

	Каша гречневая рассыпчатая с печенью	240	21,60	24,00	35,28	600,249
	Хлеб ржаной	30	0,90	0,30	16,50	58,5148
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,28	22,00	68,147
	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	14,65	67,32294
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,144
	ИТОГО ЗА ОБЕД	790	27,35	34,98	128,23	1010,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1385	42,15	50,49	227,07	1565,48
День 3						
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4106
	Котлеты рубленые из птицы*	90	10,85	5,02	7,74	113,93305*
	Каша ячневая(пшеничная) рассыпчатая с луком	150	4,99	4,05	28,69	167,92223
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,28	22,00	68,147
	Хлеб ржаной	30	0,90	0,30	16,50	58,5148
	Кисломолочный напиток	180	5,40	4,50	7,20	95,4123
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	23,02	14,21	83,63	512,15
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	20,00	18,00	22,00	300,48
	Рыба запеченная в омлете	100	21,03	14,38	7,60	251,66166
	Икра свекольная	150	3,85	2,42	21,04	123,79233
	Хлеб ржаной	30	0,90	0,30	16,50	58,5148
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,28	22,00	68,147
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,08	54,42136/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	46,18	35,38	101,22	856,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1270	69,20	49,59	184,85	1368,52
День 4						
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	22,65	6,00	16,29	252,141(2 вар)
	Молоко стуженое с сахаром	25	1,77	2,12	13,75	82,250
	Бутерброд с маслом	30	2,40	10,02	14,28	158,41
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,08	54,42136/1
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,144
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	27,22	18,54	66,20	593,82
ОБЕД	Рассольник ленинградский с томатом	200	6,00	14,00	30,00	180,42
	Плов из птицы	180	22,91	6,93	27,63	263,97291
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,28	22,00	68,147
	Хлеб ржаной	30	0,90	0,30	16,50	58,5148
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	23,72	113,4283
	Йогурт фас	125	10,00	4,00	31,25	237,56н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	755	40,62	25,53	151,10	921,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1260	67,84	44,07	217,30	1515,19
День 5						
ЗАВТРАК	Гуляш	90	12,67	32,12	4,51	361,180
	Рис отварной с овощами	150	2,24	3,33	20,94	123,7260

	Кофейный напиток	200	0,64	0,14	16,52		69,78	477	
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,28	22,00		68	147	
	Хлеб ржаной	30	0,90	0,30	16,50		58,5	148	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	16,85	36,17	80,47		681		
ОБЕД	Суп картофельный	200	2,14	4,44	16,06		140	768	
	Голубцы ленивые	90	5,23	11,41	8,50		153,86	178	
	Картофель тушеный	150	3,32	8,33	24,54		182,76	142	
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,28	22,00		68	147	
	Хлеб ржаной	30	0,90	0,30	16,50		58,5	148	
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	23,72		113,4	283	
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80		47	144	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	790	12,80	25,18	121,12		763,52		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	29,65	61,35	201,59		1444,52		
День 6									
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	150	3,71	6,32	21,53		155,85	72	
	Хлеб с маслом и сыром	60	6,19	8,75	26,53		179,21	4/13	
	Йогурт питьевой	180	7,20	4,50	18,00		99	517	
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80		47	144	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	490	17,50	19,97	75,86		481,06		
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	6,00	6,00	20,00		180	45	
	Печень говяжья по-строгановски	90	11,94	6,96	7,41		138,23	104	
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра кабачковая)***	150	1,65	8,89	16,23		182,61	553	
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,28	22,00		68	147	
	Хлеб ржаной	30	0,90	0,30	16,50		58,5	148	
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,08		54,42	136/1	
	Конфеты шоколадные	40	1,60	10,52	23,68		196,4	180	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	22,49	32,95	117,90		878,16		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1240	39,99	52,92	193,76		1359,22		
День 7									
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	6,05	4,56	3,72		83,79	172	
	Картофельное пюре	150	3,26	6,61	21,90		153,23	241	
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,28	22,00		68	147	
	Хлеб ржаной	30	0,90	0,30	16,50		58,5	148	
	Компот из сухофруктов	180	*0,41	0,02	23,72		113,4	283	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	490	11,02	11,77	87,84		476,92		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,72	3,86	8,34		110	37	
	Тефтели мясо-крупяные	90	10,24	25,69	7,34		301,82	108	
	Гарнир сложный(макароньы отварные, икра овощная)	150	4,86	7,50	29,27		240	62а	
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,28	22,00		68	147	
	Хлеб ржаной	30	0,90	0,30	16,50		58,5	148	
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,08		54,42	136/1	

	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	144
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	18,52	38,03	105,33	879,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	29,54	49,80	193,17	1356,66	
День 8							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,00	2,28	14,4	106
	Запеканка из творога	150	22,65	6,00	16,29	252	141(2 вар)
	Молоко стуженое с сахаром	25	1,77	2,12	13,75	82	250
	Хлеб с маслом и сыром	60	6,19	8,75	26,53	179,21	4/13
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	144
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,08	54,42	136/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	31,67	17,27	80,73	629,03	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	20,00	18,00	22,00	300	48
	Птица тушеная	90	14,89	4,29	5,22	117,67	213
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,28	22,00	68	147
	Хлеб ржаной	30	0,90	0,30	16,50	58,5	148
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	25,40	110	293
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	37,67	22,93	92,62	662,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1215	69,34	40,20	173,35	1291,6	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	4,80	7,01	32,88	198,72	6/4
	Какао с молоком стуженным (1-й вариант)	200	2,70	3,24	24,08	138,14	498
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,28	22,00	68	147
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	8,30	10,93	88,76	451,86	
ОБЕД	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,21	3,68	20,68	124,06	250
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,88	6,52	19,16	147,02	47
	Жаркое по-домашнему	185	11,19	10,69	25,10	462,5	294
	Хлеб ржаной	30	0,90	0,30	16,50	58,5	148
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,28	22,00	68	147
	Кефир	180	5,40	1,80	7,20	72	272
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	144
ИТОГО ЗА ОБЕД		885	24,38	23,67	120,44	979,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	32,68	34,60	209,20	1430,94	
День 10							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	0,00	3,60	4,20	78	6/н
	Омлет с сыром	120	10,38	9,60	3,44	170,2	138
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,28	22,00	68	147
	Хлеб ржаной	30	0,90	0,30	16,50	58,5	148
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,08	54,42	136/1

	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	12,08	14,18	68,02	476,12	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	12,00	16,00	90,00	300	51
	Рыба запеченная	110	27,50	8,80	0,07	220	254
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра свекольная) ***	150	3,59	5,60	21,51	147,02	553
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,28	22,00	68	147
	Хлеб ржаной	30	0,90	0,30	16,50	58,5	148
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	25,40	110	293
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	45,39	30,98	175,48	903,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	57,47	45,16	243,50	1379,64	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		12885	484,50	491,51	2105,11	14396,38	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1288,5	48,45	49,15	210,51	1439,64	