

День 2							
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	6,00	6,85	28,54	199,80	233
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,83	12,57	11,43	166,86	69
итого за завтрак		440	8,03	19,5245	49,26545	404,66	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47,00	82
итого за завтрак 2		100	0,4	0,3	10,3	47,00	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,35	0,05	0,95	5,50	18
	Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной	200	9,56	10,68	10,88	177,30	100
	Котлета мясная с соусом 70/30	100	13,20	10,75	13,04	201,54	339
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,63	5,76	9,83	173,55	202
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за обед		750	33,20	28,54	81,50	768,89	
Полдник	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Булочка с творогом	100	31,32	10,78	51,32	256,10	
итого за полдник		300	32,92	12,08	62,82	320,10	
итого за день		1590	74,54	60,44	203,89	1540,65	
День 3							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	200	5,24	6,67	27,62	191,60	226
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00	467
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	267
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за завтрак		490	18,69	16,172	72,716	505,60	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,94	0,12	11,75	47,00	82
итого за завтрак 2		100	0,94	0,12	11,75	47,00	
Обед	Салат из моркови и яблок	50	0,50	3,10	4,10	46,50	148
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200	9,94	7,16	13,40	157,10	116
	Тефтели мясные с соусом 70/30	100	7,55	6,73	8,97	126,57	350
	Каша перловая рассыпчатая	150	3,24	4,74	22,58	145,95	207
	Чай "Каркаде"	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за обед		750	25,08	22,94	89,76	659,13	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Печенье	60	3,38	2,81	30,19	158,44	
итого за полдник		260	3,58	2,91	39,49	196,44	
итого за день		1600	48,29	42,14	213,71	1408,16	

День 4							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,54	6,88	32,62	214,60	234
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Бутерброд с сыром	40	5,58	7,35	8,00	120,41	63
итого за завтрак		440	11,42	14,33	50,12	375,01	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,81	0,31	11,54	53,00	82
итого за завтрак 2		100	0,81	0,31	11,54	53,00	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	50	0,50	3,10	1,80	37,00	148
	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200	9,50	10,14	6,02	152,80	95
	Рыба запеченная под овощами 70/30	100	9,70	2,05	13,35	111,07	299
	Картофельное пюре	150	3,15	6,00	9,15	102,00	377
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00	484
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за обед		750	26,70	22,50	72,03	589,87	
Полдник	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Булочка с повидлом	100	31,32	10,78	51,32	358,10	
итого за полдник		300	32,92	12,08	62,82	422,10	
итого за день		1590	71,86	49,22	196,51	1439,98	
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,22	6,58	31,24	209,20	227
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,83	12,57	11,43	166,86	69
итого за завтрак		440	9,65	20,46	54,17	440,06	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,00	96,00	82
итого за завтрак 2		100	1,5	0,5	21,00	96,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,80	3,05	4,35	48,00	1
	Суп гороховый с мясом	200	9,56	7,84	8,78	143,30	114
	Гуляш из говядины	80	12,46	11,34	2,80	163,34	327
	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,30	385
	Компот из изюма	200	0,30	0,01	17,50	72,00	494
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за обед		730	30,74	28,88	98,99	772,94	
Полдник	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Вафли сливочные	60	2,38	5,88	31,50	139,50	
итого за полдник		260	2,68	5,98	41,00	179,50	
итого за день		1530	44,56	55,81	215,15	1488,50	

Неделя2							
День 6							
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	6,00	6,85	28,54	199,80	233
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00	467
	Бутерброд с сыром	40	5,58	7,35	8,00	120,41	63
итого за завтрак		440	16,08	17,90	54,64	444,21	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,00	96,00	82
итого за завтрак 2		100	1,5	0,5	21	96,00	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	5,50	148
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200	9,32	10,20	4,92	148,30	104
	Мясо отварное	80	22,16	15,84	0,40	232,80	318
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,63	5,76	9,83	173,55	202
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за обед		730	41,62	33,15	52,31	727,15	
Полдник	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Печенье	60	3,60	12,60	86,50	289,30	
итого за полдник		260	5,20	13,90	98,00	353,30	
итого за день		1530	64,39	65,45	225,94	1620,66	

День 7							
Завтрак	Каша овсяная молочная	200	6,46	8,12	25,64	201,60	232
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,83	12,57	11,43	166,86	69
итого за завтрак		440	8,48	20,79	46,37	406,46	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47,00	82
итого за завтрак 2		100	0,4	0,3	10,3	47,00	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,44	0,10	1,34	9,00	18
	Суп гороховый с мясом	200	9,56	7,84	8,78	143,30	114
	Котлета мясная с соусом 70/30	100	13,20	10,75	13,04	201,54	339
	Рис отварной	150	3,77	6,52	46,62	263,16	385
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,60	0,60	0,60	495
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
	итого за обед		750	31,42	27,01	97,08	744,60
Полдник	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Булочка сдобная	100	31,32	10,78	51,32	358,10	
итого за полдник		300	32,92	12,08	62,82	422,10	
итого за день		1590	73,22	60,18	216,57	1620,16	
День 8							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,22	6,58	31,24	209,20	227
	Какао с молоком	200	3,80	2,90	13,80	94,00	462
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	267
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за завтрак		490	18,974	15,284	72,04	493,20	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,41	52,00	82
итого за завтрак 2		100	0,26	0,17	11,41	52,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,80	3,05	4,35	48,00	1
	Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной	200	9,56	10,68	10,88	177,30	100
	Голубцы ленивые с соусом 70/30	100	8,70	8,60	4,20	129,00	333
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	0,45	29,57	190,35	256
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00	484
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
	итого за обед		750	28,46	23,98	90,70	731,65
Полдник	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Сухари сливочные	60	5,10	6,45	40,05	164,48	
итого за полдник		260	5,30	6,55	49,35	202,48	
итого за день		1600	52,99	45,99	223,50	1479,33	

День 9							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	12,64	6,86	54,42	328,17	234
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Бутерброд с сыром	40	5,58	7,35	8,00	120,41	63
итого за завтрак		440	18,52	14,3126	71,924	488,57	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,81	0,31	11,54	53,00	82
итого за завтрак 2		100	0,81	0,31	11,54	53,00	
Обед	Овощи свежие (помидоры)	50	0,44	0,10	1,34	9,00	148
	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200	9,50	10,14	6,02	152,80	95
	Котлета рыбная с соусом 70/30	100	11,50	1,99	6,23	89,02	307
	Картофельное пюре	150	3,15	6,00	9,15	102,00	377
	Чай "Каркаде"	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за обед		750	28,44	19,45	63,44	535,82	
Полдник	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Пряник	60	3,80	9,40	50,40	223,20	
итого за полдник		260	5,40	10,70	61,90	287,20	
итого за день		1550	53,17	44,77	208,80	1364,60	
День 10							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	200	7,54	6,94	33,40	226,40	226
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,83	12,57	11,43	166,86	69
итого за завтрак		440	9,56	19,62	54,13	431,26	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,94	0,12	11,75	47,00	82
итого за завтрак 2		100	0,94	0,12	11,75	47,00	
Обед	Салат из моркови и яблок	75	0,75	4,65	6,15	69,75	148
	Уха с крупой	200	5,76	1,84	10,32	80,80	122
	Плов с мясом	200	14,40	14,88	33,76	326,40	330
	Компот из изюма	200	0,30	0,01	17,50	72,00	494
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за обед		725	25,06	22,58	94,43	675,95	
Полдник	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Вафли сливочные	60	5,40	4,50	48,30	253,50	
итого за полдник		260	7,00	5,80	59,80	317,50	
итого за день		1525	42,56	48,12	220,11	1471,71	
Среднее значение за 10 дней		1564	57,36	51,63	208,28	1462,49	