



<b>Завтрак</b>	Макароны с сыром и маслом	200	11,17	10,28	31,78	264,0	0,14	206
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,45	24,85	113	-	147
	Масло сливочное порционное	5	4,15	0,05	0,05	37,14	-	149
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,55</b>	<b>10,79</b>	<b>71,99</b>	<b>475,76</b>	<b>2,34</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	134
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	60	0,74	4,54	3,73	61	4	21
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	20,05	17
	Плов из отварной курицы	210	37,20	45,33	41,05	747,09	0,26	124
	Хлеб пшеничный	70	3,8	0,45	24,85	113	-	147
	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79		168
<b>Итого за обед</b>			<b>43,82</b>	<b>55,65</b>	<b>106,17</b>	<b>1123,77</b>	<b>24,31</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок с яблоками	60	6,5	10,68	37,42	289,48	-	472
	Чай с молоком	200	2,79	2,55	17,27	87,25	1,58	172
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,29</b>	<b>13,23</b>	<b>54,69</b>	<b>376,73</b>	<b>1,58</b>	
<b>Итого за 2 день</b>			<b>72,41</b>	<b>79,82</b>	<b>248</b>	<b>2045,26</b>	<b>31,23</b>	
<b>3 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17	-	116
	Сыр порциями	15	3,51	4,5	-	55,65	0,24	5/13
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,45	24,85	113	-	147

	Чай СЛИМОНОМ	200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	171
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,28</b>	<b>16,35</b>	<b>75,8</b>	<b>521,82</b>	<b>1,67</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты	85	0,3	0,3	8,3	40	8,5	159
<b>Обед</b>	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	60	1,0	5,07	3,03	57,0	20,13	11
	Суп картофельны й с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	4,66	24
	Тефтели с рисом «Ежик»	60	7,83	11,56	8,07	167,64	0,603	118
	<b>Каша пшенная рассыпчатая</b>	100	6,6	5,72	37,88	229,5	-	115
	Хлеб пшеничный	70	3,16	0,45	24,85	113	-	147
	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79		168
<b>Итого за обед</b>			<b>21,02</b>	<b>25,91</b>	<b>112,61</b>	<b>759,96</b>	<b>25,393</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104,3	-	25
	Кисломолочный продукт	150	4,06	4,48	5,6	82,6	1,19	21
<b>Итого за полдник</b>			<b>5,96</b>	<b>6,98</b>	<b>24,2</b>	<b>186,9</b>	<b>1,19</b>	
<b>Итого за весь день</b>			<b>45,56</b>	<b>49,54</b>	<b>220,91</b>	<b>1508,68</b>	<b>36,753</b>	
<b>4 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	-	66
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,45	24,85	113	-	147
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
	Масло сливочное порционное	5	4,15	0,05	0,05	37,14	-	149
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,42</b>	<b>7,78</b>	<b>74,5</b>	<b>438,92</b>	<b>2,2</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	134

Обед	Салат из капусты белокочанной	60	2,6	5	3,1	69	15,9	300
	Суп -лапша	200	1,96	3,91	11,13	87,5		34
	Котлеты рыбные	80	10,59	6,47	4,17	117	5,46	428
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,18	3,55	24,58	154,52	-	129
	Хлеб пшеничный	70	3,16	0,45	24,85	113	-	147
	Компот из сухих фруктов	200	0,56		27,89	113,79		168
<b>Итого за обед</b>			<b>25,05</b>	<b>19,38</b>	<b>95,72</b>	<b>654,81</b>	<b>21,36</b>	
Полдник	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20	-	194
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	-	171
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,22</b>	<b>12,11</b>	<b>69,53</b>	423,91		
<b>Итого за весь день</b>			<b>48,44</b>	<b>39,42</b>	<b>254,9</b>	<b>1586,64</b>	<b>26,56</b>	
<b>5 день</b>								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,92	30
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,45	24,85	113	-	147
	Масло сливочное порционное	5	4,15	0,05	0,05	37,14	-	149
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,96</b>	<b>6,63</b>	<b>59,94</b>	<b>367,84</b>	<b>3,12</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	85	0,3	0,3	8,3	40,0	8,5	159
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,63	5,04	3,88	63,40	4,25	14
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	20,5	17

	Гуляш из отварного мяса	80	21,68	24,21	6,74	331,53	0,69	105
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,0	175,87	-	127
	компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79		168
	Хлеб пшеничный	70	3,16	0,45	24,85	113	-	147
<b>Итого за обед</b>			<b>33,37</b>	<b>38,65</b>	<b>102,01</b>	<b>886,48</b>	<b>25,44</b>	
<b>Полдник</b>	Оладьи с творогом	100	13,98	9,71	22,42	233	0,3	239
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,1	0,1	27,9	113	2	411
<b>Итого за полдник</b>			<b>14,08</b>	<b>9,81</b>	<b>50,32</b>	<b>346</b>	<b>2,3</b>	
<b>Итого за весь день</b>			<b>60,71</b>	<b>55,39</b>	<b>220,57</b>	<b>1640,32</b>	<b>39,36</b>	
<b>6 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92	-	60
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,45	24,85	113	-	147
	Масло сливочное порционное	5	4,15	0,05	0,05	37,14	-	149
	Чай с ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,91</b>	<b>7,54</b>	<b>78,99</b>	<b>456,68</b>	<b>2,2</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3,0	134
<b>Обед</b>	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,80	5	1,79	55,30		6
	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,4	14,33	167	9,11	87
	Птица тушенная с отварными	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	179

	овощами							
	Пюре картофельно е	100	2,13	4,04	15,53	106,97	12,11	142
	Хлеб пшеничный	70	3,16	0,45	24,85	113	-	147
	Компот из св. фруктов	200	0,56		27,89	113,79		168
<b>Итого за обед</b>			<b>22,67</b>	<b>27,22</b>	<b>86,97</b>	<b>662,06</b>	<b>22,72</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творожным фаршем	60	11,30	30,50	10,13	360,50	12,52	208
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	1,58	182
<b>Итого за полдник</b>			<b>12,7</b>	<b>32,1</b>	<b>27,47</b>	<b>449,82</b>	<b>14,1</b>	
<b>Итого за весь день</b>			<b>50,03</b>	<b>67,01</b>	<b>208,58</b>	<b>1637,56</b>	<b>42,02</b>	
<b>7 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	-	67
	Сыр порциями	15	3,51	4,5	-	55,65	0,24	5/13
	Хлеб	50	3,16	0,45	24,85	113	-	147
	Чай с ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,86</b>	<b>11,58</b>	<b>72,77</b>	<b>440,4</b>	<b>2,44</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	85	0,3	0,3	8,3	40,0	8,5	159
<b>Обед</b>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,68	6,06	6,38	84,0	8,95	250
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной.	200	1,52	5,33	8,65	88,89	20,5	17
	Картофель отварной	150	2,9	4,4	2,08	146,0	21,5	318
	Котлеты рубленые из птицы	80	14,6	14,8	11,5	236,3	0,6	305
	Хлеб пшеничный	70	3,16	0,45	24,85	113	-	147

	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79		168
<b>Итого за обед</b>			<b>23,42</b>	<b>31,04</b>	<b>81,35</b>	<b>781,98</b>	<b>51,55</b>	
<b>Полдник</b>	Блинчики со сл.маслом	150/10	8,00	5,66	52,50	292,88	-	185
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,1	0,1	27,9	113	2	411
<b>Итого за полдник</b>			<b>8,1</b>	<b>5,76</b>	<b>80,4</b>	<b>405,88</b>	<b>2</b>	
<b>Итого за весь день</b>			<b>43,68</b>	<b>48,68</b>	<b>242,82</b>	<b>1668,26</b>	<b>64,49</b>	
<b>8 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Плов вегетарианский с сухофруктами	200	5,78	12,26	81,65	460,14	-	72
	Чай с лимоном.	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
	Масло сливочное порционное.	5	4,15	0,05	0,05	37,14	-	149
	хлеб	50	3,16	0,45	24,85	113	-	147
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,16</b>	<b>12,77</b>	<b>121,86</b>	<b>671,9</b>	<b>2,2</b>	
<b>2 завтрак</b>	Яблоко.	85	0,3	0,3	8,3	40	8.5	159
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	5,04	8,71	5,61	5,34	15
	Суп картофельный с клецками	250	5,16	7,05	18,95	196,8	5,31	
	Рыба тушеная совами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	1,5	98
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,6	5,72	37,88	229,5	-	115
	Хлеб пшеничный	70	3,16	0,45	24,85	113	-	147
	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79		168
<b>Итого за обед</b>			<b>30,7</b>	<b>26,29</b>	<b>125,79</b>	<b>818,99</b>	<b>12,15</b>	

Полдник	Сырники творожные запеченные	100	17,17	13,47	13,06	249,91	-	89
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,49	0,03	392
<b>Итого за полдник</b>			<b>17,23</b>	<b>13,49</b>	<b>22,52</b>	<b>287,4</b>	<b>0,03</b>	
<b>Итого за весь день</b>			<b>61,39</b>	<b>52,85</b>	<b>278,47</b>	<b>1818,29</b>	<b>22,88</b>	
<b>9 день</b>								
Завтрак	Омлет с сыром	70	7,33	10,6	1,15	130,42	0,2	78
	Икра кабачковая консервирован ная	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8	50
	Чай с лимоном.	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
	хлеб	50	3,16	0,45	24,85	113	-	147
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,36</b>	<b>14,66</b>	<b>44,41</b>	<b>352,64</b>	<b>5,2</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,0	3	134
Обед	винегрет	50	0,63	5,07	4,16	64,63	9,44	1
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	4,66	24
	Плов из отварного мяса	200	24,33	20,69	33,71	418,37		115
	Хлеб пшеничный	70	3,16	0,45	24,85	113	-	147
	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79		168
<b>Итого за обед</b>			<b>30,55</b>	<b>29,32</b>	<b>101,5</b>	<b>788,82</b>	<b>14,1</b>	
Полдник	Оладьи с повидлом.	165	9,35	8,63	81,39	410,63	0,34	205
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	1,58	182
<b>Итого за полдник</b>			<b>10,75</b>	<b>10,23</b>	<b>98,73</b>	<b>499,95</b>	<b>1,92</b>	
<b>Итого за весь день</b>			<b>53,41</b>	<b>54,36</b>	<b>259,79</b>	<b>1710,41</b>	<b>24,22</b>	
<b>10 день</b>								
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	84
	Чай с лимоном.	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181

	хлеб	50	3,16	0,45	24,85	113	-	147
<b>Итого за завтрак</b>			<b>7,89</b>	<b>6,25</b>	<b>60,94</b>	<b>325,37</b>	<b>3,66</b>	
<b>2 завтрак</b>	фрукты	85	0,3	0,3	8,3	40,0	8,5	159
<b>Обед</b>	Салат из отварной моркови с чесноком	50	0,69	5,05	3,16	56,0	2,12	9
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной.	200	1,52	5,33	8,65	88,89	20,5	17
	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	5,44	534,29		123
	Макаронны отварные	100/5	3,8	4,0	24,1	146,9		205
	Хлеб пшеничный	70	3,16	0,45	24,85	113	-	147
	Компот из сухофруктов.	200	0,56		27,89	113,79		168
<b>Итого за обед</b>			<b>44,23</b>	<b>56,45</b>	<b>94,09</b>	<b>1052,87</b>	<b>22,62</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	45	1,9	2,5	18,6	104,3	-	
	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,6	174
<b>Итого за полдник</b>			<b>7,5</b>	<b>8,88</b>	<b>26,78</b>	<b>216,82</b>	<b>0,6</b>	
<b>Итого за весь день</b>			<b>59,92</b>	<b>71,88</b>	<b>190,11</b>	<b>1635,06</b>	<b>35,38</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>			566,62	580,81	2197,81	16768,1	369,843	
<b>Среднее значение за период</b>			56,66	58,071	219,78	1676,81	37,0	
<b>Содержание белков, жиров и углеводов в меню за период в % от калорийности.</b>								