

обед												
свекольник на м\б		200	1,86	3,78	8,26	74,6	200	1,86	3,78	8,26	74,6	98
плов с мясом		160	13,05	14,59	27,71	294,4	200	16,32	18,24	34,64	368	330
к\т 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
огурец св												
Итого		550	18,56	19,04	67,08	514,4	650	22,78	22,87	83,05	629,6	
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	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582
итого		170	1,57	2,03	23,05	116,75	230	2,35	3,04	33,22	169,5	
ужин												
запеканка овощная		150	5,4	7,35	17,85	159	200	7,2	9,8	23,8	212	200
чай с молоком		150	1,2	0,97	8,62	48	200	1,6	1,3	115	64	460
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		530	9,88	11,56	83,23	469,2	640	12,84	14,42	200,48	561,6	
итого за день		1635	40,81	45,46	233,11	1502,55	1967	49,88	55,2	384,52	1817,97	
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
джем		10	0,04	0	6,5	26,2	10	0,04	0	6,5	26,2	86
Итого		395	4,8	6,66	32,33	389,85	457	6,39	9,13	40,95	443,27	
обед												
суп с клецками на м\б		200	2,12	2,8	7,56	64	200	2,12	2,8	7,56	64	115
котлета рыбная		60	7,5	0,9	3,12	50,4	80	10	1,2	4,16	67,2	308
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
капуста тушеная		120	2,4	4,08	9,12	82,8	150	3	5,1	11,4	103,5	380
итого		570	15,29	8,45	852,84	313,35	680	19,22	35,15	54,07	382,7	
полдник												
молоком		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	30	1,44	10,41	16,98	155,07	интер
итого			5,31	10,69	18,52	192,63	230	7,24	15,41	26,58	262,07	
ужин												
омлет		85	7,32	11,11	1,83	136	85	7,32	11,11	1,83	136	268
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
кукуруза		20	0,6	0,76	1,06	13,4	30	0,9	1,14	1,59	20,1	157
итого		285	10,27	12,18	25,82	253,35	355	11,36	12,67	34	294,7	
итого за день		1250	35,67	37,98	929,51	1149,18	1722	44,21	72,36	155,6	1382,74	
5 день												
завтрак												
каша мол пшенная		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
сыр		10	2,32	2,95	0	35,8	10	232	2,95	0	35,8	75
итого		395	13,12	15,78	59,75	434	457	243,91	17,82	67,77	489,07	
обед												
рассольник дом на м\б		200	2	4,06	7,34	73,8	200	2	4,06	7,34	73,8	101
жаркое с сердцем		200	15,4	2,6	14,5	144	180	13,8	2,3	13,05	129,6	362
нап из шиповника		150	0,06	0,2	13,72	58,2	200	0,66	0,26	18,3	78	496
хлеб отрубной		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
итого		590	20,66	7,46	51,6	358,4	630	20,46	7,37	58,74	384,4	
полдник												
чай с молоком		150	1,2	0,97	8,62	48	200	1,6	1,3	11,5	64	460
печенье		20	1,5	1,96	14,88	83	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582
итого		170	2,7	2,93	23,5	131	230	3,85	4,24	33,82	188,5	
ужин												
запеканка из творога		100	15,9	7,7	15	194	130	23,85	11,55	22,5	291	279
кисель		150	0	0	11,25	45	200	0	0	15	60	459
сгущеное молоко		20	1,44	1,7	11,1	65,4	30	216	2,55	16,65	98,1	471
итого		270	17,34	9,4	46,17	304,4	360	239,85	14,1	54,15	449,1	
итого за день		1425	53,82	35,57	181,02	1227,8	1677	508,07	43,53	214,48	1511,07	

щи на м\б		200	2,22	2,82	7,84	65,6	200	2,22	2,82	7,84	65,6	114
рыба туш с овощами		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 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
итого		570	14,26	8,37	65,41	394,85	680	17,84	9,84	80,7	483,6	
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	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582
ИТОГО		170	5,85	5,71	22,08	163,25	220	8,05	7,94	31,92	231,5	
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	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
итого		265	15	12,61	23,38	267,2	325	15,84	12,72	30,68	300,6	
итого день		1400	47,41	39,76	173,6	1243,5	1682	55,14	45,61	214,05	1488,97	
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	2,47	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												
борщ с фасолью на м\б		200	2,94	3,7	8,76	100	200	2,94	3,7	8,76	100	96
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
хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
нап из шиповника		150	0,05	0,2	13,72	58,5	200	0,66	0,26	18,3	78	496
итого		570	15,73	16,86	47,58	426,9	680	20,05	20,79	58,61	522	
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	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582

ИТОГО		170	1,57	2,03	23,05	116,75	230	2,35	3,04	33,22	169,5	
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		1555	49,78	45,14	184,75	1378,3	1897	65,14	57,25	231,37	1733,67	
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												
суп овощной на м\б		200	1,6	3,62	5,06	59,2	200	1,6	3,62	5,06	59,2	116
запеканка из печени		60	10,39	3,19	8,4	103,99	80	13,86	4,26	11,2	138,66	355
макаронь отв		120	4,44	3,96	23,64	147,6	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256
к\т 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		570	20,08	11,44	68,21	456,19	680	25,61	13,68	85,96	569,36	
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	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582
ИТОГО		170	5,85	5,71	22,08	163,25	230	8,05	7,94	31,92	231,5	
ужин												
котлета овощная		100	4	2,2	7,2	65,3	150	6	3,4	10,8	98	187
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		480	7,5	5,51	71,08	357,5	590	10,34	6,82	81,98	423,6	

итого за день		1605	41,97	34,65	213	1326,14	1947	53,65	42,47	258,46	1628,73	
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												
борщ на м\б		200	2,22	2,82	7,84	65,60	200	2,22	2,82	7,84	65,60	114
рыба запеч с карт		200	13,9	3,4	14,8	147,2	250	17,4	4,3	18,6	184	313
к\т из вишни		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		590	19,77	6,89	53,75	358,2	700	24,22	7,97	66,59	436,6	
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 печенью		120	18,37	15,02	39,05	312,95	120	18,37	15,02	39,05	312,95	535\569
нап из св мор ягоды		150	0,07	0,07	8,17	33,75	200	0,1	0,1	10,9	45	492
яблоко		150	0,6	0,6	14,7	69						82
банан							200	1	3	42	192	82
итого		420	19,04	15,69	61,92	415,7	520	19,47	18,12	91,95	549,95	
итого день		1575	51,35	42,81	188,82	1298,35	1907	58,88	53,41	247,67	1650,19	
за 10 дней		15140,00	461,29	415,25	2670,29	13220,96	18300,00	996,10	1016,70	2400,90	16192,15	
ср в день		1514	46,13	41,525	267,029	1322,096	1830	55,16	101,67	240,09	1619,22	

