

	Хлеб пшеничный	210/5	7.18	11.23	44.92	301.6	182
	Хлеб пшеничный с сахаром	200	0.10	0.00	13.96	56.8	376
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2.20	2.82	0.00	34.87	3
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.8	Н
	Хлеб ржаной 1	30	1.98	0.36	10.02	49.62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	15.41	14.91	93.05	549.49	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1.50	2.00	12.22	69.72	61
	Гуляш	40/15	6.69	16.34	2.20	182.51	92
	Макаронные изделия отварные	110/5	4.30	4.33	27.06	162.31	202
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0.65	4.84	3.89	61.7	25
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.96	0.40	46.72	194.84	278
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	236
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	49.62	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	19.07	28.52	114.18	774.1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1165	34.48	43.43	207.23	1323.59	
День 7							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	160/30	31.07	21.90	29.92	419.47	213
	Соус молочный	40	0.83	2.31	3.06	33.96	226
	Кофейный напиток на молоке	200	3.24	3.54	15.04	105.86	274
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.8	Н
	Хлеб ржаной 1	30	1.98	0.36	10.02	49.62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	41.07	28.61	82.19	715.71	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	14.78	7.98	14.36	189.82	774
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	4.54	0.32	4.30	37.95	78
	Картофельное пюре	150	2.89	4.98	19.03	127.92	131
	Салат из свежих помидоров	60	0.53	3.09	2.73	69.17	12
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.96	0.40	46.72	194.84	278
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	236
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	49.62	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	28.66	17.38	109.23	722.72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	69.73	45.99	191.42	1438.43	
День 8							
ЗАВТРАК	Зеленый горошек	30	6.90	0.36	15.99	90.81	28
	Каша ячневая рассыпчатая	140/5	4.69	3.44	30.27	172.14	170
	Тефтели 1-й вариант	50/20	6.47	16.10	8.47	202.7	278
	Чай с молоком или сливками	200	1.44	1.48	16.14	84.52	378
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.8	Н
	Хлеб ржаной 1	30	1.98	0.36	10.02	49.62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	25.43	22.24	105.04	706.59	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.08	2.92	14.88	95	59
	Рагу овощное с мясом курицы	250	9.85	19.05	32.33	335	145
	Салат из свеклы отварной	60	0.68	3.64	4.01	51.52	52
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.96	0.40	46.72	194.84	278
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	236
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	49.62	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		765	18.53	26.62	120.03	779.38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	43.96	48.86	225.07	1485.97	
День 9							
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	4.54	0.32	4.30	37.95	78
	Картофельное пюре	150	2.89	4.98	19.03	127.92	131
	Салат из свежих огурцов	60	0.47	3.06	1.78	36.53	13
	Какао с молоком	200	3.86	3.90	14.82	114.82	274
	Масло сливочное (порциями)	10	0.03	2.90	0.05	22.64	1
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.8	Н
	Хлеб ржаной 1	30	1.98	0.36	10.02	49.62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	17.72	16.02	74.15	496.28	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1.78	4.98	11.22	97.68	54
	Плов из свинины	240	17.02	49.34	45.91	679.58	96
	Салат из свежих помидоров	60	0.53	3.09	2.73	69.17	12
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.96	0.40	46.72	194.84	278
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	236
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	49.62	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	25.25	58.42	128.67	1144.29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	42.97	74.44	202.82	1640.57	
День 10							
ЗАВТРАК	Макароны, запеченные с яйцом	250/10	12.80	17.00	47.90	386.7	205
	Зеленый горошек	30	6.90	0.36	15.99	90.81	28
	Чай с сахаром	200	0.40	0.00	14.06	56.7	268
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.8	Н
	Хлеб ржаной 1	30	1.98	0.36	10.02	49.62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	26.03	18.22	112.12	690.63	
ОБЕД	Свекольник	200/7	1.70	3.88	11.50	84.34	55
	Икра кабачковая	40	0.80	3.60	3.44	48.8	12
	Котлета из свинины	90	10.67	26.47	13.76	331.77	103
	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	7.58	3.71	41.98	216.83	167
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.96	0.40	46.72	194.84	278
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	236
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	49.62	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		735	26.67	38.67	139.49	979.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	52.70	56.89	251.61	1670.23	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		12610	484.33	573.19	2158.21	15397.63	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1261	48.43	57.32	215.82	1539.76	