

ЗАВТРАК	Какао на молоке	150	4,03	3,39	10,15	87,49	397
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,99	3,92	6,96	129,39	93
	Бутерброд с маслом	30	0,84	1,07	4,18	39,19	1
	Яйцо вареное	40	1,77	1,43	0,36	26	213
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	11,63	9,81	21,65	282,07	
ЗАВТРАК 2	Ряженка	100	1,9	2,5	4,2	40,86	401.3
	Вафля	30	0,61	0,84	24,33	28,19	5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	2,51	3,34	28,53	69,05	
ОБЕД	Хлеб ржаной	36	0,73	0,43	14,97	36	700
	Котлета "Любительская"	50	4,7	4,1	4,44	132,93	256
	Рис отварной с овощами	110	2,15	3,52	18,7	153,42	58
	Чай с лимоном	150	0,12	0	8,85	35,13	393
	Икра баклажанная	30	0,49	1,09	2,75	22,99	93
	Суп с мясными фрикадельками	150	3,39	3,86	6,27	113,48	83
ИТОГО ЗА ОБЕД		526	11,58	13	55,98	493,95	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Азу	160	8,25	10,47	29,5	175,2	370
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,28	15,11	39,73	701
	Ватрушка с повидлом	60	2,02	4,86	18,4	165	463
	Компот из свежих фруктов	150	0,13	0,11	11,7	47,06	372
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		395	11,7	15,72	74,71	426,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1421	37,42	41,87	180,87	1309,02	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	150	4,93	6,45	10,9	118,16	185.3a
	Кофейный напиток на молоке	170	4,54	3,98	11,78	101,3	395
	Бутерброды с маслом и сыром	31	2,8	3,52	11,16	85,99	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		351	12,27	13,95	33,84	305,45	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,75	0	15	75	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0	15	75	
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,88	0,04	17,7	73,78	122
	Хлеб ржаной	36	0,73	0,43	14,97	36	700
	Помидор порциями	30	0,18	0,06	1,26	5,97	1004
	Птица в соусе	50	5,72	9,33	8,6	148,95	293
	Каша гречневая	110	5,83	3,16	26,3	70,81	414
	Свекольник	150	2,85	4,33	15,54	118,86	136
ИТОГО ЗА ОБЕД		526	16,19	17,35	84,37	454,37	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Мясной рулет с яйцом (зразы)	50	5,61	6,16	7,39	235	295
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,28	15,11	39,03	701
	Рагу овощное	110	1,6	3,57	16,19	84,2	344
	Плоды и ягоды свежие	95	0,36	0,36	8,82	42,3	368a
	Чай с сахаром	150	0,09	0,8	2,86	11,66	392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		430	8,69	11,17	50,37	412,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1457	37,9	42,47	183,56	1197,81	
ИТОГО ЗА ПЕРИОД 5 дней:		7083	189	211,5	913,48	6301	
Среднее значение за период		1416,6	37,8	42,3	182,7	1260	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	130	4,89	5,41	18,04	154,92	1001
	Какао на молоке	150	4,03	3,39	10,15	87,49	397
	Бутерброд с сыром	31	1,96	1,86	13,66	88,26	3
	Яйцо вареное	40	1,77	1,43	0,36	26	213
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		351	12,65	12,09	42,21	356,67	
ЗАВТРАК 2	Кефир	100	2,2	2,5	5,2	32,9	401
	Печенье сахарное	30	0,68	2,82	10,93	40,67	702.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	2,88	5,32	16,13	73,57	
ОБЕД	Салат "Деревенский"	30	0,34	0,66	1,03	34,48	1002
	Суп-уха	150	4,06	3,75	4,45	147,36	87
	Хлеб ржаной	36	0,73	0,43	14,97	36	700
	Чай с сахаром	150	0,09	0	2,86	11,66	392
	Жаркое по-домашнему	160	7,49	8,43	31,74	223,57	276
		526	12,71	13,27	55,05	453,07	
ИТОГО ЗА ОБЕД		526	12,71	13,27	55,05	453,07	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Творожная запеканка	130	6,56	9,823	28	186,67	16/5
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15	75	399.4
	Соус сметанный	25	0,96	1,58	4,18	34,99	115
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,28	15,11	39,73	701
	Плоды и ягоды свежие	95	0,36	0,36	8,82	42,3	368a
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		425	9,93	12,043	71,11	378,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1432	38,17	42,72	184,5	1323	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	4,46	5,25	2,86	148,85	215
	Чай с молоком	170	2,57	2,13	8,69	64,28	394
	Бутерброд с маслом	30	0,84	1,07	4,18	39,19	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7,87	8,45	15,73	252,32	
ЗАВТРАК 2	Варенец	100	2,1	2,5	4,1	59,6	401.6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,1	2,5	4,1	59,6	
ОБЕД	Рыба, тушенная с овощами	50	4,44	3,87	5,96	77,81	247
	Компот из кураги	150	0,78	0,04	14,29	60,04	376к
	Винегрет овощной	30	0,49	0,97	3,18	23,58	45
	Хлеб ржаной	36	0,73	0,43	14,97	36	700
	Макароны отварные	110	3,88	3,98	34,47	163,3	205
	Суп "Волна"	150	6,61	7,14	7,92	122,46	1006
ИТОГО ЗА ОБЕД		526	16,93	16,43	80,79	483,19	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Капуста, тушенная с мясом	160	4,772	8,74	19,817	196,56	1005
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,28	15,11	39,73	701
	Пирожок печенный с яблоком	60	4,33	5,66	38,54	181,72	1000
	Чай с лимоном	150	0,12	0	8,85	35,13	393
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		395	10,522	14,68	82,317	453,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1371	37,42	42,06	182,93	1250,25	

День 8								
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	150	5,89	7,2	20,79	206,48	185.1a	
	Кофейный напиток на молоке	170	4,54	3,98	11,78	101,3	395	
	Бутерброд с сыром	31	1,96	1,86	13,66	88,26	3	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		351	12,39	13,04	46,23	396,04		
ЗАВТРАК 2	Напиток Снежок	100	2,04	2,5	9,8	59,87	401.5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,04	2,5	9,8	59,87		
ОБЕД	Салат "Витаминный"	30	0,41	0,95	2,56	21,04	5	
	Борщ	150	3,61	4,4	3,18	117,17	4/2	
	Компот из сухофруктов	150	0,88	0,04	17,7	73,78	122	
	Хлеб ржаной	36	0,73	0,43	14,97	36	700	
	Оладьи из печени	50	8,64	5,73	13,5	150,86	1003	
	Пюре картофельное	110	2,83	5,58	18,95	137,88	321	
ИТОГО ЗА ОБЕД		526	17,1	17,13	70,86	536,73		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Ленивые вареники	130	3,01	7,9	7,1	62,93	230	
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,28	15,11	39,73	701	
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15	75	399.4	
	Салат "Фруктовый"	90	0,45	0,29	14,21	65,46	43	
	Соус сметанный	25	0,96	1,58	4,18	34,99	115	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		420	6,47	10,05	55,6	278,11		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1397	38	42,72	182,49	1269,75		
День 9								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150	6,06	5,87	21,18	232,15	185	
	Бутерброд с маслом	30	0,84	1,07	4,18	39,19	1	
	Чай с сахаром	170	0,1	0	3,24	13,21		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7	6,94	28,6	284,55		
ЗАВТРАК 2	Ряженка	100	1,9	2,5	4,2	40,86	401.3	
	Вафля	30	0,61	0,84	24,33	28,19	5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	2,51	3,34	28,53	69,05		
ОБЕД	Голубцы ленивые	160	9,28	17,23	9,42	358,35	92	
	Огурец порциями	30	0,4	0,05	1,25	7	1012	
	Компот из свежих фруктов	150	0,13	0,11	11,7	47,06	372	
	Хлеб ржаной	36	0,73	0,43	14,97	36	700	
	Суп-лапша домашняя	150	6,1	7,65	10,5	136,32	162	
ИТОГО ЗА ОБЕД		526	16,64	25,47	47,84	584,73		
	Сложный гарнир	110	5,98	4,85	16,48	21,6	440	
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,28	15,11	39,73	701	
	Напиток лимонный	150	0,13	0,02	14,58	58,7	436	
	Булочка молочная	50	3,88	0,86	22,74	159,34	479	
	Плоды и ягоды свежие	95	0,36	0,36	8,82	42,3	368a	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		430	11,65	6,37	77,73	321,67		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1436	37,8	42,12	182,7	1260		
День 10								
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая	150	4,7	5,85	18,39	121,49	185.8	
	Кофейный напиток на молоке	170	4,54	3,98	11,78	101,3	395	
	Бутерброды с маслом и сыром	31	2,8	3,52	11,16	85,99	3	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		351	12,04	13,35	41,33	308,78		
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,75	0	15	75	399.4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0	15	75		
ОБЕД	Кисель из кураги	150	0,78	0,04	19,48	80,49	9/10	
	Хлеб ржаной	36	0,73	0,43	14,97	36	700	
	Салат из помидоров и огурцов	30	0,22	0,95	1,06	13,35	15	
	Суп гороховый с гренками	150	7,1	6,25	22,08	179,25	99	
	Запеканка из печени с рисом	160	10,7	11,18	20,25	210	294	
ИТОГО ЗА ОБЕД		366	8,83	7,67	57,59	519,09		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150	0,12	0	8,85	35,13	393	
	Рыба, запеченная с картофелем "По-русски"	160	14,208	20,217	34,173	238,97	250	
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,28	15,11	39,73	701	
	Плоды и ягоды свежие	95	0,36	0,36	8,82	42,3	368a	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		430	15,988	20,857	66,953	356,13		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1297	37,6	41,87	180,87	1197		
ИТОГО ЗА ПЕРИОД 5 дней:		6933	189	211,5	913,5	6300		
Среднее значение за период		1386,6	37,8	42,3	182,7	1260		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14016	378	423	1827	12600		
Среднее значение за период		1401,6	37,8	42,3	182,7	1260		