

		210/5	5,61	7,62	51,47	280,48	184
		200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
		10	2,20	2,82	0,00	34,87	3
		50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
		30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
		120	6,00	1,80	4,20	61,2	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	19,84	13,10	103,80	589,57	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	14,78	7,98	14,36	189,82	774
	Котлета из свинины	60	7,12	17,65	9,17	221,18	103
	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,44	3,23	2,59	41,13	25
	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	7,58	3,71	41,98	216,83	168
	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	705	35,84	33,58	136,91	966,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	55,68	46,68	240,71	1556,39	
День 5							
ЗАВТРАК	Гуляш	40/15	6,69	16,34	2,20	182,51	92
	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	7,58	3,71	41,98	216,83	167
	Икра кабачковая	40	0,80	3,60	3,44	48,8	12
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	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
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	94	5467
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	710	22,10	24,71	115,95	755,16	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,78	4,98	11,22	97,68	54
	Плов из свинины	170	12,05	34,95	32,52	481,37	96
	Огурцы соленные порционные	40	0,30	0,04	0,65	4,94	01
	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	20,05	40,98	113,20	881,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	42,15	65,69	229,15	1637,01	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшенная (с маслом и сахаром)	210	7,18	11,23	44,92	301,6	182
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	14,06	56,7	268
	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
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	94	5467
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	700	16,71	15,11	113,35	643,59	
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
	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:		1345	35,56	42,02	226,23	1397,12	