

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|
| 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 по дом с сердцем | | 180 | 13,8 | 2,3 | 13,05 | 129,6 | 220 | 16,94 | 2,86 | 15,95 | 158,4 | 362 |
| нап из шиповника | | 150 | 0,05 | 0,2 | 13,72 | 58,5 | 200 | 0,66 | 0,26 | 18,3 | 78 | 496 |
| хлеб с отрубями | | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,04 | 82,4 | 50 | 4 | 0,75 | 20,05 | 103 | 574 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | 570 | 19,17 | 5,9 | 50,37 | 334,5 | 670 | 23,72 | 6,67 | 61,86 | 403,4 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| йогурт | | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 101 | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 101 | 470 |
| печенье | | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83 | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83 | 582 |
| итого | | 220 | 7,3 | 6,96 | 22,88 | 184 | 220 | 7,3 | 6,96 | 22,88 | 184 | |
| ужин | | | | | | | | | | | | |
| омлет с мясом | | 85 | 12,5 | 12,3 | 1,5 | 167 | 85 | 12,5 | 12,3 | 1,5 | 167 | 274 |
| кисель | | 150 | 0 | 0 | 11,25 | 45 | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 484 |
| 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 | 15,78 | 15,54 | 69,51 | 474,2 | 525 | 16,54 | 15,62 | 78,18 | 512,6 | |
| итого за день | | 1640 | 53,05 | 41,23 | 202,51 | 1394,9 | 1862 | 59,47 | 44,12 | 230,69 | 1557,27 | |
| 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 | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | 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 | 7,08 | 9,61 | 25,83 | 389,85 | 457 | 8,67 | 12,08 | 34,45 | 443,27 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| свекольник на м\б | | 200 | 1,86 | 3,78 | 8,26 | 74,6 | 200 | 1,86 | 3,78 | 8,26 | 74,6 | 98 |
| бигус с мясом | | 200 | 18 | 13,3 | 5,2 | 213 | 220 | 19,8 | 14,6 | 5,7 | 234,3 | 328 |
| к\т из с\ф | | 150 | 0,45 | 0,07 | 15,07 | 63 | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 495 |
| хлеб отрубной | | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,04 | 82,4 | 50 | 4 | 0,75 | 20,05 | 103 | 574 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| итого | | 590 | 23,51 | 17,75 | 44,57 | 433 | 670 | 26,26 | 19,23 | 54,11 | 495,9 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| чай с молоком | | 150 | 1,2 | 0,97 | 8,62 | 48 | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 460 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| конфета | | 20 | 0,96 | 6,94 | 11,32 | 112,38 | 30 | 1,44 | 10,41 | 16,98 | 155,07 | интер |
| итого | | | 2,16 | 7,91 | 19,94 | 160,38 | 230 | 3,04 | 11,71 | 28,48 | 219,07 | |
| ужин | | | | | | | | | | | | |
| котлета овощная | | 100 | 4 | 2,2 | 7,2 | 65,3 | 150 | 6 | 3,4 | 10,8 | 98 | 187 |
| нап из св мор ягоды | | 150 | 0,07 | 0,07 | 8,17 | 33,75 | 200 | 0,1 | 0,1 | 10,9 | 45 | 492 |
| 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 | | 480 | 7,35 | 5,51 | 72,13 | 361,25 | 590 | 10,14 | 6,82 | 83,38 | 428,6 | |
| итого за день | | 1465 | 40,1 | 40,78 | 162,47 | 1344,48 | 1947 | 48,11 | 49,84 | 200,42 | 1586,84 | |
| 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 |
| коф нап с мол | | 150 | 1,05 | 0,9 | 8,55 | 47,25 | 200 | 1,4 | 1,2 | 11,4 | 63 | 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 |
| джем | | 10 | 0,04 | 0 | 6,5 | 26,2 | 10 | 0,04 | 0 | 6,5 | 26,2 | 86 |
| итого | | 395 | 10,84 | 12,83 | 66,25 | 424,4 | 457 | 11,95 | 14,87 | 74,27 | 479,47 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| суп гороховый на м\б | | 200 | 5,04 | 2,86 | 11,68 | 92,6 | 200 | 5,04 | 2,86 | 11,68 | 92,6 | 113 |
| рыба в омлете | | 60 | 8,85 | 2,2 | 2,3 | 64,5 | 80 | 11,8 | 2,9 | 3,06 | 86 | 300 |
| карт пюре | | 120 | 3,24 | 4,8 | 6,96 | 84 | 150 | 4,05 | 6 | 8,7 | 105 | 377 |
| к\т из вишни | | 150 | 0,07 | 0,07 | 8,17 | 33,75 | 200 | 0,1 | 0,1 | 10,9 | 45 | 492 |
| хлеб отрубной | | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,04 | 82,4 | 50 | 4 | 0,75 | 20,05 | 103 | 574 |
| | | | | | | | | | | | | |
| итого | | 570 | 20,4 | 10,53 | 45,15 | 357,25 | 680 | 24,99 | 12,61 | 54,39 | 431,6 | |
| 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 печенью и сердцем | | 120 | 18,37 | 15,02 | 39,05 | 312,95 | 120 | 18,37 | 15,02 | 39,05 | 312,95 | 535\569 |
| чай с лимоном | | 150 | 0,22 | 0,07 | 7,12 | 30 | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 459 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| итого | | 270 | 18,59 | 15,09 | 46,17 | 342,95 | 320 | 18,67 | 15,12 | 48,55 | 352,95 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| итого за день | | 1405 | 55,68 | 44,16 | 179,65 | 1287,85 | 1677 | 62,91 | 49,56 | 201,69 | 1454,02 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|
| борщ на м\б | | 200 | 1,48 | 3,54 | 5,56 | 60 | 200 | 1,48 | 3,54 | 5,56 | 60 | 95 |
| суфле рыбное | | 60 | 8,4 | 3,6 | 1,8 | 67,2 | 80 | 11,2 | 4,8 | 2,4 | 89,6 | 303 |
| рисовый гарнир | | 120 | 2,97 | 3,9 | 30,49 | 168,96 | 150 | 3,72 | 4,87 | 38,11 | 211,2 | 205 |
| соус молочный | | 30 | 0,99 | 1,85 | 1,91 | 28,35 | 40 | 1,33 | 2,47 | 2,54 | 37,8 | 403 |
| компот из с\ф | | 150 | 0,45 | 0,07 | 15,07 | 63 | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 495 |
| хлеб с отрубями | | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,04 | 82,4 | 50 | 4 | 0,75 | 20,05 | 103 | 574 |
| | | | | | | | | | | | | |
| итого | | 600 | 17,49 | 13,56 | 70,87 | 469,91 | 720 | 22,33 | 16,53 | 88,76 | 585,6 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| нап из св мор ягоды | | 150 | 0,07 | 0,07 | 8,17 | 33,75 | 200 | 0,1 | 0,1 | 10,9 | 45 | 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 | 220 | 1,6 | 2,06 | 25,78 | 128 | |
| 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 | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 460 |
| хлеб пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,6 | 573 |
| кукуруза | | 20 | 0,6 | 0,76 | 1,06 | 13,4 | 30 | 0,9 | 1,14 | 1,59 | 20,1 | 157 |
| итого | | 285 | 11,4 | 13,08 | 26,27 | 267,6 | 355 | 12,86 | 13,87 | 34,6 | 313,7 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| итого день | | 1440 | 40,96 | 42,54 | 173,36 | 1234,46 | 1742 | 48,4 | 48,37 | 210,33 | 1462,57 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | 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 | 16,25 | 62,07 | 461,25 | 457 | 16,13 | 18,72 | 70,69 | 524,07 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| рассольник на м\б | | 200 | 2,1 | 4,08 | 10,6 | 87,6 | 200 | 2,1 | 4,08 | 10,6 | 87,6 | 100 |
| тефтели | | 60 | 6,3 | 4,87 | 7,27 | 98,25 | 80 | 8,4 | 6,5 | 9,7 | 131 | 350 |
| компот из вишни | | 150 | 0,07 | 0,07 | 8,17 | 33,75 | 200 | 0,1 | 0,1 | 10,9 | 45 | 492 |
| хлеб с отрубями | | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,04 | 82,4 | 50 | 4 | 0,75 | 20,05 | 103 | 574 |
| капуста тушеная | | 120 | 2,4 | 4,08 | 9,12 | 82,8 | 150 | 3 | 5,1 | 11,4 | 103,5 | 380 |
| итого | | 570 | 14,07 | 13,7 | 51,2 | 384,8 | 680 | 17,6 | 16,53 | 62,65 | 470,1 | |
| 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 | 30 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83 | 582 |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|
| ИТОГО | | 220 | 2,5 | 2,16 | 35,08 | 169 | 230 | 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 | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 484 |
| сгущеное молоко | | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 65,4 | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98,1 | 471 |
| яблоко | | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 69 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 69 | 82 |
| | | | | | | | | | | | | |
| итого | | 420 | 17,94 | 10 | 52,05 | 373,4 | 530 | 26,61 | 14,7 | 68,85 | 518,1 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| итого за день | | 1605 | 49,05 | 42,11 | 200,4 | 1388,45 | 1897 | 62,84 | 52,11 | 237,27 | 1681,27 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| коф нап с мол | | 150 | 1,05 | 0,9 | 8,55 | 47,25 | 200 | 1,4 | 1,2 | 11,4 | 63 | 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 | 8,54 | 11,99 | 51,63 | 349,2 | 447 | 9,65 | 14,03 | 58,6 | 404,27 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| борщ с фасолью | | 200 | 2,94 | 3,7 | 8,76 | 100 | 200 | 2,94 | 3,7 | 8,76 | 100 | 96 |
| бефстроганов из печени | | 60 | 11,7 | 5,64 | 4,56 | 115,8 | 80 | 15,6 | 7,52 | 6,08 | 154,4 | 356 |
| макароны отв | | 120 | 4,44 | 3,96 | 23,64 | 147,6 | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,5 | 256 |
| нап и з шиповника | | 150 | 0,05 | 0,2 | 13,72 | 58,5 | 200 | 0,67 | 0,27 | 18,3 | 78 | 496 |
| хлеб с отрубями | | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,04 | 82,4 | 50 | 4 | 0,75 | 20,05 | 103 | 574 |
| | | | | | | | | | | | | |
| итого | | 570 | 22,33 | 14,1 | 66,72 | 504,3 | 680 | 28,76 | 17,19 | 82,74 | 619,9 | |
| 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 морковью | | 75 | 5,8 | 8,5 | 2,3 | 109 | 75 | 5,8 | 8,5 | 2,3 | 109 | 273 |
| чай с лимоном | | 150 | 0,22 | 0,07 | 7,12 | 30 | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 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 | | 455 | 9,3 | 11,81 | 66,18 | 401,2 | 515 | 10,14 | 11,92 | 73,48 | 434,6 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|----------|--------|--------|---------|----------|----------|--------|--------|---------|----------|---------|
| итого за день | | 1580 | 46,02 | 43,61 | 206,61 | 1417,95 | 1862 | 55,85 | 50,1 | 239,3 | 1648,77 | |
| 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 | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | 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 | 457 | 12,15 | 15,61 | 60,65 | 431,07 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| щи на м\б | | 200 | 2,22 | 2,82 | 7,84 | 65,60 | 200 | 2,22 | 2,82 | 7,84 | 65,60 | 114 |
| котлета рыбная | | 200 | 13,9 | 3,4 | 14,8 | 147,2 | 250 | 17,4 | 4,3 | 18,6 | 184 | 313 |
| карт 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 | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 495 |
| хлеб с отрубями | | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,04 | 82,4 | 50 | 4 | 0,75 | 20,05 | 103 | 574 |
| | | | | | | | | | | | | |
| итого | | 710 | 23,01 | 11,69 | 60,71 | 442,2 | 850 | 28,27 | 13,97 | 75,29 | 541,6 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| чай с молоком | | 150 | 1,2 | 0,97 | 8,62 | 48 | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 460 |
| конфета | | 20 | 0,78 | 6,12 | 12,5 | 108,2 | 30 | 1,44 | 10,41 | 16,98 | 168,57 | интер |
| ИТОГО | | 170 | 1,98 | 7,09 | 21,12 | 156,2 | 230 | 3,04 | 11,71 | 28,48 | 232,57 | |
| 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 | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 459 |
| яблоко | | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 69 | | | | | | 82 |
| банан | | | | | | | 200 | 1 | 3 | 42 | 192 | 82 |
| итого | | 420 | 8,42 | 9,77 | 60,54 | 366,8 | 520 | 8,9 | 12,2 | 90,22 | 499,8 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| итого день | | 1695 | 43,97 | 41,69 | 194,4 | 1333,45 | 2057 | 52,36 | 53,49 | 254,64 | 1705,04 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| за 10 дней | | 15620,00 | 464,29 | 419,87 | 1905,22 | 13468,62 | 18690,00 | 551,62 | 498,64 | 2540,36 | 16020,29 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| ср в день | | 1562 | 46,43 | 41,987 | 190,522 | 1346,862 | 1869 | 55,16 | 49,864 | 254,036 | 1602,03 | |

