

	Каша геркулесовая молочная	170	6,086	7,99	24,48	194,14	1,309	272-п
	Какао на молоке	185	3,33	3,05	23,1	133,2	1,2	508-п
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,9	91,7		117-п
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,064	59,84		111-п
	Сыр	12	3,07	3,13	0	41,16	0,08	106-п
Итого за завтрак:		410	15,146	21,79	65,544	520,04	2,509	
Второй завтрак:	Фрукты свежие	200	2,25	0,75	31,5	144	15	118-п
Обед:								
	Суп картофельный с горохом	180	1,656	3,06	10,89	77,76	6,245	149-п
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434-п
	Шницель из говядины	70	12,46	12,25	10,01	200,2		386-п
	Компот из сухофруктов	180	0,52	0	12,26	60,7	0,4	122-п
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3		115-п
Итого за обед:		605	20,336	21,57	62,36	536,56	11,065	
Полдник:								
	Салат из свеклы	50	0,6	2,2	3,36	35,6	2,28	51-п
	Котлета рыбная любительская	100	12,2	3,6	6,2	106	1	352-п
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	502-п
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,9	91,7		117-п
Итого за полдник:		365	15,51	6,82	40,96	287,3	3,28	
Итого за второй день:		1313	53,24	50,93	200,36	1487,90	31,85	
День 3								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная	170	6,63	8,041	30,43	241,06	1,241	273-п
	Кофейный напиток с молоком	185	2,59	2,31	13,5	83,025	0,641	270-м

	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,9	91,7		117-п
	Повидло	15	0,9	3,15	15,3	93	0,075	102-п
Итого за завтрак:		405	12,74	14,521	77,13	508,785	1,957	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	130-к
Обед:	Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1	51	2,5	36
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,314	3,6	7,668	68,4	7,418	133-п
	Сметана	8	0,208	1,2	0,288	12,96	0,032	488-п
	Биточки из говядины	70	12,46	12,25	10,01	200,2	27,3	386-п
	Макаронны отварные с маслом	130	4,901	0,585	25,168	125,58	0,013	297-п
	Компот из сухофруктов	180	0,52	0	12,26	60,7	0,4	122-п
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3		115-п
Итого за обед:		613	22,373	18,175	70,424	546,14	35,163	
Полдник:	Винегрет	60	0,78	6,48	4,08	78	5,04	82-п
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	306-п
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	502-п
	Батон нарезной	35	2,31	0,32	11,69	60,9		115-п
Итого за полдник:		315	8,28	11,4	29,57	255,9	5,04	
Итого за третий день:		1286	44,39	44,30	197,32	1402,83	46,16	
День 4								
Завтрак:	Каша молочная "Дружба"	170	4,471	9,911	21,301	192,315	1,122	266-п
	Какао с молоком	185	3,33	3,05	23,1	133,2	1,2	508-п

	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,9	91,7		117-п
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,064	59,84		111-п
Итого за завтрак:		398	10,461	20,581	62,365	477,055	2,322	
Второй завтрак:	Фрукты свежие	200	2,25	0,75	31,5	144	15	118-п
Обед:	Рассольник ленинградский	180	1,592	4,076	12,61	94,14	5,95	139-п
	Сметана	8	0,208	1,2	0,288	12,96	0,032	488-п
	Ежики из говядины с рисом	80	10,86	17,4	13,02	252,6	0,64	395-п
	Соус томатный	30	0,27	0,932	1,735	16,4	0,39	462-п
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434-п
	Компот из сухофруктов	180	0,52	0	12,26	60,7	0,4	122-п
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3		115-п
Итого за обед:		653	19,15	29,868	69,113	634,7	11,832	
Полдник:	Суп молочный вермишелевый	170	4,845	4,471	16,133	124,1	0,782	171-п
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	502-п
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,9	91,7		117-п
Итого за полдник:		305	4,935	4,471	29,633	178,1	0,782	
Итого за четвертый день:		1351	36,80	55,67	192,61	1433,86	29,94	
День 5								
Завтрак:	Каша манная вязкая	170	5,27	6,341	26,231	183,09	1,173	268-п
	Кофейный напиток на молоке	185	2,59	2,31	13,5	83,025	0,641	270-м
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,9	91,7		117-п
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,064	59,84		111-п
	Сыр	12	3,07	3,13	0	41,16	0,08	106-п
Итого за завтрак:		410	13,59	19,401	57,695	458,815	1,814	

Второй завтрак:								
Обед:								
	Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1	51	2,5	36
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,582	5,598	59,76	13,302	147-п
	Сметана	8	0,208	1,2	0,288	12,96	0,032	488-п
	Плов с курицей	210	15,87	15,9	33,8	369,7	0,33	375-п
	Компот из сухофруктов	180	0,52	0	12,26	60,7	0,4	122-п
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3		115-п
Итого за обед:		673	21,178	26,272	67,976	632,42	16,564	
Полдник:	Булочка "Завитушка"	80	6,2	4,69	40,9	233	0,022	255-м
	Кисло молочный напиток "Бифилайф"	150	4,35	3,75	6	75	1,05	535-п
Итого за полдник:		230	10,55	8,44	46,9	308	1,072	
Итого за пятый день:		1246	45,32	54,11	172,57	1399,24	19,45	
День 6								
Завтрак:	Макаронные изделия отварные	170	6,409	0,765	32,912	164,22	0,017	297-п
	Какао на сгущенном молоке	185	2,035	2,035	20,72	109,15	0,185	511-п
	Печенье	35	2,625	3,43	26,04	145,95	0	609-п
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,064	59,84		111-п
Итого за завтрак:		398	11,109	12,83	79,736	479,16	0,202	

Второй завтрак:								
Итого за второй завтрак:								
Обед:								
	Суп картофельный с клецками	180	0,864	1,872	6,318	45,54	4,14	151-п
	Пюре гороховое	130	12,662	1,248	25,181	151,32		422-п
	Биточки из мяса кур	70	10,5	7,5	6,5	132	0,6	417-п
	Компот из сухофруктов	180	0,52	0	12,26	60,7	0,4	122-п
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3		115-п
Итого за обед:		605	27,516	11,16	65,289	467,86	5,14	
Полдник:								
	Запеканка творожная	100	13,66	9,04	9,92	181,33	146,93	79-к
	Соус фруктовый	30	0,21	0	4,35	18,3		516-п
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	502-п
Итого за полдник:		310	13,96	9,04	27,77	253,63	146,93	
Итого за шестой день:		1313	52,59	33,03	172,80	1200,65	152,27	
День 7								
Завтрак:	Каша пшенная молочная жидкая	170	6,63	8,041	30,43	241,06	1,24	273-п
	Кофейный напиток на молоке	185	2,59	2,31	13,5	83,025	0,641	270-м
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,9	91,7		117-п
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,064	59,84		111-п
	Сыр	12	3,07	3,13	0	41,16	0,08	106-п
Итого за завтрак:		410	14,95	21,101	61,894	516,785	1,961	

Второй завтрак:	Плоды свежие	200	2,25	0,75	31,5	144	15	118-п
Обед:								
	Суп с крупой (рисовой)	180	1,145	3	10,63	86,72	0,54	161-п
	Зразы из говядины с яйцом	80	12,08	9,44	4,64	152	0	381-п
	Картофельное пюре	130	2,42	7,26	10,01	114,95	9,24	434-п
	Компот из сухофруктов	180	0,52	0	12,26	60,7	0,4	122-п
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3		115-п
Итого за обед:		615	19,135	20,24	52,57	492,67	10,18	
Полдник:	Салат из свеклы	50	0,6	2,2	3,36	35,6	2,28	51-п
	Котлета рыбная любительская	100	12,2	3,6	6,2	106	1	352-п
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	502-п
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,9	91,7		117-п
Итого за полдник:		300	12,89	5,8	23,06	195,6	3,28	
Итого за седьмой день:		1525	49,23	47,89	169,02	1349,06	30,42	
	День 8							
Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	170	6,086	7,99	24,08	194,14	1,309	272-п
	Какао с молоком	185	3,33	3,05	23,1	133,2	1,2	508-п
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,9	91,7		117-п
	Повидло	15	0,9	3,15	15,3	93	0,075	102-п
Итого за завтрак:		405	12,936	15,21	80,38	512,04	2,584	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	130-к
Обед:								
	Борщ	180	1,314	3,6	7,668	68,4	7,418	133-п

	Сметана	8	0,208	1,2	0,288	12,96	0,032	488-п
	Рис отварной с маслом	130	3,197	5,27	25,29	177,32	0	419-п
	Гуляш из говядины	60	10,299	10,999	2,1	148,5	0,649	373-п
	Компот из сухофруктов	180	0,52	0	12,26	60,7	0,4	122-п
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3		115-п
Итого за обед:		603	18,508	21,609	62,636	546,18	8,499	
Полдник:	Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1	51	2,5	36
	Омлет	65	5,6	8,7	1,5	106	0,2	307-п
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	502-п
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,9	91,7		117-п
Итого за полдник:		295	6,04	13,75	16	211	2,7	
Итого за восьмой день:		1503	38,48	50,77	179,22	1361,22	17,78	
	День 9							
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	170	4,845	4,471	16,133	124,1	0,782	171-п
	Кофейный напиток на молоке	185	2,59	2,31	13,5	83,025	0,641	270-м
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,9	91,7		117-п
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,064	59,84		111-п
Итого за завтрак:		398	10,095	14,401	47,597	358,665	1,423	
Второй завтрак :	Флоды свежие	200	2,25	0,75	31,5	144	15	118-п
Обед:	Щи с капустой и картофелем	180	1,26	3,582	5,598	59,78	13,302	147-п
	Сметана	8	0,208	1,2	0,288	12,96	0,032	488-п
	Тефтели из говядины	70	10,934	9,45	4,236	147,86	0,8	105-п
	Соус томатный	25	0,216	0,746	1,388	198	13,12	462-п
	Гречка рассыпчатая с маслом	130	7,41	6,79	32,14	219,31		243-п
	Компот из сухофруктов	180	0,52	0	12,26	60,7	0,4	122-п

	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3		115-п
Итого за обед:		638	23,518	22,308	70,94	776,91	27,654	
Полдник:	Сырники из творога	100	15,73	14,53	20,06	274	0,2	326-п
	Соус фруктовый	30	0,21	0	4,35	18,3		516-п
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	502-п
Итого за полдник:		310	16,03	14,53	37,91	346,3	0,2	
Итого за девятый день:		1546	51,89	51,99	187,95	1625,88	44,28	
День 10								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	170	4,709	7,327	27,54	194,29	1,309	274-п
	Какао с молоком	185	3,33	3,05	23,1	133,2	1,2	508-п
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,9	91,7		117-п
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,064	59,84		111-п
	Сыр	12	3,07	3,13	0	41,16	0,08	106-п
Итого за завтрак:		410	13,769	21,127	68,604	520,19	2,509	
Второй завтрак:								
Обед:	Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1	51	2,5	36
	Свекольник	180	1,566	3,204	8,658	69,84	6,606	136-п
	Сметана	8	0,208	1,2	0,288	12,96	0,032	488-п
	Жаркое по домашнему с курицей	200	10,62	10,86	19,4	243,74	4,1	68-п
	Компот из сухофруктов	180	0,52	0	12,26	60,7	0,4	122-п
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3		115-п
Итого за обед:		588	13,264	20,314	41,606	438,24	13,638	
Полдник:								
	Плюшка "Московская"	80	6,2	4,69	40,9	233	0,022	255-м
	Кисло молочный напиток "Бифилайф"	150	4,35	3,75	6	75	1,05	535-п



