежих плодов | 180 | 0,2 | 0,1 | 13,5 | 51,2 | 631 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **883** | **17,7** | **17,8** | **99,2** | **550,4** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Булочка «Домашняя» | 100 | 7,3 | 11,7 | 34,5 | 358,7 | 769 | 2004 |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,2 | 4,5 | 8,6 | 96,3 | 385 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **280** | **12,5** | **16,2** | **43,2** | **455,0** |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 180/5 | 6,4 | 6,8 | 24,2 | 238,0 | 297 | 2004 |
| Печень по-строгановски со сметанным соусом | 60/30 | 12,4 | 8,9 | 1,9 | 118,0 | 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 | 24,8 | 134,9 | 275 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **595** | **24,0** | **16,4** | **81,1** | **527,0** |  |  |
| **2-ой ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| кефир | 200 | 4,8 | 5 | 8 | 100 | 386 | 2011 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **4,8** | **5** | **8** | **100** |  |  |
| ИТОГО |  | **85,0** | **82,1** | **340,5** | **2380,0** |  |  |
| **10-ый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая со сливочным маслом | 180/5 | 5,2 | 7,1 | 26,5 | 217,1 | 302 | 2004 |
| Омлет натуральный | 126/7 | 7,3 | 13,2 | 2,2 | 209,4 | 340 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 10,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Какао с молоком сгущенным | 200 | 4,2 | 4,3 | 22,5 | 107,6 | 383 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **568** | **18,6** | **24,9** | **62,1** | **549,1** |  |  |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой | 100 | 2,4 | 5,4 | 14,8 | 120,2 | 41 | 2011 |
| Фрукт свежий- груша | 200 | 0,8 | 0 | 15,4 | 88,8 | 339 | 2011 |
| Кисель молочный | 200 | 2,2 | 1,7 | 16,0 | 100,6 | 379 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **7,4** | **7,4** | **59,1** | **324,6** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 6,0 | 6,7 | 10,2 | 131,8 | 102 | 2011 |
| Картофельное пюре | 180 | 2,7 | 4,9 | 18,9 | 116,0 | 520(3) | 2004 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 67/33 | 11,5 | 6,7 | 3,1 | 124,2 | 374 | 2004 |
| Салат из свеклы с сыром и чесноком | 60 | 1,8 | 4,6 | 3,3 | 79,1 | 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 | 1,6 | 2,4 | 10,3 | 87,9 | пр | 2011 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,5 | 0,1 | 23,1 | 108,9 | 693(3) | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **860** | **29,8** | **26,1** | **96,6** | **680,9** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем (творожным) | 85 | 8,3 | 5,7 | 31,8 | 216,7 | 410 | 2011 |
| Напиток яблочный | 180 | 0 | 0 | 11,1 | 80,1 | 438 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **265** | **8,3** | **5,7** | **42,9** | **296,8** |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 180/5 | 4,6 | 3,7 | 29,2 | 130,0 | 332 | 2004 |
| Тефтели из говядины с рисом | 80/40 | 1,2 | 10,0 | 10,7 | 195,2 | 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 | 180 | 2,2 | 0 | 17,0 | 68,4 | 648 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **595** | **11,7** | **14,3** | **84,5** | **426,6** |  |  |
| **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 |  | **81,5** | **84,7** | **353,0** | **2392,0** |  |  |
| **11-ый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом | 180/5 | 3,6 | 6,6 | 19,5 | 109,0 | 311 | 2004 |
| Яйца вареные | 40 | 4,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 209 | 2011 |
| Бутерброд с маслом м сыром | 30/5/10 | 4,0 | 6,1 | 13,5 | 144,0 | 3 | 2004 |
| Какао с молоком | 200 | 2,1 | 2,5 | 7,6 | 68,6 | 382 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **470** | **13,8** | **19,8** | **40,9** | **384,6** |  |  |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 60 | 2,4 | 0,4 | 15,5 | 18,0 | пр | 2011 |
| Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,3 | 2,0 | 6,5 | 60,6 | 45 | 2011 |
| Фрукт свежий- банан | 200 | 2,0 | 1,0 | 21,0 | 142,0 | 340 | 2011 |
| Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 1,9 | 2,0 | 10,9 | 63,4 | 380 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **7,6** | **5,4** | **53,9** | **334,0** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник «Ленинградский» со сметанной (прокипяченной) | 200/8 | 1,7 | 3,2 | 12,3 | 95,2 | 132 | 2004 |
| Рагу из овощей | 180/7 | 2,3 | 11,9 | 15,3 | 120,1 | 324 | 2004 |
| Котлета «Здоровье» | 90 | 11,5 | 10,0 | 7,2 | 182,7 | 163 | 2003 |
| Салат «Здоровье» | 60 | 0,9 | 2,1 | 4,3 | 47,9 | 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 | 13,2 | 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:** | **885** | **20,5** | **23,8** | **102,4** | **638,9** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем (из свежей капусты) | 100 | 4,2 | 5,1 | 12,8 | 200,4 | 406 | 2011 |
| Кисель молочный | 200 | 2,7 | 1,2 | 16,3 | 124,0 | 384 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **6,9** | **6,3** | **39,0** | **324,4** |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Плов из куриных окорочков | 80/160 | 16,7 | 9,7 | 42,7 | 338,7 | 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 | 9,3 | 37,0 | 686 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **20,9** | **10,5** | **82,2** | **411,7** |  |  |
| **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 |  | **76,1** | **70,8** | **341** | **2255,6** |  |  |
| **12-ый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом | 180/5 | 5,5 | 7,3 | 20,8 | 162,2 | 311 | 2004 |
| Запеканка с творогом со сгущенным молоком | 116/15 | 11,3 | 14,6 | 16,0 | 264,2 | 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 | 14,90 | 81,0 | 378 | 2011 |  | 0,5 | пр | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **571** | **19,9** | **23,5** | **64,0** | **519,3** |  |  |
| **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 | 47,7 | 11 | 2003 |
| Фрукт свежий- яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 13,6 | 44,0 | 338 | 2011 |
| Сок яблочный | 200 | 1,0 | 00 | 10,0 | 84,8 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **5,4** | **1,3** | **49,7** | **194,5** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 5,7 | 6,5 | 18,0 | 139,1 | 138 | 2004 |
| Каша перловая рассыпчатая со сливочным маслом | 180/5 | 3,4 | 4,7 | 27,1 | 166,0 | 297 | 2004 |
| Гуляш из отварной говядины | 50/50 | 8,1 | 13,2 | 3,2 | 189,0 | 246 | 2015 |
| Винегрет овощной | 60 | 0,8 | 1,4 | 4,3 | 32,9 | 71 | 2014 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 1,0 | 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 | 14,5 | 25,0 | пр | 2011 |
| Компот из свежих плодов | 180 | 0,2 | 0,1 | 15,5 | 61,2 | 631 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **865** | **22,8** | **29,0** | **110,1** | **682,2** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с повидлом | 90 | 3,2 | 2,1 | 39,4 | 241,1 | 406 | 2011 |
| Молоко кипяченое | 180 | 3,2 | 4,5 | 8,6 | 96,3 | 385 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **270** | **6,4** | **6,6** | **48,0** | **337,4** |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 180/5 | 8,4 | 6,8 | 25,2 | 238,0 | 297 | 2004 |
| Печень по-строгановски со сметанным соусом | 60/30 | 8,8 | 10,9 | 1,9 | 151,4 | 431 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0,3 | 12,9 | 15,0 | пр | 2011 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 1,7 | 0,4 | 9,5 | 18,0 | пр | 2011 |
| Кисель из повидла | 200 | 0,1 | 0 | 23,8 | 134,9 | 275 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **585** | **21,0** | **18,4** | **73,3** | **557,3** |  |  |
| **2-ой ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| кефир | 200 | 4,8 | 5 | 8 | 100 | 386 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **4,8** | **5** | **8** | **100** |  |  |
| ИТОГО |  | **80,3** | **83,8** | **353,1** | **2390,7** |  |  |
| **13-ый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая молочная вязкая со сливочным маслом | 180/5 | 6,9 | 8,1 | 31,0 | 214,0 | 302 | 2004 |
| Омлет натуральный | 120/6 | 10,7 | 8,3 | 2,1 | 218,0 | 340 | 2004 |
| Масло ((порциями) | 20 | 0,2 | 9,5 | 0,3 | 132,0 | 14 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,2 | 0,2 | 7,7 | 9,0 | пр | 2011 |
| Какао со сгущенным молоком | 200 | 3,2 | 4,3 | 25,5 | 137,6 | 383 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **561** | **22,1** | **30,4** | **66,5** | **710,6** |  |  |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 60 | 2,4 | 0,4 | 10,5 | 18,0 | пр | 2011 |
| Салат «Мишат» | 80 | 1,3 | 6,7 | 5,1 | 86,0 | 27 | 2003 |
| Фрукт свежий- мандарин | 200 | 0,8 | 0,8 | 13,6 | 94,0 | 339 | 2011 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 16,0 | 70,6 | 379 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **7,7** | **10,6** | **45,2** | **268,6** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ а капустой и картофелем со сметанной (прокипяченной) | 200/8 | 1,4 | 3,0 | 14,3 | 73,6 | 110 | 2004 |
| Картофельное пюре | 180 | 2,7 | 4,9 | 23,9 | 146,0 | 520(3) | 2004 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 67/33 | 11,5 | 5,7 | 3,1 | 124,2 | 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 | 2,4 | 15,3 | 77,9 | пр | 2011 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,5 | 0,1 | 17,1 | 108,9 | 693(3) | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **908** | **22,2** | **16,9** | **103,1** | **576,6** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем (творожным) | 85 | 9,3 | 6,7 | 21,8 | 226,7 | 410 | 2011 |
| Напиток яблочный | 180 | 0 | 0 | 21,2 | 80,1 | 701 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **265** | **9,3** | **6,7** | **43,0** | **306,8** |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Макаронник с мясом со сливочным маслом | 235/8 | 20,3 | 18,7 | 32,8 | 207,0 | 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 | 180 | 0 | 0 | 22,0 | 66,8 | 648 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **265** | **10,3** | **6,7** | **63,0** | **306,8** |  |  |
| **2-ой ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ряженка | 200 | 5,1 | 6,3 | 7,8 | 114 | 386 | 2015 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **5,1** | **6,3** | **7,8** | **114** |  |  |
| ИТОГО |  | **76,7** | **77,6** | **328,6** | **2283,4** |  |  |
| **14-й день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 3,4 | 3,2 | 15,9 | 68,4 | 160 | 2004 |
| Сыр (порциями) | 30 | 6,0 | 7,9 | 0 | 108,0 | 15 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,2 | 0,2 | 7,7 | 9,0 | пр | 2011 |
| Какао с молоком | 200 | 3,1 | 2,5 | 16,6 | 98,6 | пр | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **460** | **13,7** | **13,8** | **40,2** | **284,0** |  |  |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 60 | 1,4 | 0,4 | 15,5 | 18,0 | пр | 2011 |
| Салат из свеклы с растительным маслом | 100 | 1,3 | 7,2 | 6,6 | 55,0 | 64 | 2003 |
| Фрукт свежий- банан | 200 | 3 | 1 | 41 | 192 | 340 | 2011 |
| Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 1,9 | 1,0 | 10,9 | 63,4 | 380 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | 560 | **7,6** | **9,6** | **74,0** | **328,4** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1,2 | 1,0 | 15,0 | 68,8 | 140 | 2004 |
| Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом | 180/5 | 3,3 | 3,7 | 23,1 | 190,0 | 297 | 2004 |
| Куриные окорочка тушенные в соусе сметанном | 50/50 | 9,0 | 8,5 | 3,0 | 100,9 | 290 | 2011 |
| Салат «Школьный» | 60 | 0,9 | 3,4 | 3,8 | 58,4 |  |  |
| 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 | 13,2 | 30,0 | пр | 2011 |
| Компот из плодов сушенных (изюм) | 200 | 1,3 | 0,1 | 32,4 | 100,0 | 638(3) | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **885** | **21,2** | **18,4** | **118,2** | **581,1** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Блины | 100/5 | 6,4 | 10,5 | 21,6 | 255,9 | 304 | 2008 |
| Кисель молочный | 200 | 2,7 | 1,2 | 17,3 | 161,4 | 361 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **305** | **8,1** | **11,7** | **38,9** | **417,3** |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом | 210/45 | 18,6 | 18,2 | 30,3 | 472,5 | 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 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,3 | 37,0 | 686 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **575** | **22,4** | **18,9** | **65,7** | **545,5** |  |  |
| **2-ой ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| йогурт | 200 | 4,7 | 3,4 | 20,2 | 162 | 386 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **4,7** | **3,4** | **20,2** | **162** |  |  |
| ИТОГО |  | **77,7** | **75,8** | **357,2** | **2318,3** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого по меню за 14 дней** |  | **1111,5** | **1112,0** | **4815,3** | **32562,9** |  |  |
| **Среднее значение за период** |  | **79,3** | **79,4** | **343,9** | **2325,9** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |