

обед												
борщ на м\б		200	1,48	3,54	5,56	60	200	1,48	3,54	5,56	60	95
жаркое по домашнему		180	16,92	12,87	23,22	276,3	220	20,68	15,73	28,38	337,7	328
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	21,65	17,21	58,54	477,2	650	26,76	20,26	70,46	570,9	
полдник												
сок		200	1	0,2	20,2	86	200	1	0,2	20,2	86	501
печенье		20	1,5	1,96	14,88	83	20	1,5	1,96	14,88	83	582
итого		220	2,5	2,16	35,08	169	220	2,5	2,16	35,08	169	
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		#ЗНАЧ!	8,62	7,07	31,83	226	#ЗНАЧ!	11,07	9,09	40,32	288	
итого за день		#ЗНАЧ!	44,99	40,54	187	1297,65	#ЗНАЧ!	53,81	47,79	214,65	1506,77	
4 день												
завтрак												
каша мол рисовая		200	5,16	6,52	32,18	208	200	5,16	6,52	32,18	208	236
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	4,76	6,66	25,83	389,85	427	6,02	8,84	33,07	443,27	
обед												
рассольник домашний		200	2	4,06	7,34	73,8	200	2	4,06	7,34	73,8	101
рыба в омлете		60	8,85	2,2	2,3	64,5	80	11,8	2,9	3,06	86	300
картофельное пюре		120	3,24	4,8	6,96	84	150	4,05	6	8,7	105	377
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	18,02	11,77	48,47	372,1	710	22,74	13,85	58,19	448,9	
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

вафли		20	0,78	6,12	12,5	108,2	20	0,78	6,12	12,5	108,2	580
итого			0,85	6,19	20,67	141,95		0,87	6,21	22,31	148,7	
ужин												
каша мол геркулес		200	7,16	8,48	29,14	221,6	200	7,16	8,48	29,14	221,6	234
чай с лимоном		150	0,22	0,07	7,12	30	180	0,27	0,09	8,55	36	459
батон		30	2,25	0,87	15,42	78,3	40	3	1,16	20,56	104,4	576
итого		380	9,63	9,42	51,68	329,9	420	10,43	9,73	58,25	362	
итого за день		1375	33,26	34,04	146,65	1233,8	1557	40,06	38,63	171,82	1402,87	
5 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	1,2	0,97	8,62	48	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
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	10,99	12,9	66,32	425,15	437	11,99	14,84	73,22	474,07	
обед												
суп гороховый на м\б		200	5,92	2,62	12,62	97,8	200	5,92	2,62	12,62	97,8	127
бигус с мясом		200	18	13,3	5,2	213	220	19,8	14,6	5,7	234,3	329
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		590	27,19	16,59	42,03	426,95	650	29,81	18,06	48,18	475,6	
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												
пирожок с картошкой		120	7,44	7,7	41,62	267,54	120	7,44	7,7	41,62	267,54	535\556
чай с лимоном		150	0,22	0,07	7,12	30	180	0,27	0,09	8,55	36	459
итого		270	7,66	7,77	297,54	300	7,71	7,79	50,17	303,54		
итого за день		1425	51,69	42,97	130,43	1312,89	1607	56,81	47,65	196,05	1443,21	

свекольник на м\б		200	1,86	3,78	8,26	74,6	200	1,86	3,78	8,26	74,6	98
котлета рыбная		60	7,5	0,9	3,12	50,4	80	10	1,2	4,16	67,2	308
картофельное пюре		120	3,24	4,8	6,96	84	150	4,05	6	8,7	105	377
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		570	16,25	10,15	49,45	354,4	660	20,45	11,82	59,26	425,4	
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	200	1,59	2,05	24,69	123,5	
ужин												
омлет		85	7,32	11,11	1,83	136	85	7,32	11,11	1,83	136	268
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
кукуруза		20	1	0,04	2,56	14,6	30	1,5	0,06	3,84	21,9	82
итого		285	11,8	12,36	27,77	268,8	335	13,3	12,66	35,7	309,1	
итого день		1410	40,27	38,48	153,51	1120,9	1622	46,99	42,41	179,79	1287,87	
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	
обед												
рассольник на м\б		200	2,1	4,08	10,6	87,6	200	2,1	4,08	10,6	87,6	100
плов с мясом		160	13,05	14,59	27,71	294,4	200	16,32	18,24	34,64	368	330
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
итого		550	18,42	19,34	62,52	498,15	630	22,51	23,16	75,1	599,1	
полдник												
сок		200	1	0,2	20,2	86	200	1	0,2	20,2	86	501
печенье		20	1,5	1,96	14,88	83	20	1,5	1,96	14,88	83	582

ИТОГО		220	2,5	2,16	35,08	169	220	2,5	2,16	35,08	169	
ужин												
запеканка из творога		100	15,9	7,7	15	194	150	23,85	11,55	22,5	291	279
кисель		150	0	0	11,25	45	180	0	0	13,5	54	484
сгущеное молоко		20	1,44	1,7	11,1	65,4	20	1,44	1,7	11,1	65,4	471
итого		270	17,34	9,4	37,35	304,4	350	25,29	13,25	47,1	410,4	
итого за день		1425	50,48	44,2	197,02	1397	1627	63,78	54,05	226,59	1657,37	
9 день												
завтрак												
каша мол Дружба		200	5,2	6,6	27,6	190,6	200	5,2	6,6	27,6	190,6	229
чай с мол		150	1,2	0,97	8,62	48	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
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	8,69	12,06	51,7	349,95	427	9,69	14	58,6	398,87	
обед												
борщ с фасолью		200	1,86	3,78	8,26	74,6	200	1,86	3,78	8,26	74,6	98
запеканка из печени		180	12,52	3,09	13,39	132,48	200	15,31	3,78	16,36	161,92	313
макароньы отв		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		610	17,91	7,71	52,17	352,38	680	22,12	8,6	62,09	415,22	
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												
суп рыбный с сайрой		200	7,44	9,12	8,04	144	200	7,44	9,12	8,04	144	122
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		580	10,94	12,43	71,92	436,2	620	11,75	12,53	78,27	465,6	

итого за день		1745	43,39	37,91	197,87	1301,78	1947	50,86	42,09	223,44	1469,69	
10 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
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	10,56	13,14	52,03	368,25	437	11,82	15,32	59,27	421,67	
обед												
суп карт с пшеном на м\б200		200	2,22	2,82	7,84	65,60	200	2,22	2,82	7,84	65,60	114
рыба запеченая с карт		200	13,9	3,4	14,8	147,2	250	17,4	4,3	18,6	184	313
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	19,77	6,89	53,75	358,2	680	24,16	7,96	64,58	428,2	
полдник												
чай с молоком		150	1,2	0,97	8,62	48	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
печенье		20	0,78	6,12	12,5	108,2	20	0,78	6,12	12,5	108,2	580
ИТОГО		170	1,98	7,09	21,12	156,2	200	2,22	7,29	22,85	165,8	
ужин												
пирожок с капустой		120	7,6	9,1	38,72	267,8	120	7,6	9,1	38,72	267,8	535\552
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	8,42	9,77	60,54	363,8	450	8,47	9,79	61,97	369,8	
итого день		1575	40,73	36,89	187,44	1246,45	1767	46,67	40,36	208,67	1385,47	
за 10 дней		#ЗНАЧ!	439,20	440,69	1782,41	13064,48	#ЗНАЧ!	502,27	465,31	2102,34	14934,31	
ср в день		#ЗНАЧ!	43,92	44,069	178,241	1306,448	#ЗНАЧ!	46,531	46,531	210,234	1493,43	

