

	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53	21,6	286
ЗАВТРАК 2	Йогурт	180	5,22	6,30	16,38	144	1
	итого за завтрак	540	12,55	12,15	57,91	392,1	
ОБЕД	Горошек зеленый	50	1,55	1,85	3,20	36	181
	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	1,94	3,10	12,10	84,24	91
	Рагу овощное с мясом	150	13,04	14,15	11,24	224,57	89
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	итого за обед	630	20,39	18,05	76,17	586,61	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	120	16,39	10,85	11,90	217,6	79
	соус сметанный сладкий	40	1,46	2,20	3,17	53,45	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,26	0,36	20,52	90	399,6
	итого за полдник	340	19,11	13,41	35,59	361,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	52,05	43,61	169,67	1339,76	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке(пшено)(с сахаром)	150	3,20	3,60	24,51	145,8	221
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514
ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,04	5,76	19,80	151,2	6/н
	итого за завтрак	540	8,45	6,33	53,31	438,6	
ОБЕД	Борщ вегетарианский	180	1,44	2,59	8,82	63,32	38
	Суфле куриное	70	11,56	12,42	2,14	166,25	310
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,95	321
	кисель из яблок	180	0,09	0,11	21,06	86,4	520
	хлеб обоготенный	30	2,40	0,30	15,60	75	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	итого за обед	630	20,78	20,06	78,70	579,52	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	75	4,50	8,25	52,50	345	3
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,26	0,36	20,52	90	399,6
	итого за полдник	255	5,76	8,61	73,02	435	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	34,99	35,00	205,03	1453,12	
2 Неделя							
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке(пшено)(с сахаром)	150	3,20	3,60	24,51	145,8	221
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53	21,6	286
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,26	0,36	20,52	90	399,6
	итого за завтрак	540	3,64	4,83	65,98	336	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	щи из свежей капусты	180	1,26	4,05	6,12	68,4	52
	Плов из отварной говядины	150	11,34	11,16	29,52	264	375
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	хлеб обоготенный	30	2,40	0,30	15,60	75	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	итого за обед	630	18,99	20,46	93,43	638,2	
ПОЛДНИК	ватрушка с творогом	80	10,46	9,97	32,25	260,92	512
	Молоко витаминизированное	180	5,40	5,76	9,40	108	2
	итого за полдник	260	15,86	15,73	41,65	368,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	38,49	41,02	201,06	1343,12	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,60	23,15	161,55	268
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
	итого за завтрак	460	10,18	9,30	62,68	358,25	
ОБЕД	кукуруза отварная(зерна)	50	4,45	2,81	30,84	166,45	181
	Борщ с мясом	180	7,13	5,24	9,88	115,2	62
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,95	321
	Голубцы ленивые (с соусом сметанным с томатом)	70	6,62	5,15	4,17	89,73	119
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,18	0,09	15,48	61,2	206
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	итого за обед	650	23,67	17,93	91,45	621,13	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	110	9,74	17,42	1,96	203,18	215
	хлеб обоготенный	30	2,40	0,30	15,60	75	6
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,13	0,00	7,79	32,4	288
	итого за полдник	320	12,27	17,72	25,35	310,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	46,12	44,95	179,48	1289,96	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая (ячневая)	150	3,00	3,00	21,26	124,4	168,3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397

	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
	итого за завтрак	460	9,44	6,89	61,37	348,89	
ОБЕД	салат из квашенной капусты с луком	50	0,8	5,05	1,50	54,50	17
	Суп картофельный с рыбой	180	6,48	3,69	11,70	107,1	192
	Вермишель с маслом	130	5,07	5,33	27,09	179,73	75
	тефтели из говядины с рисом(ежики)	70	6,65	1071,00	7,98	154,7	395
	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0,45	0,09	14,60	63,29	411
	хлеб обоготенный	30	2,40	0,30	15,60	75	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	итого за обед	680	24,49	1085,94	91,83	703,92	
ПОЛДНИК	Йогурт	180	5,22	6,30	16,38	144	1
	шанежка наливная	80	6,08	5,44	37,12	222,4	569
	итого за полдник	260	11,30	11,74	53,50	366,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	45,23	1104,57	206,70	1419,21	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» (с сахаром)	150	3,95	8,75	18,80	169,65	266
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53	21,6	286
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
	итого за завтрак	360	6,85	9,45	48,62	308,75	
	Свекольник куринный со сметаной	180	3,06	4,20	11,57	95,4	52
	Капуста тушеная с мясом кур	150	12,60	16,89	9,17	240,25	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	хл	30	2,40	0,30	15,60	75	6
	Кс	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	итого за обед	580	18,04	17,69	63,11	581,95	
ПОЛДНИК	Затеканка творожная	120	16,39	10,85	11,90	217,6	79
	Молоко сгущенное	40	2,88	3,44	22,24	130,96	490
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,26	0,36	20,52	90	399,6
	итого за полдник	340	20,53	14,65	54,66	438,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	45,42	41,79	166,39	1329,26	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	180	4,34	4,64	14,87	118,62	170
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514
ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,04	5,76	19,80	151,2	6/н
	итого за завтрак	570	14,63	13,13	63,47	411,42	
ОБЕД	кукуруза отварная(зерна)	50	4,45	2,81	30,84	166,45	181
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,87	3,60	14,31	106,2	172
	Овощи тушеные	130	3,25	4,44	12,70	109,2	56
	Суфле из рыбы	70	10,33	2,98	2,28	77,88	147
	хлеб обоготенный	30	2,40	0,30	15,60	75	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Компот из кураги	180	0,90	0,09	14,13	60,21	185
	итого за обед	680	23,39	11,89	72,38	664,54	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	80	6,00	14,40	38,40	309,6	4
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53	21,6	286
	итого за полдник	260	6,13	14,40	43,93	331,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	44,15	39,42	179,78	1407,16	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			316,08	1355,49	1305,18	13695,00	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			43,90	45,86	171,35	1369,0	