

итого		330	7,08	4,81	34,63	208,2	420	8,71	6,41	45,23	273,6	
итого за день		1555	47,94	42,96	200,09	1373,78	1827	57,93	51,52	237,54	1647,3	
2 день												
завтрак												
каша мол ячневая		200	7,46	6,64	36,24	243,6	200	7,46	6,64	36,24	243,6	232
какао с мол		150	2,47	2,17	10,35	70,5	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
батон.м\с		30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576\79
джем		10	0,04	0	6,5	26,2	10	0,04	0	6,5	26,2	86
итого		395,00	12,26	13,30	68,57	451,65	437,00	13,52	15,48	75,81	505,07	
10 ч	сок	100,00	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед												
суп с клецками на м\б		200	2,12	2,8	7,56	64	200	2,12	2,8	7,56	64	115
жаркое из сердца		180	13,8	2,3	13,05	129,6	200	15,4	2,6	14,5	144	362

огурец свежий		40	0,28	0,04	0,76	4,4	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
компот из вишни		150	0,07	0,07	8,17	33,75	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492
хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	573
итого		650	28,41	17,71	47,09	461,55	730		19,09	54,67	511	
полдник												
пюре фруктовое		125	0	0	18	75,25	125	0	0	18	75,25	интер
печенье		20	1,5	1,96	14,88	83	20	1,5	1,96	14,88	83	582
итого		145	1,5	1,96	32,88	158,25	145	1,5	1,96	32,88	158,25	
ужин												
омлет		85	5,6	8,5	1,4	104	85	5,6	8,5	1,4	104	268
зеленый горошек		20	0,62	0,04	1,3	8,04	30	0,93	0,06	1,95	12,06	интер
чай с молоком		150	1,2	0,97	8,62	48	180	1,46	1,17	10,35	57,6	460
хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
банан		200	3	1	42	192	200	3	1	42	192	интер
итого		285	12,7	10,75	68,08	422,24	335	14,03	11,05	75,38	459,26	
итого за день		1575,00	55,37	43,82	226,72	1536,69	1747,00	29,55	47,68	248,84	1676,58	
3 день												
завтрак												
каша мол пшеничная		200	7,46	7,44	35,72	239,6	200	7,46	7,44	35,72	239,6	235
коф нап с мол		150	2,47	2,17	10,35	70,5	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
батон .м\с		30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
сыр		10	2,32	2,95	0	35,8	10	2,32	2,95	0	35,8	75
итого		395	14,54	17,05	61,55	457,25	427	15,8	19,23	68,79	510,67	
10 ч	сок	100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501

обед												
свекольник на м\б		200	1,86	3,78	8,26	74,6	200	1,86	3,78	8,26	74,6	98
гуляш из говядины		60	12	11,7	1,98	154,8	80	16	15,6	2,64	206,4	327
нап из шиповника		150	0,05	0,2	13,72	58,5	180	0,6	0,24	16,47	70,2	496
хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
макароны отв		120	4,44	3,96	23,64	147,6	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256
Итого		450	21,55	20,24	63,64	517,9	510	28,01	25,32	76,97	638,7	
полдник												
нап из св мор ягоды		150	0,07	0,07	8,17	33,75	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492
печенье		20	1,5	1,96	14,88	83	20	1,5	1,96	14,88	83	541
итого		170	1,57	2,03	23,05	116,75	200	1,59	2,05	24,69	123,5	
ужин												
запеканка из творога		100	15,9	7,7	15	194	150	23,85	11,55	22,5	291	279
сгущенное мол		20	1,44	1,7	11,1	65,4	20	1,44	1,7	11,1	65,4	471
кисель		150	0	0	11,25	45	180	0	0	13,5	54	484
итого		270	17,34	9,4	37,35	304,4	350	25,29	13,25	47,1	410,4	
итого за день		1385	55,5	48,82	195,69	1439,3	1587	71,19	59,95	227,65	1726,27	
4 день												
завтрак												
каша мол кукурузная		200	6,08	6,6	23,18	232,2	200	6,08	6,6	23,18	232,2	233
какао с мол		150	2,1	1,87	10,2	66	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
батон м\с		30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
Итого		385	4,39	6,36	25,68	177,35	427	5,57	8,48	32,89	229,87	
10 ч	сок	100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед												
суп овощной на м\б		200	3,2	3,94	7,38	77,8	200	3,2	3,94	7,38	77,8	117
рыба туш с овощами		60	5,8	0,98	2,87	44,1	80	7,8	1,3	3,8	58,8	299
рисовый гарнир		120	2,97	3,9	30,49	168,9	150	3,72	4,87	38,11	211,2	205
огурец свежий		40	0,28	0,04	0,76	4,4	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
компот из с\ф		150	0,45	0,07	15,07	63	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
итого		610	15,9	9,53	72,61	440,6	710	19,61	11	88,38	531,9	
полдник												
молоко		150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468

конфета		20	0,96	6,94	11,32	112,38	20	0,96	6,94	11,32	112,38	интер
итого			5,31	10,69	18,52	192,63		6,76	11,94	20,92	219,38	
ужин												
макароны с сыром		120\20	8,4	7	24,71	196	150\30	10,8	9	31,77	252	259
чай с лимоном		150	0,22	0,07	7,12	30	180	0,27	0,09	8,55	36	459
итого			8,62	7,07	31,83	226		11,07	9,09	40,32	288	
итого за день		1095	34,72	33,75	158,74	1079,58	1237	43,51	40,61	192,61	1312,15	
5 день												
завтрак												
каша мол рисовая		200	5,16	6,52	32,18	208	200	5,16	6,52	32,18	208	236
коф нап с мол		150	2,47	2,17	10,35	70,5	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
батон м\с		30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
джем		10	0,04	0	6,5	26,2	10	0,04	0	6,5	26,2	86
итого		395	9,96	13,18	64,51	416,05	437	11,22	15,36	71,75	469,47	
10 ч	сок	100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед												
рассольник на м\б		200	2,1	4,08	10,6	87,6	200	2,1	4,08	10,6	87,6	100
запеканка капустная		150	16,8	12,7	7,5	215,2	200	22,5	17	10	287	335
с мясом												
к\т из вишни		150	0,07	0,07	8,17	33,75	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492
хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
итого		540	22,17	17,45	42,31	418,95	630	28,69	21,92	50,46	518,1	
полдник												
биойогурт		210	5,88	6,09	22,26	165,9	210	5,88	6,09	22,26	165,9	интер
печенье		20	1,5	1,96	14,88	83	20	1,5	1,96	14,88	83	582
итого		230	7,38	8,05	37,14	248,9	230	7,38	8,05	37,14	248,9	
ужин												
пирожок с капустой		120	7,6	9,1	38,72	267,8	120	7,6	9,1	38,72	267,8	535
чай с молоком		150	1,2	0,97	8,62	48	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
груша		200	0,8	0,8	19,6	88	200	0,8	0,8	19,6	88	82
итого		470	9,6	10,87	403,8	500	500	9,84	11,07	68,67	413,4	
итого за день		1735	49,61	49,65	154,06	1530,7	1897	57,63	56,5	238,12	1692,87	

борщ на м\б		200	1,48	3,54	5,56	60	200	1,48	3,54	5,56	60	95
печень по строгановски		100	19,5	9,4	7,6	193	100	19,5	9,4	7,6	193	356
картофельное пюре		120	3,24	4,8	6,96	84	150	4,05	6	8,7	105	377
помидор свежий		40	0,28	0,04	0,76	4,4	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
компот из с\ф		150	0,45	0,07	15,07	63	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
итого		650	28,15	18,45	51,99	486,8	730	29,92	19,83	60,95	542,1	2045
полдник												
нап из св мор ягоды		150	0,07	0,07	8,17	33,75	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492
печенье		20	1,5	1,96	14,88	83	20	1,5	1,96	14,88	83	582
ИТОГО		170	1,57	2,03	23,05	116,75						
ужин												
котлета из овощей		100	4	2,2	7,2	65,3	150	6	3,4	10,8	98	187
чай с молоком		150	1,2	0,97	8,62	48	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
мандарины		150	0,6	0,6	14,7	66	150	0,6	0,6	14,7	66	82
итого		430	8,08	4,01	45,28	249,5	520	11,08	5,49	55,53	315,2	
итого день		1745	52,54	42,68	185,39	1335,3	1787	57	45,69	188,79	1392,97	
8 день												
завтрак												
каша мол пшеничная		200	7,46	6,64	36,24	243,6	200	7,46	6,64	36,24	243,6	232
какао с мол		150	2,1	1,87	10,2	66	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
батон м\с	30\5		2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
джем		10	0,04	0	6,5	26,2	10	0,04	0	6,5	26,2	86
итого		395	11,89	13	68,42	447,15	437	13,07	15,12	75,63	499,67	
10 ч	сок	100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед												
суп овощной на м\б		200	1,6	3,62	5,06	59,2	200	1,6	3,62	5,06	59,2	116
суфле из говядины		180	11,4	10,2	1,5	145,8	220	15,2	13,6	2	194,4	346
компот из вишни		150	0,07	0,07	8,17	33,75	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492
хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
гороховое пюре		120	13,17	0,92	23,78	156,12	150	16,47	1,15	29,73	195,15	388
итого		690	29,44	15,41	54,55	477,27	800	37,36	19,21	66,65	592,25	
полдник												
молоко		150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468
зефир		30	0,24	0,15	23,73	97,8	30	0,24	0,15	23,73	97,8	интер

ИТОГО		180	4,59	3,9	30,93	178,05	230	6,04	5,15	33,33	204,8	
ужин												
овощи в мол соусе		150	3,77	7,1	3,54	121,7	175	4,4	8,3	12,4	142	175
чай с лимоном		150	0,22	0,07	7,12	30	180	0,27	0,09	8,55	36	459
хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
итого		330	6,27	7,41	25,42	221,9	395	7,71	8,71	40,63	271,6	
итого за день		1695	52,69	39,82	189,42	1367,37	1962	64,68	48,29	226,34	1611,32	
9 день												
завтрак												
суп мол с мак изд		200	5,76	6,48	19,7	160,2	200	5,76	6,48	19,7	160,2	139
коф нап с мол		150	2,47	2,17	10,35	70,5	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
батон м\с		30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
итого		385	10,52	13,14	45,53	342,05	427	11,78	15,32	52,77	395,47	
10 ч	сок	100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед												
суп рисовый на м\б		200	2,22	2,82	7,84	65,6	200	2,22	2,82	7,84	65,6	114
рыба запеченая с карт		200	13,9	3,4	14,8	147,2	250	17,4	4,3	18,6	184	313
огурец свежий		40	0,28	0,04	0,76	4,4	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
нап и з шиповника		150	0,05	0,2	13,72	58,5	180	0,6	0,24	16,47	70,2	496
хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
итого		630	19,65	7,06	53,16	358,1	730	24,57	8,16	63,91	428,3	
полдник												
пюре фруктовое		125	0	0	18	75,25	125	0	0	18	75,25	интер
печенье		20	1,5	1,96	14,88	83	20	1,5	1,96	14,88	83	582
ИТОГО		145	1,5	1,96	32,88	158,25	145	1,5	1,96	32,88	158,25	
ужин												
омлет с мясом		85	12,5	12,3	1,5	167	85	12,5	12,3	1,5	167	274
чай с лимоном		150	0,22	0,07	7,12	30	180	0,27	0,09	8,55	36	459
хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
банан		200	1	3	42	192	200	1	3	42	192	82
итого		465	16	15,61	65,38	459,2	505	16,81	15,71	71,73	488,6	

итого за день		1725	48,17	37,87	207,05	1360,6	1907	55,16	41,25	231,39	1513,62	
10 день												
завтрак												
каша мол ДРУЖБА		200	5,2	6,6	27,6	109,6	200	5,2	6,6	27,6	109,6	229
какао с мол		150	2,1	1,87	10,2	66	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
батон м\с		30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
сыр		10	2,32	2,95	0	35,8	10	2,32	2,95	0	35,8	75
итого		395	11,91	15,91	53,28	322,75	437	13,09	18,03	60,49	375,27	
10 ч	сок	100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед												
борщ с фасолью на м\б		200	2,94	3,70	8,76	100	200	2,94	3,70	8,76	100	96
бигус с мясом		200	18	13,3	5,2	213	220	19,8	14,6	5,7	234,3	329
компот из с\ф		150	0,45	0,07	15,07	63	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
итого		590	24,59	17,67	45,07	458,4	650	27,28	19,14	52,6	512,9	
полдник												
молоко		150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468
вафли		20	0,78	6,12	12,5	108,2	20	0,78	6,12	12,5	108,2	580
ИТОГО		170	5,13	9,87	19,7	188,45	220	6,58	11,12	22,1	215,2	
ужин												
растягай с сайрой		120	11,15	10,94	39,6	302,25	120	11,15	10,94	39,6	302,25	535
чай с лимоном		150	0,22	0,07	7,12	30	180	0,27	0,09	8,55	36	459
яблоко		150	0,6	0,6	14,7	66	150	0,6	0,6	14,7	66	82
итого		420	11,97	11,61	61,42	398,25	450	12,02	11,63	62,85	404,25	
итого день		1675	54,1	55,16	189,57	1410,85	1857	59,47	60,02	208,14	1550,62	
за 10 дней		15930,00	499,82	441,10	1912,28	13874,38	17835,00	557,00	506,77	2241,44	15833,00	
ср в день		1593	49,982	44,11	191,228	1387,438	1783,5	50,677	224,144	1583,3		

|



