

итого		290	7,08	7,37	46,53	296,5	360	11,7	9,4	55,97	362,5	
итого за день		1425	47,94	39,72	190,45	1365,3	1727	66,34	49,41	233,44	1654,67	
2 день												
завтрак												
каша мол кукурузная		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	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	457,00	13,85	15,77	77,19	514,47	
обед												
рассольник на м\б		200	2,1	4,08	10,6	87,6	200	2,10	4,08	10,6	87,6	100
рыба запеч в омлете		60	8,85	2,2	2,3	64,5	80	11,8	2,9	3,06	86	300
гречневый гарнир		120	7,08	5,29	31,36	201,48	150	8,85	6,61	39,21	251,85	202
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		570	21,28	12,37	74,02	494,48	680	17,26	14,61	91,22	606,45	
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	30	1,17	9,18	18,75	162,3	580
итого		170	5,13	9,87	19,7	188,45	230	6,97	14,18	28,35	269,3	
ужин												
овощное рагу		200	5,4	6	17	144	250	6,75	7,5	21,25	180	178
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
итого		380	7,75	6,31	39,93	247,95	490	9,89	7,92	51,83	318,6	
итого за день		1515,00	46,42	41,85	202,22	1382,53	1857,00	47,97	52,48	248,59	1708,82	
3 день												
завтрак												
каша мол ячневая		200	6,08	6,6	23,18	232,2	200	6,08	6,6	23,18	232,2	233
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	9,42	11,99	47,21	390,8	447	10,53	14,03	55,23	445,87	

обед												
борщ на м\б		200	1,48	3,54	5,56	60	200	1,48	3,54	5,56	60	95
печень по строгановски		60	12	6	5	116	80	16	8	6	155	356
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
томаты в собст соку		30	0,9	1,14	1,59	20,1	40	1,2	1,52	2,12	26,8	157
Итого		530	21,27	16,15	50,22	425,5	630	27,33	19,91	62,53	533,8	
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\20	17,34	9,4	26,1	259,4	150\30	26,01	14,1	39,15	389,1	279\471
кисель		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	18,34	12,4	79,35	496,4	380	27,01	17,1	96,15	641,1	
итого за день		1375	54,88	46,25	198,86	1475,95	1687	72,92	58,98	245,83	1852,27	
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												
суп овощ с фасол на м\б		200	3,2	3,94	7,38	77,8	200	3,2	3,94	7,38	77,8	117
рулет из гов с яйцом		60	9,6	6,9	3,6	115,2	80	12,8	9,2	4,8	153,6	345
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	0,07	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	19,63	15,41	60,13	458,31	680	24,55	18,86	74,31	565,85	
полдник												
молоко		150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468

зефир		30	0,24	0,15	23,73	97,8	30	0,24	0,15	23,73	97,8	интер
итого			4,59	3,9	30,93	178,05	230	6,04	5,15	33,33	204,8	
ужин												
омлет		85	7,32	11,11	1,83	136	85	7,32	11,11	1,83	136	268
зеленый горошек		20	1	0,04	2,56	14,6	30	1,5	0,06	3,84	21,9	149
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	10,82	11,46	26,27	250,8	355	12,16	11,59	34,85	291,5	
итого за день		1250	42,12	40,38	143,16	1277,01	1722	51,42	47,68	176,94	1505,42	
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
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 с клецками на м\б		200	2,12	2,8	7,56	64	200	2,12	2,8	7,56	64	115
рыба запеч с карт		200	13,9	3,4	14,8	147,2	250	17,4	4,3	18,6	184	313
свекла тушеная		50	0,87	2,42	5,2	46	50	0,87	2,42	5,2	46	170
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		640	20,14	9,42	57,32	398,1	750	25,06	10,54	69,71	475	
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												
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
банан		200	1	3	42	192	200	1	3	421	192	82
итого		470	8,82	12,17	46,17	489,8	520	8,9	12,2	469,22	499,8	
итого за день		1675	45,65	40,13	191,82	1475,55	1957	53,96	336,61	645,12	1685,77	

рассольник дом на м\б		200	2	4,06	7,34	73,8	200	2	4,06	7,34	73,8	101
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 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	16,64	12,23	63,84	426,11	680	21,02	14,58	78,8	522,6	
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		1725	46,64	47,57	223,12	1495,31	2017	55,84	55,8	267,29	1780,77	
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
джем		10	0,04	0	6,5	26,2	10	0,04	0	6,5	26,2	86
итого		395	12,26	13,3	68,57	451,65	457	13,85	15,77	77,19	514,47	
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
жаркое с сердцем		200	15,4	2,6	14,5	144	250	19,25	3,25	18,12	180	362
икра кабачковая		30	0,57	2,67	2,31	35,4	40	0,76	3,56	3,08	47,2	150
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		620	20,82	9,69	51,63	379,5	740	26,28	11,45	64,61	467,4	
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		1605	56,87	38,7	194,33	1367,8	1957	74,79	49,86	242,57	1731,47	
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
сыр		10	2,32	2,95	0	35,8	10	2,32	2,95	0	35,8	75
итого		395	10,86	14,94	51,63	385	457	11,97	16,98	58,6	440,07	
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	329
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		590	23,51	17,75	44,57	433	670	26,26	19,23	54,11	495,9	
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	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												
омлет с морковью		85	5,8	8,5	2,3	109	85	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		465	9,3	11,81	66,18	401,2	525	10,14	11,92	73,48	434,6	

итого за день		1620	49,52	50,21	184,46	1382,45	1882	56,42	56,07	218,11	1602,07	
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 с фасолью на м\б		200	2,94	3,70	8,76	100,00	200	2,94	3,70	8,76	100,00	96
котлета рыбная		60	7,5	0,9	3,12	50,4	80	10	1,2	4,16	67,2	308
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 с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
икра кабачковая		30	0,57	2,67	2,31	35,4	40	0,76	3,56	3,08	47,2	150
итого		600	17,52	12,74	45,36	385,95	720	21,85	15,31	55,65	467,4	
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		1635	42,44	42,36	211,26	1410,74	1927	50,59	49,66	242,74	1634,51	
за 10 дней		15330,00	480,51	433,17	1922,08	13968,14	18530,00	586,66	812,24	2745,33	16780,84	
ср в день		1533	48,05	43,317	192,208	1396,814	1853	55,16	81,224	274,533	1678,08	

