

	Полочная пшеничная (с маслом и	250	8,55	13,37	53,47	359,05	182
	Суп	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	Пшеничный (Российский)	10	2,20	2,82	0,00	34,87	3
	Пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
	ЗАВТРАК	560	18,10	17,29	108,28	640,02	
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,88	2,50	15,28	87,15	61
	Гуляш	100/15	16,73	40,86	5,51	456,27	92
	Макаронные изделия отварные	110/7	4,30	4,33	27,06	162,31	202
	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,10	8,07	6,48	102,83	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	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
	ИТОГО ЗА ОБЕД	835	31,25	57,01	129,82	1139,5	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1395	49,35	74,30	238,10	1779,52	
	День 7						
	ЗАВТРАК						
	Запеканка из творога	180/30	34,96	24,64	33,66	471,91	213
	Соус молочный	70	1,46	4,05	5,36	59,42	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	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	46,91	33,33	94,91	826,69	
	ОБЕД						
	Суп картофельный с бобовыми	250	18,47	9,98	17,95	237,28	774
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	7,57	0,53	7,16	63,25	78
	Картофельное пюре	180	3,47	5,98	22,84	153,5	131
	Салат из свежих помидоров	100	0,88	5,15	4,55	115,29	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	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
	ИТОГО ЗА ОБЕД	905	37,63	22,89	127,99	900,26	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1455	84,54	56,22	222,90	1726,95	
	День 8						
	ЗАВТРАК						
	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	90,81	28
	Каша ячневая рассыпчатая	150/5	5,02	3,69	32,43	184,44	170
	Тефтели 1-й вариант	70/20	9,06	22,55	11,86	283,77	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	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	29,67	29,18	117,27	833,04	
	ОБЕД						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,60	3,65	18,60	118,75	59
	Рагу овощное с мясом курицы	280	11,03	21,34	36,20	375,2	145
	Салат из свеклы отварной	100	1,14	6,07	6,89	85,86	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	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
	ИТОГО ЗА ОБЕД	905	22,01	32,31	136,98	910,75	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1455	51,68	61,49	254,25	1743,79	
	День 9						
	ЗАВТРАК						
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	7,57	0,53	7,16	63,25	78
	Картофельное пюре	180	3,47	5,98	22,84	153,5	131
	Салат из свежих огурцов	100	0,79	5,10	2,96	60,89	13
	Каша 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	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	690	22,97	19,51	88,68	604,6	
	ОБЕД						
	Борщ с капустой и картофелем	250/5	2,22	6,23	14,03	122,1	54
	Плов из свинины	280	19,85	57,57	53,56	792,85	96
	Салат из свежих помидоров	100	0,88	5,15	4,55	115,29	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	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
	ИТОГО ЗА ОБЕД	905	30,19	70,20	147,63	1361,18	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1595	53,16	89,71	236,31	1965,78	
	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	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	27,35	18,46	118,80	723,71	
	ОБЕД						
	Свекольник	250/12	2,13	4,85	14,38	105,42	55
	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,60	122,12	
	Котлета из свинины	100	11,86	29,41	15,29	368,63	103
	Каша пшеничная рассыпчатая	180/7	9,09	4,45	50,38	260,19	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	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
	ИТОГО ЗА ОБЕД	905	32,32	48,96	164,14	1187,18	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1485	59,67	67,42	282,94	1910,89	
	ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	14990	600,35	762,42	2496,33	18914,81	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1499	60,04	76,24	249,63	1891,48	