

обед												
борщ с фасолью на м\б		200	2,94	3,7	8,76	100	200	2,94	3,7	8,76	100	96
жаркое с сердцем		180	13,8	2,3	13,05	129,6	200	15,4	2,6	14,5	144	362
икра кабачковая		30	0,57	2,67	2,31	35,4	40	0,76	3,56	3,08	47,2	150
нап из шиповника		150	0,05	0,2	13,72	58,5	200	0,67	0,27	18,3	78	496
хлеб отрубной		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
Итого		560	20,56	9,47	53,88	405,9	640	23,77	10,88	64,69	472,2	
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	2,25	2,94	22,32	124,5	582
итого		220	2,5	2,16	35,08	169	230	3,25	3,14	42,52	210,5	
ужин												
макароны с сыром		120\20	8,4	7	24,71	196	150\30	10,8	9	31,77	252	259
чай с молоком		150	0	0	11,25	45	200	0	0	15	60	484
банан		200	1	3	42	192	200	1	3	42	192	82
итого		290	9,4	10	77,96	433	380	11,8	12	88,77	504	
итого за день		1465	41,92	33,62	220,63	1424,9	1697	49,39	40,05	257,71	1658,77	
4 день												
завтрак												
каша мол пшениная		200	7,46	7,44	35,72	239,6	200	7,46	7,44	35,72	239,6	235
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
Итого		385	4,76	6,66	25,83	389,85	447	6,35	9,13	34,45	443,27	
обед												
щи на м\б		200	1,2	3,6	3,04	49,4	200	1,2	3,6	3,04	49,4	104
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 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		570	16,94	11,27	43,41	343,3	680	21,65	13,35	54,95	427,4	
полдник												
чай с молоком		150	1,2	0,97	8,62	48	200	1,6	1,3	11,5	64	460

зефир		30	0,24	0,15	23,73	97,8	30	0,24	0,15	23,73	97,8	интер
итого			1,44	1,12	32,35	145,8	230	1,84	1,45	35,23	161,8	
ужин												
запеканка из творога		100	15,9	7,7	15	194	150	23,85	11,55	22,5	291	273
кисель		150	0	0	11,25	45	200	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	370	25,29	13,25	47,1	410,4	
итого за день		1225	40,48	28,45	138,94	1183,35	1727	55,13	37,18	171,73	1442,87	
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	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	2,432	2,95	0	35,8	75
итого		395	10,82	14,86	56,21	402,4	457	12,042	16,9	64,23	457,47	
обед												
рассольник на м\б		200	2,1	4,08	10,6	87,6	200	2,1	4,08	10,6	87,6	100
котлета мясная		60	10,56	7,38	9	145,8	80	14,08	9,84	12	194,4	339
капуста тушеная		120	2,4	4,08	9,12	82,8	150	3	5,1	11,4	103,5	380
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	18,33	16,21	52,93	432,35	680	23,28	19,87	64,95	533,5	
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	2,99	31,92	231,5	
ужин												
омлет		85	7,32	11,11	1,83	136	85	7,32	11,11	1,83	136	268
чай с лимоном		150	0,22	0,07	7,12	30	200	0,3	0,1	9,5	40	459
банан		200	1	3	42	192	200	1	3	421	192	82
кукуруза		20	0,6	0,76	1,06	13,4	30	0,9	1,14	1,59	20,1	157
хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
итого		485	11,42	15,18	46,17	441,6	555	12,56	15,67	453,6	481,7	
итого за день		1620	46,42	51,96	177,39	1439,6	1922	55,932	351,44	614,7	1704,17	

борщ на м\б		200	1,48	3,54	5,56	60	200	1,48	3,54	5,56	60	95
рыба туш с овощами		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
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	16,5	11,71	68,96	441,56	680	21	14,06	86,22	547,8	
полдник												
йогурт		210	5,8	5	8	101	210	5,8	5	8	101	470
печенье		20	1,5	1,96	14,88	83	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582
ИТОГО		230	7,3	6,96	22,88	184	240	8,05	7,94	30,32	225,5	
ужин												
запеканка из овощей		150	5,4	7,35	17,85	159	200	7,2	9,8	23,8	212	200
чай с лимоном		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
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	96,98	561,6	
итого день		1715	44,18	44,1	228,24	1474,96	2007	53,5	52,33	274,71	1770,17	
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												
суп овощной на м\б		200	1,6	3,62	5,06	59,2	200	1,6	3,62	5,06	59,2	116
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
к\т из вишни		150	0,07	0,07	8,17	33,75	200	0,1	0,1	10,9	45	492
итого		570	14,41	16,65	38,33	361,35	680	18,15	20,55	47,51	448,2	
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	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												
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	52,74	48,61	174,53	1359,25	1897	68,94	61,91	218,97	1721,87	
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
джем		10	0,04	0	6,5	26,2	10	0,04	0	6,5	26,2	86
итого		395	8,58	11,99	58,13	375,4	457	9,69	14,03	58,6	430,47	
обед												
свекольник на м\б		200	1,86	3,78	8,26	74,6	200	1,86	3,78	8,26	74,6	98
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
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	0,67	0,27	18,3	78	496
итого		570	19,94	11,73	70,06	467,09	680	25,94	14,01	87,36	578,76	
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	2,25	2,94	22,32	124,5	582
ИТОГО		220	2,5	2,16	35,08	169	230	3,25	3,14	42,52	210,5	
ужин												
омлет с цветной капустой		105	8,2	10,1	2,9	135	105	8,2	10,1	2,9	135	277
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		285	10,7	10,41	24,78	235,2	345	11,54	10,52	32,08	268,6	

итого за день		1470	41,72	36,29	188,05	1246,69	1712	50,42	41,7	220,56	1488,33	
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
итого		385	10,52	13,14	45,53	342,05	447	12,11	15,61	54,15	404,87	
обед												
суп овощ с фасолью на м\б		200	3,20	3,94	7,38	77,80	200	3,20	3,94	7,38	77,80	117
рыба запеч 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
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	18,1	10,89	49,91	370,5	680	22,6	12,79	61,99	454,3	
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												
пирожок с картошкой		120	7,44	7,7	41,62	267,54	120	7,44	7,7	41,62	267,54	535\556
нап из св мор ягоды		150	0,07	0,07	8,17	33,75	200	0,1	0,1	10,9	45	492
банан		200	1	3	42	192	200	1	3	42	192	82
итого		470	8,51	10,77	91,79	493,29	520	8,54	10,8	94,52	504,54	
итого день		1595	42,98	40,51	209,31	1369,09	1877	51,3	47,14	242,58	1595,21	
за 10 дней		15085,00	453,88	413,47	1912,03	13578,66	18135,00	546,98	787,90	2852,92	16217,99	
ср в день		1508,5	45,39	41,347	191,203	1357,866	1813,5	55,16	78,79	285,292	1621,8	

