

Макаронные изделия с мясом		62	4,54	0,32	4,30	37,95	78
Суп картофельный		40	0,30	0,04	0,65	4,94	01
Картофельное пюре		120	2,32	3,98	15,23	102,34	131
Каша с мясом		200	3,86	3,90	14,82	114,82	274
Чай с сахаром		10	0,03	2,90	0,05	22,64	1
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,15	106,8	H
Хлеб ржаной 1		30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
Йогурт 1,5% жирн.		120	6,00	1,80	4,20	61,2	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	22,98	13,80	73,42	500,31	
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
	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,05	4,87	52,18	47
	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		685	20,70	43,99	117,42	929,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	43,68	57,79	190,84	1429,4	
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	H
	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		760	27,03	18,42	132,32	784,63	
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	60	7,12	17,65	9,17	221,18	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		705	23,12	29,85	134,90	869,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	50,15	48,27	267,22	1653,64	