

		Рис отварной	180	4.43	7.29	52.58	245.52	419
		Компот из яблок с лимоном	200	0.30	0.20	25.10	103	528
		Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	117.5	114
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
		Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.60	10.10	9.60	136	2
ИТОГО ЗА ОБЕД			950	30.47	37.85	141.19	986.22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1510	52.08	55.65	233.53	1607.37	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	250	6.83	7.75	32.27	226.25	270	
	Булочка российская	80	5.73	5.66	47.06	270.6	586	
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3.20	2.70	15.90	79	514	
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	117.5	114	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	19.56	16.51	119.33	693.35		
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2.05	5.25	16.25	121.25	139	
	Салат из свеклы с чесноком	100	1.50	10.10	8.50	131	57	
	Картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.62	165.6	434	
	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97	538	
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	117.5	114	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115	
	Котлеты или биточки рыбные	100	13.90	2.10	9.60	113	345	
	Сметана	5	0.13	0.75	0.18	8.1	479	
ИТОГО ЗА ОБЕД		915	27.84	27.18	111.07	805.65		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	47.40	43.69	230.40	1499		
День 5								
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	250	9.10	10.95	37.07	283.08	272	
	Печенье	50	3.75	4.90	37.20	208.5	590	
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60	502	
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	117.5	114	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16.75	16.25	113.37	669.08		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.70	2.85	31.32	111.25	152	
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0.50	0.20	23.10	96	526	
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	117.5	114	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115	
	Говядина, тушеная с капустой	240	23.28	20.04	25.92	653.64	371	
	Салат из свежих огурцов	100	0.07	10.10	2.00	102	36	
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	32.33	33.95	116.46	1132.59		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	49.08	50.20	229.83	1801.67		
День 6								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	250	7.50	8.58	35.68	249.75	273	
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60	502	
	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	38.56	188	114	
	Сыр сычужный твердый порциями	30	7.68	7.83	0.00	102.9	106	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	21.36	17.05	89.24	600.65		
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.75	4.98	7.77	83	147	
	Салат из свежих помидоров	100	1.00	10.20	3.50	110	30	
	Шницель рубленый	100	17.80	17.50	14.30	286	386	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	508	
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	117.5	114	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115	
	Макаронные изделия отварные	180	6.79	0.81	34.85	172.8	297	
	Сметана	5	0.13	0.75	0.18	8.1	479	
ИТОГО ЗА ОБЕД		915	33.75	35.00	121.72	939.6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	55.11	52.05	210.96	1540.25		
День 7								
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	250	9.70	12.80	42.98	326.97	261	
	Повидло фруктовое	30	0.00	5.97	14.99	115.47	118	
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0.10	0.00	15.20	61	504	
	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	38.56	188	114	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	15.88	19.41	111.73	691.44		
ОБЕД	Свекольник	250	2.18	4.45	12.02	97	136	
	Салат из моркови и яблок	100	0.90	10.20	7.20	124	21	

	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	9.41	44.51	303.66	243
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1.00	0.20	30.20	92	518
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	117.5	114
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Сметана	5	0.13	0.75	0.18	8.1	479
	Птица отварная	120	28.28	19.46	0.67	226.67	409
ИТОГО ЗА ОБЕД		935	48.53	45.23	128.90	1021.13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	64.41	64.64	240.63	1712.57	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	6.92	8.60	40.75	268.25	274
	Булочка ванильная	80	6.26	6.50	45.20	264	582
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3.20	2.70	15.90	79	514
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	117.5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	20.18	18.20	125.95	728.75	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	250	2.13	5.10	14.55	112.5	160
	Жаркое по-домашнему	250	29.50	16.40	18.90	430.7	374
	Компот из плодов или ягод сушеных(Курага)	200	0.30	0.00	30.10	81	531
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	117.5	114
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Салат из свеклы отварной	100	1.50	5.50	8.40	89	51
	Сметана	5	0.13	0.75	0.18	8.1	479
ИТОГО ЗА ОБЕД		885	39.34	28.51	106.25	891	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	59.52	46.71	232.20	1619.75	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	250	9.10	10.95	37.07	283.08	272
	Печенье	50	3.75	4.90	37.20	208.5	590
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60	502
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	117.5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16.75	16.25	113.37	669.08	
ОБЕД	Суп из овощей с фасолью	250	3.68	4.40	16.05	115.5	148
	Овощи натуральные- огурцы	100	0.80	0.10	2.50	14	112
	Плов из отварной птицы	250	19.05	18.95	45.10	427.4	411
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	117.5	114
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0.50	0.20	23.10	96	526
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	29.81	24.41	120.87	822.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	46.56	40.66	234.24	1491.68	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	250	6.83	7.75	32.27	226.25	270
	Сыр сычужный твердый порциями	30	7.68	7.83	0.00	102.9	106
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60	502
	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	38.56	188	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	20.69	16.22	85.83	577.15	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2.05	5.25	16.25	121.25	139
	Картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.62	165.6	434
	Компот из яблок с лимоном	200	0.30	0.20	25.10	103	528
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	117.5	114
	Овощи натуральные- помидоры	100	0.90	5.10	3.60	64	112
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Сметана	5	0.13	0.75	0.18	8.1	479
	Фрикадельки из кур	100	14.27	12.40	7.60	198.67	415
ИТОГО ЗА ОБЕД		915	27.21	32.38	106.47	830.32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	47.90	48.60	192.30	1407.47	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14770	540.14	526.12	2295.00	16152.43	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1477	54.01	52.61	229.50	1615.24	