

	Итого	530	530													
	Обед															
1	Суп лапша с курицей	250	250	8,4	14,2	22,4	251	251	26,9	146	38	1,85	0,32	9	17,4	0,34
2	Винегрет с сельдью	210	210	8,3	7,4	37,3	215	258	40,4	136	19,6	130,3	331	0	0,9	0,4
3	Хлеб	40	40	3	0,9	15,3	80	80	11,2	56,8	20,8	0,9	0	0	0	0,6
4	Чай с сахаром	200	200	0,4	0	15,1	62	62	19,4	16,5	10,8	1,7	0	0,2	0	0
5	Сухарик	10	10	0,7	0,2	7,8	43	43								
	Итого всего	800	850				800	843								
	3 день завтрак															
1	Салат овощной с р\м	100	100	9,0	9,7	30,3	68	68	141	3,51	20,1	1,21	0	0,1	47,3	0
2	Мясо-рисовые зразы	170	170	3,9	3,1	25,1	237	237	130,6	116,2	32,1	1,0	0,4	3,0	0	0
3	Кофейный напиток	200	200	3,1	3,0	12,8	89,25	89,25	19,4	16,5	10,8	1,7	1,9	4,0	0	0
4	Батон	30	30	2,3	0,9	15,4	79	79								
	Итого	500	500													
	Обед															
1	Суп картофельный с рыбными консервами	250	250	2,7	4,7	16,9	147	147	26,3	21,2	25,9	1,2	0,1	17,9	0,2	0,3
2	Творожная запеканка со сметаной	180	180	10,6	12,4	33,9	292	350	47,3	109,1	106,9	19,8	1,0	20,4	0,3	4,2
3	Хлеб	40	40	3	0,9	15,3	80	80	11,2	56,8	20,8	0,9	0	0	0	0,6
4	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,1	27,9	114	114	14,5	4,8	5,4	0,7	0	0	0	0,1
5	Печенье	20	20	2,3	0,9	7,9	79									
	Итого всего	790	840				823	881								
	4 день завтрак															
1	Макароны с сыром	170	170	15,5	3,9	27,6	340	340	12,0	149	31,1	1,3	0	3,5	0,2	2,9
2	Фрукт	100	100	2,0	1,5	0,8	204	204	5	0,09	30,0	1,2	3,7	8,5	4,1	0,2
3	Батон	30	30	2,3	0,9	15,4	79	79	5,7	19,5	3,9	0,4	0	0	0	0,5
4	Чай с лимоном	200	200	0,4	0	15,1	62	62	19,4	16,5	10,8	1,7	0	0,2	0	0
	итого	500	500				472	513								
	Обед															
1	Рассольник со сметаной	250	250	6,8	8	15,1	180	180	1,4	0,8	27,0	1,3	0	16,7	3,5	0,4
2	Салат из свеклы с р\м	80	80	9,5	7,1	27,8	240	288	41,4	170	29,4	1,15	0,12	1,8	1,2	0,83

3	Ленивые голубцы	150	150	7,8	5	14,8	245	245	1,4	0,8	27,0	1,3	0	16,7	3,5	0,4	
4	Хлеб	40	40	3	0,9	15,3	80	80	11,2	56,8	20,8	0,9	0	0	0	0,6	
5	Компот из с\ф	200	200	0,4	0	15,1	62	62	19,4	16,5	10,8	1,7	0	0,2	0	0	
6	Печенье	20	20														
	Итого всего	760	810				757	805									
	5 день завтрак																0
1	Каша рисовая молочная	210	210	50	0,4	0	153,1	153,1	7	11,5	21	7,0	0,3	0	5	0	0
2	Фрукт	100	100	50	9,7	40,2	53		121	3,4	19,5	1,2	0	0,1	47,3	0	
3	Бутерброд с джемом	30	30	2,3	0,9	15,4	79	79	5,7	19,5	3,9	0,4	0	0	0	0,5	
4	Чай с молоком	200	200	0,4	0	15	99,1	99,16	19,4	16,5	10,8	1,7	0	0,2	0	0	
	итого	540	540				488	513									
	Обед																
1	Суп гороховый	250	250	8,3	7,4	37,3	170	170	40,4	136	19,6	130,03	331	0	0,9	0,4	
2	Картофель тушеный курицей	210	210	9,5	7,1	27,8	315,78	315,78	41,4	170	29,4	1,15	0,12	1,8	1,2	0,83	
3	Хлеб	40	40	2,7	0,9	15,3	33	33	11,2	56,8	20,8	0,9	0	0	0	0,6	
4	Кисель	200	200	0,4	0	15	72	72	19,4	16,5	10,8	1,7	0	0,2	0	0	
5	Сушка	20	20	0,9	10,1	17	45	45	1,9	0,9	1,4	0	0	0	0,1	0	
	Итого всего	790	840				937	985					0	0			
	6 день завтрак																
1	Гречка с тефтелей	210	210	30,4	11,5	23,9	321	353	222	314	33,2	0,9	0	0,4	80,3	0,5	
2	Сок фруктовый	200	200	1,5	1,6	22,3	109	109	67,4	45,3	8,5	0,1	0	0,7	0,1	0	
3	Фрукт	150	150	4,8	1,3	14	65										
	итого	560	560				503	531									
	Обед																
1	Суп вермишелевый	250	250	1,51	2,9	11,2	144	144	0,08	6,4	1,0	28,8	63,8	0,2	14,4	0,5	
2	Оладьи со сгущенным молоком	150	150	9,5	7,1	27,8	283	339	41,4	170,8	29,4	1,15	0,12	1,77	0,02	0,83	
3	Хлеб	40	40	2,7	0,9	15,3	80	80	11,2	56,8	20,8	0,9	0	0	0	0,6	
4	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	27,9	114	114	14,5	4,8	5,4	0,7	0	0	0	0,1	
5	Печенье овсяное	30	30	2,3	4,8	23	62	62									
	Итого всего	800	850				754	810									
	7 день завтрак																
1	Творожная запенканка со сметаной	150	150	3,73	13,5	1,9	330	330	96,69	233,7	35,1	1,4	0,08	0,9	0,4	0,1	

2	Какао	200	200	0,05	0	15,3	63	63	22,2	18,0	11,6	1,7	0	3	0	0
3	Батон	30	30	2,3	0,9	15,4	79	79	5,7	19,5	3,9	0,4	0	0	0	0,5
4	Фрукт	150	150	1,9	2,4	16	65	65								
	итого	530	530				467	483								
	Обед															
1	Борщ со сметаной	250	250	4	3	40,7	243	243	24,1 6	134, 9	25,3	0,9	0,2	0	0	0,8
2	Плов с мясом,огурец	200	200	15,5	3,9	27,6	296	355	12	149	31,1	1,3	0	3,5	0,2	2,9
3	Хлеб	40	40	2,7	0,9	15,3	80	80	11,2	56,8	20,8	0,9	0	0	0	0,6
4	Чай каркаде	200	200	1,4	0	13,8	62	62	22,2	18	11,6	1,7	0	3	0	0
5	Пряник	25	25	1,8	3,6	14	42	42								
	Итого всего	760	810				771	852								
	8 день завтрак															
1	Каша пшеничная молочная	210	210	10,1	15,3	172	250	250	24,2	25,3	0,9	0,2	0	0	0	0,8
2	Бутерброд с маслом	40	40	9,0	9,7	30,3	290	290	141	3,5	20,1	1,2	0	0,1	47,3	0
3	Чай с лимоном	200	200	3,9	3,1	25,1	150	150	130,	116,	32,1	1,0	0,4	3,0	0	0
4	Фрукт	100	100													
	итого	550	550													
	Обед															
1	Суп рисовый	250	250	6,8	8	15,1	167	167	1,4	0,8	27	1,3	0	16,7	3,5	0,4
2	Макароны с котлетой	210	210	10,4	3,52	21,09	260	312	11,9	113	74,7	2,52	0,15	0	34,5	0,38
3	Салат из моркови со сметаной	80	80	5,9	4,0	3,9	67	67	1,7	14	8	0	0	1,5	1,9	0,3
4	Хлеб	40	40	2,8	0,5	14,9	80	80	11,2	56,8	20,8	0,9	0	0	0	0,8
5	Компот из с\ф	200	200	0,05	0	15,3	63	63	22,2	18	11,6	1,7	0	3	0	0
6	Вафли	20	20	1,9	5,6	24	119	119								
	Итого всего	790	840				755	807								
	9 день завтрак															
1	Рис с куриным биточком	210	210	15,4	18,5	32,1	324	388	25	164	32	2,6	2,6	0,2	2,8	0,5
2	Кисель фруктовый	200	200	0,05	0	15,3	63	63	22,2	18	11,6	1,7	0	3	0	0
3	Батон	30	30	2,3	0,9	15,4	79	79	5,7	19,5	3,9	0,4	0	0	0	0,1
4	Фрукт	100	100													
	итого	540	540				466	530								
	Обед															
1	Суп овощной со сметаной	250	250	8,4	14,2	22,4	251	251	26,9	146	38	1,85	0,32	9	17,4	0,4
2	Гречка по купечески,огурец	210	210	30,4	11,5	23,9	321	481	222	314	33,2	0,9	0	0,4	80,3	0,5
3	Хлеб	40	40	2,8	0,5	14,9	76	76	11,2	65,7	18,2	1,1	0	0	0	0
4	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	27,9	114	114	14,5	4,8	5,4	0,7	0	0	0	0,1

5	Вафли	20	20													
	Итого всего	820	820													
	10 день завтрак															
1	Картофель тушеный с мясом	210	210	12,23	8,72	25,2	226	271	28,9	196,5	88,7	3,76	0,2	0,7	34,2	1,04
2	Фрукт	100	100	0,4	0	1,25	7	7	11,5	21,0	7,0	0,3	0	5	0	0
3	Батон	30	30	2,3	0,9	15,4	79	79	5,7	19,5	3,9	0,4	0	0	0	0,1
4	Сок фруктовый	200	200	1,5	1,6	15,8	81	81	5,7	19,5	3,9	0,4	0	0	0	0,1
	итого	540	540													
	Обед															
1	Суп геркулесовый	250	250	4	2	15,7	150	150	24,16	134,8	25,3	0,9	0,2	0	0	0,8
2	Макароны с сыром	170	170	10,4	3,6	21,09	273	327	12,0	113	74,7	2,6	0,2	0	34,5	0,38
3	Хлеб	40	40	2,7	0,9	15,3	80	80	11,2	56,8	20,8	0,9	0	0	0	0,6
4	Чай каркаде	200	200	0,05	0	15,3	63	63	22,2	18,0	11,6	1,7	0	3	0	0
5	Булочка с маком	90	90	1,2	2,4	12	47	47	1,4	0	0,3	0,01	0	0	0	1,2
	Итого всего	820	840				573	627								