

	Хлеб пшеничный	210	7,18	11,23	44,92	301,6	182
	Хлеб ржаной	200	0,40	0,00	14,06	56,7	268
	Хлеб пшеничный (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
	ЗАВТРАК	500	15,71	14,91	93,15	549,59	
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,50	2,00	12,22	69,72	61
	Гуляш	40/15	6,69	16,34	2,20	192,51	92
	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,44	3,23	2,59	41,13	25
	Макаронные изделия отварные	110/5	4,30	4,33	27,06	162,31	202
	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	645	18,85	26,91	112,88	753,53	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1145	34,56	41,82	206,03	1303,12	
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	520	41,07	28,61	82,19	715,71	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми 2	180	4,09	3,96	12,82	103,48	774
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	4,54	0,32	4,30	37,95	78
	Салат из свежих помидоров	40	0,35	2,06	1,82	46,12	12
	Картофельное пюре	120	2,32	3,98	15,23	102,34	131
	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	655	17,22	11,33	102,98	587,75	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1135	58,29	39,94	185,17	1303,46	
День 8							
ЗАВТРАК	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	90,81	28
	Тефтели 1-й вариант	50	6,47	16,10	8,47	202,7	278
	Каша ячневая рассыпчатая	140/5	4,69	3,44	30,27	172,14	170
	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	500	25,43	22,24	105,04	706,59	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,68	3,64	4,01	51,52	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,08	2,92	14,88	95	59
	Рагу овощное с мясом курицы	170	6,70	12,95	21,98	227,8	145
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	ИТОГО ЗА ОБЕД	685	15,38	20,52	109,68	672,18	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1185	40,81	42,76	214,72	1378,77	
День 9							
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	4,54	0,32	4,30	37,95	78
	Салат из свежих огурцов	40	0,32	2,04	1,18	24,36	13
	Картофельное пюре	120	2,32	3,98	15,23	102,34	131
	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	510	17,00	14,00	69,75	458,53	
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	40	0,35	2,06	1,82	46,12	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	735	25,07	57,39	127,76	1121,24	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1245	42,07	71,39	197,51	1579,77	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронны, 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	Икра кабачковая	40	0,80	3,60	3,44	48,8	12
	Свекольник	200/7	1,70	3,88	11,50	84,34	55
	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 ВЕСЬ ПЕРИОД:	12130	470,91	550,06	2102,76	14890,43	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1213	47,09	55,01	210,28	1489,04	