

80	Суп крестьянский со сметаной на кур. бульоне.	250	1.80	4.90	14.30	Обед.	108.50	0.20	5.83	-	2.43	29.28	86.98	36.00	2.03
295	Котлеты рубленные из птицы	100	15.20	13.60	1.20	237.20	237.20	0.06	0.16	16.00	0.30	35.20	76.80	20.60	1.76
309	Макаронные изделия с маслом	200	7,14	10,50	39,90	282,66	282,66	0,08	-	-	2,73	16,80	48,30	10,50	1,05
395	Напиток витаминный	200	0.42	0	20.97	85.56	85.56	0.02	59.40	-	0.20	23.40	23.40	17.00	60.30
ПР.	Изделия кондитерские (печенье):	20	1.70	2.26	3.08	82.90	82.90	0.02	-	13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
ПР.	Хлеб пшеничный	60	3.36	0.66	1.44	137.94	137.94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
338	Яблоки свежие	150	0.60	0.60	13.50	66.60	66.60	0.02	7.50	-	0.15	12.00	8.25	6.75	1.65
	Итого:		30,22	32,52	94,39	1001,36	1001,36	0,47	72,89	29	6,61	136,68	324,73	108,85	68,85
	Всего за день:		47,74	55,99	149,61	1538,53	1538,53	0,94	76,37	211,6	7,11.	677,51	759,84	177,56	72,84
					День	второй									
						Завтрак.									
215	Омлет натуральный с маслом	120	8.45	8.28	2.48	160.78	160.78	0.06	5.00	-	0.10	10.00	31.00	10.50	0.35
338	Апельсин	150	1.92	0.42	17.36	81.00	81.00	0.08	128.58	-	0.42	72.86	49.28	27.86	0.64
377	Чай с лимоном	200	0.53	-	9.60	41.60	41.60	-	2.13	-	-	15.33	23.20	12.27	2.13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	Итого:		14.06	9.10	48.76	376.90	376.90	0.18	135.71	-	1.04	107.39	138.28	63.83	3.56

	ка отв.	200	11,4	5,64	54,9	198,74	0,27	-	-	-	19,47	280	186,67	6,68
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	97,60	0,01	1,60	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный или зерновой	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,07	-	-	0,54	13,60	63,60	15,00	1,86
	итого		30,67	30,18	92,63	838,26	0,45	26,3	4,67	3,78	90	488,52	279,44	12,84
	Итого за день:		46,67	52,60	192,18	1511,06	0,57	35,38	63,67	3,93	294,53	595,66	361,43	17,99
						День четвёртый								
						Завтрак.								
181	Каша молочная манная с маслом	250	2,75	3,63	20,50	125,63	0,84	-	-	1,38	15	22,5	6,25	0,25
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	15,6	22,13	11,73	2,13
338	Банан	150	2,26	0,76	31,50	141,76	0,06	15	-	0,60	12	42	63	0,90
3	Бутерброд с маслом	50	5,80	8,30	14,83	157	0,04	0,11	59	-	139,20	96	9,45	0,49
	Итого:		11,34	12,69	76,30	464,39	0,94	15,38	59	1,98	181,8	182,63	90,43	3,77
						Обед.								
88	Щи со сметаной на м/к б-не	250/10	1,8	4,98	4,68	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	0,63	0,35
234	Котлеты или биточки рыбные	100	13,38	4,38	1,38	130,38	0,10	0,48	13,34	0,69	59,26	187,69	28,74	0,63
993	смет. соус	30	0,41	1,47	1,29	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,53	8,07	4,65	0,17
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	-	36,00	0,80	3,48	82	25,34	0,70
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100	-	-	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
406	Пирожки с рисом и яйцом	60	8,67	5,47	28,20	197,00	0,06	-	21,60	5,23	-	25,30	9,50	0,46

			32,91	24,46	103,08	926,57	0,36	119,9 8	81,32	10,12	120,78	416,22	86,53	4,70
	Всего за день.		44,25	37,15	179,38	1390,96	1,30	135,3 6	140,32	12,10	302,58	598,85	176,96	8,47
					День	Пятый.								
						Завтрак.								
209	Яйцо диетическое вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,60	1,00
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	-	-	133,00	111,11	25,56	2,00
3	Бутерброд с маслом	50	5,80	8,30	14,83	157	0,04	0,11	59	-	139,20	96	9,45	0,49
338	Груши свежие	150	0,60	0,46	15,46	68,26	0,04	7,50	-	0,60	28,50	24	18	3,46
243	Сосиска отварная	50	4,70	7,50	0,40	87,90	-	-	-	0,30	9,60	49,30	5,30	0,60
	Итого:		19,96	21,53	56,86	501,11	0,13	8,94	159	1,14	332,3	357,21	62,91	7,55
						Обед.								
98	Суп крестьянский с крупой перловой на кур. бульоне	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10	-	-	49,25	222,50	26,50	0,78
291	Плов из курицы	200	12,71	7,85	26,80	229,00	0,08	4,52	14,60	3,98	34,76	1,48	40,53	1,48
418	Слойка с повидлом	75	4,78	8,84	38,04	250,00	0,08	-	6,00	1,02	17,20	0,94	8,60	24,00
348	Компот из кураги	200	1,30	0,08	27,96	184,64	0,03	1,00	-	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
ПР	Хлеб пшеничный или зерновой	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого:		24,85	20,21	108,82	892,26	0,32	15,52	20,60	6,54	155,49	325,12	116,83	28,98
	Всего за день:		44,81	41,74	165,68	1393,37	0,45	24,46	152,60	11,57	361,75	734,43	255,30	36,53
					День	шестой								

	сыр порциями	30	4.64	5.90			71.66	0.01	0.14	52.00	0.10	264,00	150,00	7,00	0,20
3	Бутерброд с маслом	50	5.8	8.3	14.83	157		0.04	0.11	59		139.2	96	9.45	0.49
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.60	2.67	29,20	155,20		0.03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
	Итого:		21.34	21.17	82.30	449.41		0.31	1,72	166	3,52	575,17	543,80	103,98	6,11
						Обед.									
98	Суп пастуший с яйцом.	250	2,70	2,78	3,88	90,68		0.06	10,00	-	-	59,10	267,00	26,50	0,78
304	Рис отварной.	200	4,89	7,23	48,89	280,15		0.03	-	36	0,80	3,48	82	25,34	6,68
287	Тефтели мясные в подливе.	100	7.76	5.89	8.04	115.84		0.41	28,14	-	1,62	56,38	433,59	56,82	4,46
389	Сок брусничный	200	1,20	-	13,80	60		0,04	72	-	-	76	36	14	0,20
ПР	Хлеб пшеничный или зерновой	60	3.36	0.66	1,44	137,94		0.07	-	-	0.54	13,80	63,60	15,00	1,86
410	Вагрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00		0.08	0,04	34,00	50,80	20,20	0,86	21,60	0,90
	Итого:		29,13	22,04	105,23	886,61		0,69	110,18	70	53,76	228,96	883,05	159,26	14,88
	Всего за день.		50,47	43,21	187,53	1336,02		1	111,98	236	57,28	804,13	1426,85	263,24	20,99
					День	восьмой									
						Завтрак.									
219	Сырники из творога со стученым молоком.	100/20	21,68	17,94	34,28	386		0.084	0,66	77,80	-	31,48	0,74	36,68	0,76
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,67	41,60		-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
388	Груша свежая	150	0,60	0,46	15,46	68,26		0.04	7,50	-	0.60	28,50	24,00	18,00	3,46
	Итого:		22,81	18,40	59,41	495,86		0,124	10,29	77,80	0,60	75,31	47,94	66,95	6,35

180	Уха ростовская	250	10,45	3,05	17,47	Обед.	139,16	0,18	18,70	0,10	0,18	59,07	300,63	46,20	1,43
290	Куриные окорока тушеные с овощами	100	10,93	10,47	3,21	150,00	0,04	0,33	29,30	-	1,04	15,60	1,04	13,49	0,95
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	-	36,00	0,80	82,00	3,48	82,00	25,34	0,70
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,60	-	0,20	46,00	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,07	-	-	0,54	63,60	13,80	63,60	15,00	1,86
454	Сосиска в тесте.	100	7,28	12,52	53,92	358,00	1,14	-	14,00	-	1,40	28,40	1,40	28,40	1,40
	Итого:		38,07	34,23	172,19	1261,63	1,48	19,63	79,40	1,72	494,67	126,19	494,67	161,43	7,30

	Всего за день.		60,88	52,63	231,60	1757,49	1,604	29,59	157,20	2,32	542,61	201,47	542,61	228,38	13,65
					День	девятым									
						Завтрак.									
192	Котлета манная со гущеным молоком.	110/20	5,40	6,77	42,56	253	0,05	0,30	7,50	8,40	97,04	110,33	97,04	18,10	0,52
377	Чай с лимоном	200	0,63	-	9,67	41,60	-	2,13	-	-	23,20	15,33	23,20	12,27	2,13
338	Апельсин	150	1,92	0,42	17,36	81	0,08	128,58	-	0,42	49,28	72,86	49,28	27,86	0,64
	Итого:		7,95	7,19	69,59	375,60	0,13	131,01	7,50	8,82	169,52	198,52	169,52	58,23	3,29
						Обед.									
88	Щи со сметаной на м/к б-не	250/10	1,8	4,98	4,68	84,48	0,08	18,48	-	2,38	47,43	33,98	47,43	0,63	0,35
243	Сосиска отв. в сметанном соусе	50/30	9,64	16,21	2,16	194,73		0,01	10,2		6,88	8,27	6,88	1,6	0,06

	картофельное	200	4.10	3.10	1.90	146.30	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
ПР	Хлеб пшеничный	60	3.36	0.66	1.44	137.94	0.07	-	-	0.54	8.20	17.40	3.00	0.20
350	Кисель «Валетек»	200	0.44	0.07	28.10	139.51	0.01	24.00	-	0.20	8.20	9.00	4.40	0.14
	Итого:		19.34	25,02	38,28	702,96	1.40	46.24	43.35	3.27	96.9	157.66	36.33	1.61
	Всего за день:		41,80	48,84	90,37	1331,89	1,70	50,11	212,35	4,28	880,37	851,06	165,21	6,90

День десятый

						Завтрак.								
396	Блины со сгущенным молоком.	150.20	12.34	9.18	3.01	407.00	0.24	1.73	29.01	-	222.40	243.80	55.80	1.81
377	Чай с лимоном.	200	0.63	-	9.67	41.60		2.13	-	-	15.33	23.20	12.27	2.13
338	Яблоки свежие.	150	1.20	0.60	14.70	66.60	0.04	15.00	-	0.30	24.00	16.50	13.50	2.30
	Итого:		14.17	9.78	27.38	515.20	0.28	18,86	29.01	0.30	261.73	283.50	81.57	6.24
						Обед.								
117	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	0,57	2,42	1,72	29,25	0,01	0,75	-	0,20	22,57	12,47	5,52	0,20
430	Запеканка картофельная с отварным мясом.	225	15,89	11,67	30,94	292,36	0,13	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,05
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24

389	Сок яблочный	200	1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	4.00	-	0.20	14.00	14.00	8.00	2.60
ПР.	Хлеб пшеничный	60	3.36	0.66	1.44	137.94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого:		20,95	14,95	70,30	610,66	0,23	5,88	56,25	1,78	123,51	290,99	82,47	6,95
	Всего за день:		35,12	24,73	97,68	1125,86	0,51	24,74	85,26	2,08	385,24	574,49	164,04	13,19

