

ОБЕД	Суп картофельный	200	2,52	2,62	18,26	107,06	9
	Рыба отварная (мякоть без кожи)	30	7,71	2,44	0,11	53,06	18
	Рагу овощное	150	6,26	6,96	24,96	186,57	83
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,60	0,16	45,46	191,8	91
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,6	879
	Котлеты, биточки, шницели	70	10,19	10,46	12,12	184,2	59
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	33,24	23,36	101,63	831,29	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	90	15,19	10,35	18,70	227,29	45
	Соус сметанный	30	0,56	1,52	1,62	22,86	85
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,98	61,2	96
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	15,83	11,89	36,30	311,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	61,45	49,66	208,48	1609,1	

День 3

ЗАВТРАК	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	180	5,18	6,55	19,51	157,86	34
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	204
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	878
	Кофейный напиток на молоке	200	4,90	5,38	23,62	160,56	98
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	12,12	15,28	54,62	406,42
ЗАВТРАК 2	Бананы	110	1,81	0,61	25,41	116,16	300
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	1,81	0,61	25,41	116,16	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	2,16	10,00	64,98	6
	Рыба (филе) запеченная	70	13,76	4,73	2,90	109,26	49
	Картофельное пюре	150	2,97	3,95	19,47	125,6	78
	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,00	0,00	13,46	52,22	335
	Мясо отварное	30	9,02	7,73	0,18	106,21	17
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,6	879
	Огурцы соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,6	80
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	31,31	19,31	47,07	569,47	
ПОЛДНИК	Кисломолочные напитки	180	4,86	4,50	19,44	142,2	103
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	878
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	6,84	4,77	30,84	201,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	52,08	39,97	157,94	1293,95	

День 4

ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	10,48	12,66	2,02	164,05	43
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	878
	Какао с молоком	200	5,32	5,40	23,42	162,2	100
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	204
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	17,84	21,41	36,93	414,25	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46	200
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,84	2,30	13,54	82,8	8
	Бефстроганов из отварного мяса	70	14,21	13,01	5,03	194,69	95
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,39	5,29	38,11	237,41	73
	Икра морковная	40	0,70	2,85	4,16	45,67	4

	Напиток "Валетек"	200	0,00	0,00	2,60	10,6	55
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,6	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	28,10	24,17	64,16	679,77	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,98	61,2	96
	Булочка "Веснушка"	60	5,32	3,56	35,87	198,87	107
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	5,40	3,58	51,85	260,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	51,84	49,26	163,04	1400,09	
День 5							
ЗАВТРАК	Лапшевик с творогом	150	13,09	7,90	30,73	245,36	42
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,42	3,95	30,59	87
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	878
	Кофейный напиток на молоке	200	4,90	5,38	23,62	160,56	98
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	20,55	14,97	69,70	496,21	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46	200
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Суп картофельный	200	2,52	2,62	18,26	107,06	9
	Курица отварная (мякоть) без кожи	30	14,39	14,52	0,15	188,52	19
	Кнели из кур с рисом	70	12,73	14,24	4,52	196,97	112
	Капуста тушеная	150	3,68	3,90	15,34	112,46	82
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,60	0,16	45,46	191,8	91
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,6	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	39,88	36,16	84,45	905,41	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,49	6,05	8,87	113,4	102
	Пряники	40	0,77	0,45	12,43	53,73	300
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	6,26	6,50	21,30	167,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	67,19	57,73	185,55	1614,75	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая в молоке	180	5,31	5,98	21,02	161,69	39
	Сыр (порциями)	20	6,20	6,40	7,60	116,8	205
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	878
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,98	61,2	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	13,57	12,67	56,00	399,39	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46	200
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Суп гороховый	200	4,72	2,44	15,56	103,42	10
	Мясо отварное	30	9,02	7,73	0,18	106,21	17
	Салат из белокочанной капусты	40	0,62	2,03	3,76	35,81	2
	Жаркое по-домашнему	180	13,52	15,17	20,83	274,39	57
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,60	0,16	45,46	191,8	91
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,6
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	34,44	28,25	86,51	820,23	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,49	6,05	8,87	113,4	102
	Пирожки печеные сдобные из дрожжевого теста с изюмом и повидло	70	4,38	4,28	35,29	195,75	115
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,87	10,33	44,16	309,15	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	58,38	51,35	196,77	1574,77	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	180	5,76	5,51	20,83	152,73	35
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	204
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	878
	Кофейный напиток на молоке	200	4,90	5,38	23,62	160,56	98
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	12,70	14,24	55,94	401,29	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46	200
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Суп картофельный	200	2,52	2,62	18,26	107,06	9
	Икра морковная	40	0,70	2,85	4,16	45,67	4
	Макаронные изделия отварные	150	5,68	3,88	36,05	202,09	75
	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,00	0,00	13,46	52,22	335
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,6	879
	Оладьи из печени	70	12,85	12,00	8,13	194,1	61
	Рыба отварная (мякоть без кожи)	30	7,71	2,44	0,11	53,06	18
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	33,42	24,51	80,89	762,8	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	10,48	12,66	2,02	164,05	43
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	878
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,98	61,2	96
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	12,54	12,95	29,40	284,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	59,16	51,80	176,33	1495,04	
День 8							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	25,88	16,50	24,72	347,55	46
	Соус сметанный	30	0,56	1,52	1,62	22,86	85
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	878
	Какао с молоком	200	5,32	5,40	23,42	162,2	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	33,74	23,69	61,16	592,31	
ЗАВТРАК 2	Бананы	110	1,81	0,61	25,41	116,16	300
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	1,81	0,61	25,41	116,16	
ОБЕД	Свекольник по-домашнему со сметаной	200	1,88	4,42	12,22	96,38	206
	Мясо отварное	30	9,02	7,73	0,18	106,21	17
	Котлеты или биточки рыбные	70	9,23	3,95	9,69	111,42	51
	Рис отварной	150	3,75	3,75	38,94	204,54	73
	Напиток "Валетек"	200	0,00	0,00	2,60	10,6	55
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,6	879
	Огурцы соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,6	80
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	28,00	20,59	64,69	640,35	
ПОЛДНИК	Кисломолочные напитки	180	4,86	4,50	19,44	142,2	103
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	878
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	6,84	4,77	30,84	201,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	70,39	49,66	182,10	1550,72	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	180	4,75	5,40	25,78	170,68	37
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	878

	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	204
	Кофейный напиток на молоке	200	4,90	5,38	23,62	160,56	98
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	11,69	14,13	60,89	419,24	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46	200
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Суп из овощей	200	2,68	1,88	11,70	73,92	12
	Мясо отварное	30	9,02	7,73	0,18	106,21	17
	Икра свекольная	40	0,79	2,85	4,97	48,66	5
	Голубцы любительские(ленивые), формовые	150	15,16	25,31	20,88	373,92	208
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,60	0,16	45,46	191,8	91
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,6	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	34,21	38,65	83,91	903,11	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом (повидло)	75	9,28	5,93	35,41	234,55	108
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,98	61,2	96
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	9,36	5,95	51,39	295,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	55,76	58,83	206,29	1664,1	
День 10							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	100	13,02	14,73	1,78	192,73	61
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	878
	Какао с молоком	200	5,32	5,40	23,42	162,2	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	20,32	20,40	36,60	414,63	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46	200
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	200	2,04	2,36	12,44	79,2	13
	Курица отварная (мякоть) без кожи	30	14,39	14,52	0,15	188,52	19
	Котлеты рубленые из птицы	70	11,72	13,32	12,40	217,32	71
	Рагу овощное	150	6,26	6,96	24,96	186,57	83
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,6	879
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,60	0,16	45,46	191,8	91
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	40,97	38,04	96,13	972,01	
ПОЛДНИК	вафли	40	0,48	4,80	9,55	83,36	203
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,98	61,2	96
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	0,56	4,82	25,53	144,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	62,35	63,36	168,36	1577,2	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14760	593,63	524,89	1855,95	15412,57	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1476	59,36	52,49	185,60	1541,26	