

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													
борщ с фасолью на м\б			200	2,94	3,7	8,76	100	200	2,94	3,7	8,76	100	96
рыба туш с овощ			60	5,8	0,98	2,87	44,14	80	7,8	1,3	3,8	58,8	299
рисовый гарнир			120	2,97	3,9	30,49	168,96	150	3,72	4,87	38,11	211,2	205
к\т 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			570	15,36	9,25	73,23	458,5	660		10,71	88,81	548,6	
полдник													
чай с молоком			150	1,2	0,97	8,62	48	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
конфета			20	0,96	6,94	11,32	112,38	20	0,96	6,94	11,32	112,38	интер
итого			170	2,16	7,91	19,94	160,38	200	2,4	8,11	21,67	169,98	
ужин													
овощное рагу			200	5,4	6	17	144	250	6,75	7,5	21,25	180	178
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			380	7,9	6,31	38,88	244,2	470	10,06	7,91	49,48	309,6	
итого за день			1615,00	38,18	36,87	210,72	1357,73	1867,00	26,48	42,31	245,87	1576,25	
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
чай с мол			150	1,05	0,9	8,55	47,25	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464
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	10,8	12,83	59,75	398,2	427	11,77	14,75	66,63	446,97	
10 ч	сок		100	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
бигус с мясом			200	18	13,3	5,2	213	220	19,8	14,6	5,7	234,9	329

каша мол геркулес			200	7,16	8,48	29,14	221,6	200	7,16	8,48	29,14	221,6	234
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	11,96	15,14	61,47	429,65	437	13,22	17,32	68,71	483,07	
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
гуляш из мяса			60	12	11,7	1,98	154,8	80	16	15,6	2,64	206,4	327
перловый гарнир			120	3,56	3,9	24,94	149,16	150	4,45	4,87	31,18	186,45	207
к\т из вишни			150	0,22	0,07	8,47	36	180	0,27	0,09	10,17	43,2	490
хлеб с отрубями			40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
итого			570	20,58	19,89	56,49	481,56	660	26,32	24,93	69,1	598,25	
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													
запеканка овощная			200	7,2	9,8	23,8	212	200	7,2	9,8	23,8	212	200
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			380	9,7	10,11	45,68	312,2	420	10,51	10,21	52,03	341,6	
итого за день			1615	47,87	55,11	193,44	1454,86	1837	57,13	63,68	222,04	1681,12	
7 день													
завтрак													
каша мол гречневая			200	8,92	7,68	32,2	233,4	200	8,92	7,68	32,2	233,4	213
чай с мол			150	1,05	0,9	8,55	47,25	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464
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	12,26	13,07	56,23	392	427	13,23	14,99	63,11	440,77	
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
рыба в омлете			60	8,85	2,2	2,3	64,5	80	11,8	2,9	3,06	86	300
капуста тушеная			120	2,4	4,08	9,12	82,8	150	3	5,1	11,4	103,5	380

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
итого			570	16,36	10,86	49,44	362,8	660	21,26	12,77	59,24	437,3	
полдник													
чай с молоком			150	1,2	0,97	8,62	48	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
мармелад			20	1,5	1,96	14,88	83	20	1,5	1,96	14,88	83	582
ИТОГО			170	2,7	2,93	23,5	131		1,77	2,05	23,43	119	
ужин													
запеканка из творога			150	23,85	11,55	22,5	291	200	31,8	15,4	30	388	279
кисель			150	0	0	7,5	30	180	0	0	13,5	54	484
банан			200	3	1	42	192	200	3	1	42	192	82
итого			500	26,85	12,55	72	513	580	34,8	16,4	85,5	634	
итого день			1725	58,67	39,51	211,27	1441,8	1767	71,56	46,31	241,38	1674,07	
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	2,47	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	12,22	13,3	62,07	425,45	427	13,48	15,48	69,31	478,87	
10 ч	сок		100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед													
борщ на м\б			200	1,88	3,62	7,64	70,6	200	1,88	3,62	7,64	70,6	94
голубцы ленивые			60	6,3	7,56	2,1	102	80	8,4	10,08	2,8	136	333
карт пюре			120	3,24	4,8	6,96	84	150	4,05	6	8,7	105	377
к\т 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			570	15,07	16,65	47,81	402	660	18,87	20,54	57,28	490,2	
полдник													
молоко			150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468
печенье			20	1,5	1,96	14,88	83	20	1,5	1,96	14,88	83	582
ИТОГО			170	5,85	5,71	22,08	163,25	220	7,3	6,96	24,48	190	
ужин													
омлет с сыром			80	9,3	12,4	1,5	155	80	9,3	12,4	1,5	155	275



