

Итого:		12,7	10,0	101,0	542,3	333,3	70,3	141,8	2,7	0,0	16,8	2,6	1,3	
обед														
1	Суп с мясными фрикадельками	200	2,0	5,1	12,0	107,3	29,2	24,2	56,7	0,9	0,6	0,1	8,4	104
2	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	11,2	8,6	37,2	0,9		0,1		202
3	Соуска отварная	100	4,7	7,5	0,4	87,9	16,8	9,1	73,6	0,8	18,2	0,1	0,03	243
4	чай с сахаром	200	0,5	9,5	40,0	11,1	1,4	2,8	0,3	0,3			0,3	376
5	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	ПР
6	Печенье заготовное	50	4,3	5,8	34,8	207,3	8,2	3,0	17,4	0,2	13,0		0,3	ПР
7	Апельсин	100	1,0	0,2	8,7	54,0								
Итого:			21,6	26,5	118,0	815,2	76,5	46,3	187,7	3,4	31,2	17,4	2,8	8,7
Всего			34,2	36,5	219,0	1357,5	409,8	116,5	329,5	6,1	31,2	34,2	5,5	10,0
День 3														
завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,5	11,2	22,3	204,0	8,4	4,2	22,5	0,4	40,0	0,0	0,0	1
2	Омлет натуральный	70	6,9	9,7	1,3	119,8	52,7	8,9	116,2	1,3	148,7	0,0	0,1	210
3	Какао с молоком ступенным	200	3,7	2,6	25,1	138,4	158,7	29,3	132,0	2,4		0,0	1,5	379
Итого:			14,1	23,5	48,8	462,2	219,8	42,4	270,7	4,0	188,7	0,0	1,6	
обед														
1	Борщ из св. капусты с картофелем и со сметаной	200/5	1,4	3,9	8,7	83,0	39,8	20,9	43,7	1,0	0,4	0,0	8,5	82
2	Плов из говядины	150	15,3	14,3	24,4	297,0	21,7	32,0	155,7	2,2		0,0	0,3	244
3	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,5								
4	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	ПР
5	компот из кураги	200	0,8	0,1	27,6	114,8	32,32	17,56	21,90	0,48		0,02	0,06	348
6	Кондитерские изделия	50	4,3	5,7	34,9	207,3								
Итого:			26,2	24,5	121,3	827,4	93,8	70,5	221,3	4,0	17,2	2,7	9,2	
Всего			40,3	48,0	170,0	1289,6	313,6	112,9	492,0	8,0	188,7	17,2	2,8	10,8
День 4														
завтрак														
1	Каша молочная рисовая	200/20	10,8	4,4	47,0	337,0	292,8	44,1	105,2	1,5		0,017		
2	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	ПР
3	чай с сахаром	200	0,5		9,5	40,0	11,1	1,4	2,8	0,3			0,03	376
Итого:			15,3	4,9	80,7	493,9	303,9	45,5	108,0	2,1	0,0	16,8	2,6	0,3
обед														
1	Суп картофельный с клецками	200	3,6	3,8	5,6	69,6								108
2	Картофельное пюре	155	3,2	5,0	21,1	141,8	38,2	28,7	89,5	0,9	33,2	1,2	3,8	312
3	Рыба, тушеная с овощами	100/30	9,8	5,0	3,8	105,0	31,4	26,0	159,4	0,6	5,3	0,0	4,7	229
4	огурец свежий	60	0,4	0,1	1,3	7,1								
5	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	ПР
6	Компот из изюма	200	1,3	0,1	44,7	184,6	40,5	26,2	36,6	0,9		0,0	1,0	348

Итого:	22,2	14,3	100,6	625,0	110,1	80,8	285,5	2,6	38,5	16,8	3,8	9,8
Всего	37,5	19,2	181,3	1118,9	414,1	126,3	393,5	4,7	38,5	33,6	6,4	10,1

День 5

завтрак												
1	Ватрушка с творогом	100	12,3	7,3	38,9	269,3						ПП
2	компот из кураги	200	0,8	0,1	27,6	32,32	17,56	21,90	0,48		0,02	0,06
3	Банан	100	3,1	5,5	11,8	115,5	8,0	42,0	0,6		0,0	10,0
Итого:			16,2	12,9	78,4	499,6	40,3	59,6	1,1	0,0	0,1	10,1

обед

1	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,0	2,0	11,7	92,8	39,4	30,8	200,4	1,0	1,0	0,1	12,5	87
2	Каша гречневая	150	8,6	6,1	38,6	243,8	14,8	135,8	203,9	4,6		0,2		302
3	Птица тушенная с овощами	100/30	8,6	6,1	38,6	243,8	29,8	15,6	75,3	1,0	29,3	54,0	0,0	0,7
4	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3
5	чай с сахаром	200	0,5		9,5	40,0	11,1	1,4	2,8	0,3				0,03
6	Печенье	20	1,7	2,3	13,9	82,9								376
Итого:			30,4	17,0	136,5	820,1	95,2	183,6	482,5	7,2	30,3	70,8	3,0	13,5
Всего			46,5	29,8	214,9	1319,7	135,5	243,2	532,4	8,3	30,3	70,8	3,0	23,5

День 6

завтрак														
1	Каша молочная кукурузная	200	7,4	9,4	32,2	240,8	292,8	44,1	105,2	1,5		0,017		174
2	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3
3	Напиток их плодов шиповника	200	0,4	0,3	17,2	72,8	21,3	3,4	3,4	0,6		0,01	100,0	388
Итого:			11,8	10,2	73,6	430,5	314,2	47,5	108,6	2,4	0,0	16,8	2,6	100,3

обед

1	Борщ из св. капусты с картофелем и со сметаной	200/5	1,4	3,9	8,7	83,0	39,8	20,9	43,7	1,0		0,4	0,0	8,5	82
2	Пельмени мясные отварные с маслом	150/5	3,1	5,5	11,8	115,5	88,1	31,3	61,0	1,2		114,4	0,0	25,6	392
3	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3	ПП
4	огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7,1									0,03
5	чай с сахаром	200	0,5		9,5	40,0	11,1	1,4	2,8	0,3			0,0	10,0	338
6	Банан	100	3,1	5,5	11,8	115,5	8,0	42,0	28,0	0,6					
7	Кондитерские изделия	30	2,6	3,5	20,9	124,4									
Итого:			15,0	19,0	88,1	602,3	147,0	95,6	135,5	3,4	0,0	131,6	2,7	44,5	
Всего			26,8	29,1	161,7	1032,8	461,2	143,1	244,2	5,9	0,0	148,4	5,3	144,8	

День 7

завтрак															
1	Булочка с повидлом обсыпанная	100	6,6	14,4	41,1	320,0	0,2	0,0			21,3	76,8	28,2	1,4	426
2	Каша молочная пшеничная	200	7,3	4,3	38,3	221,0	292,8	44,1	105,2	1,5		0,0		173	
3	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3	ПП
4	чай с сахаром	200	0,5		9,5	40,0	11,1	1,4	2,8	0,3				0,03	
Итого:			18,4	19,2	113,0	697,9	304,1	45,5	108,0	2,1	21,3	93,6	30,8	1,7	

6	компот из кураги	200	0,8	0,1	27,6	114,8	32,32	17,56	21,90	0,48			0,02	0,06	348
	Итого:		38,6	26,0	117,4	607,0	238,9	90,8	421,4	2,7	84,0	16,8	3,9	9,2	
	Всего		45,6	40,9	183,5	1033,9	279,4	106,3	440,8	5,6	105,3	93,6	32,1	115,5	
День 10															
завтрак															
1	Бургерол с сыром российским	50	5,8	8,3	14,8	157,0	139,2	9,5	96,0	0,5	59,0		0,04	0,1	3
2	Омлет натуральный	70	6,9	9,7	1,3	119,8	52,7	8,9	116,2	1,3	148,7		0,0	0,1	210
3	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	2,6	25,1	138,4	158,7	29,3	132,0	2,4			0,03	1,5	379
4	Банан	75	1,1	0,4	15,8	70,9	8,0	42,0	28,0	0,6			0,0	10,0	338
	Итого:		17,5	20,9	57,0	486,1	358,6	89,7	372,2	4,8	207,7	0,0	0,2	11,7	
обед															
1	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,0	2,0	11,7	92,8	39,4	30,8	200,4	1,0	1,0		0,1	12,5	87
2	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,1	7,5	28,5	201,9	11,2	8,6	37,2	0,9			0,1		202
3	Гуляш из отварного мяса с овощами	120/30	9,5	9,2	3,0	132,7	16,8	9,1	73,6	0,8	18,2		0,1		
5	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3	ПР
6	Компот из изюма	200	1,3	0,1	44,7	184,6	40,5	26,2	36,6	0,9			0,0	1,0	348
	Итого:		26,8	19,3	112,0	728,9	107,9	74,7	347,8	3,8	19,1	16,8	2,9	13,8	
	Всего		44,3	40,3	169,0	1214,9	466,5	164,4	720,0	8,6	226,8	16,8	3,0	25,5	