

	Сагат «Степной»	150	120	0,9/0,68	6,12/4,59	4,73/3,55	78,01/58,51	25
	Дйцо отварное	1	1	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63	209
	Сок	200	200	1/1	0/0	20,2/20,2	92/92	389
	Хлеб пшеничный	30	25	2,4/1,9	0,2/0,15	10,6/10,35	65/58,5	1
Итого за день		1515	1235	35,14/30,2	48,16/39,69	188,83/159,58	1355,29/1148,23	
День 2								
завтрак								
	Каша «Дружба»	200	150	5,27/3,95	11,31/8,49	22,69/17,02	215,3/161,5	93
	Кофейный напиток с молоком	200	150	3,4/1,05	0,02/0,02	17,35/13,01	75,18/56,39	68
	Хлеб с маслом и сыром	40	35	6,37/5,1	12,22/9,78	15,51/12,41	197,5/158,06	1/12/15
обед								
	Ши со св. капустой и сметаной	250	200	1,58/1,27	4,39/3,51	6,49/5,19	83,99/67,19	88
	Картофельное пюре	150	120	3,08/2,46	6,36/5,09	14,09/11,27	145,29/116,23	312
	Биточки рыбные	70	60	10,14/8,69	1,65/1,42	4,00/3,43	71,54/61,32	43
	Огурец							
	Хлеб ржаной	30	30	2,4	0,5	22,4	105	ПП
ПОЛДНИК								
	Плов	200	180	27,29/21,83	21,25/17,00	38,34/30,67	453,75/363,00	50
	Компот из конс. плодов	200	150	0,63/0,47	0,26/0,2	40,15/30,11	165,4/124,05	497
	Хлеб пшеничный	30	25	2,4/1,9	0,2/0,15	10,6/10,35	65/58,5	1

Итого за день		1370	1100	62,56/49,12	58,16/46,16	191,62/155,86	1577,95/1271,24	
День 3								
завтрак	Каша рисовая молочная	200	150	4,81/3,61	5,17/3,88	16,52/12,39	134,16/100,62	105
	Какао с молоком	200	150	3,39/2,54	0,7/0,53	32,73/24,55	150,87/113,15	382
	Хлеб с маслом	30+5	25+5	2,35/1,88	8,12/6,5	15,51/12,41	148,39/118,71	1/12
обед								
	Рассольник со сметаной	250	200	2,09/1,67	5,37/4,3	12,77/10,22	122,34/97,87	96
	Макаронны отварные	150	120	5,53/4,42	6,23/4,99	33,85/27,08	220,41/176,33	309
	Гуляш из говядины	70	60	12,5/9,38	14,34/10,76	5,88/4,41	202,58/151,94	2
	Компот из с/ф	200	150	0,6/0,48	0	31,4/25,12	125,6/102,4	349
	Хлеб ржаной	30	30	2,4	0,5	22,4	105	1П
полдник								
	Сырники из творога	100	80	16,99/13,59	10,61/8,49	20,68/16,54	250,7/200,56	492
	Молоко кипяченое	200	150	5,59/4,19	6,38/4,79	10,08/7,56	120,12/90,09	69
	Джем	20	15	0,1/0,08	0	14,3/11,44	54,1/43,28	
	Фрукты							
Итого за день		1455	1135	56,35/44,24	57,42/38,24	216,12/174,12	1634,27/1299,95	
День 4								
завтрак	Каша гречневая молочная	200	150	6,87/5,49	9,49/7,59	24,67/19,74	213,67/171,19	13
	Кофейный напиток*	200	150	1,4/1,05	0,02/0,02	17,35/13,01	75,18/56,39	68
	Хлеб с маслом	40	35	6,37/5,1	12,22/9,78	15,51/12,41	202,39/161,91	1/12/15

	и сыром												
обед													
	Суп гороховый с гречками	250	200	2,29/1,83	4,47/3,57	9,93/7,94	100,52/80,41	46					
	Гречка отварная	150	120	6,34/5,1	5,28/4,22	28,62/22,9	187,05/149,64	302					
	Печень говяжья по-строгановски	70	60	10,24/8,78	9,37/8,03	3,79/3,25	140,41/120,35	753					
	Компот из с/ф	200	150	0,6/0,48	0	31,4/25,12	125,6/102,4	349					
	Хлеб ржаной	30	30	2,4	0,5	22,4	105	ПП					
ПОЛДНИК													
	Омлет натуральный	100	80	8,62/6,89	13,23/10,58	2,34/1,87	162,89/130,31	210					
	Салат из зел. горошка	60	45	0,51/0,38	3,07/2,3	1,55/1,17	36,9/27,68	11					
	Чай с лимоном	200	150	0,06/0,05	0,01/0,01	15,25/11,44	62,5/46,88	377					
	Хлеб пшеничный	30	25	2,4/1,9	0,2/0,15	10,6/10,35	75,18/56,39	1					
Итого за день		1530	1195	48,1/39,45	57,86/46,75	183,41/151,6	1487,29/1208,55						
День 5													
завтрак													
	Каша пшеничная молочная	200	150	7,79/5,85	9,1/7,42	35,91/26,93	266,89/200,17	3					
	Чай с сахаром	200	150	0,06/0,05	0,01/0,01	15,25/11,44	62,5/46,88	65					
	Хлеб с маслом	30+5	25+5	2,35/1,88	8,12/6,5	15,51/12,41	148,39/118,71	1/12					
обед													
	Свекольник со сметаной	250	200	2,18/1,74	4,41/3,53	12,09/9,67	115,78/92,62	68					
	Жаркое по-домашнему	200	180	22,25/17,19	22,82/17,63	17,17/13,27	363,06/280,55	40					
	Салат из свеклы	60	45	0,86/0,65	6,06/4,55	4,38/3,29	75,95/56,96	6					

	Компот с/ф	200	150	0,6/0,48	0	31,4/25,12	125,6/102,4	349
	Хлеб ржаной	30	30	2,4	0,5	22,4	105	ПП
полдник								
	Вареники ленивые из творога	150	120	28,5/21,19	21,57/16,18	28,51/21,39	423,51/317,64	29
	Кисель	200	150	0,79/0,49	0	29/24,17	112,08/93,4	646
	Фрукты							
Итого за день		1525	1205	67,78/51,92	72,59/56,32	211,62/170,09	1798,76/1414,33	
День 6								
завтрак	Каша пшеничная молочная	200	150	7,42/5,57	7,26/5,44	36,39/27,29	243,73/182,8	6
	Чай с сахаром	200	150	0,06/0,05	0,01/0,01	15,25/11,44	62,5/46,88	65
	Хлеб с маслом	30+5	25+5	2,35/1,88	8,12/6,5	15,51/12,41	148,39/118,71	1/12
обед								
	Суп «Лапша»	250	200	8,28/6,9	8,34/6,95	22,51/18,76	192,6/160,5	113
	Рис отварной	150	120	3,82/2,55	5,85/3,9	41,8/27,87	224,54/149,69	304
	Колбета куриная	70	60	25,04/22,54	26,62/23,96	12,97/11,67	391,47/352,32	51
	Компот с /ф	200	150	0,6/0,48	0	31,4/25,12	125,6/102,4	349
	Хлеб ржаной	30	30	2,4	0,5	22,4	105	ПП
полдник								
	Винегрет овощной	180	150	3,15/2,52	25,5/20,4	18,33/14,66	317,38/253,9	67
	Дйцо отварное	1	1	5,1	4,6	0,3	63	209
	Сок	200	200	1	0	20,2	92	389
	Хлеб пшеничный	30	25	2,4/1,9	0,2/0,15	10,6/10,35	75,18/56,39	1
Итого за день		1545	1265	61,62/52,89	87/72,41	247,66/202,47	2041,39/1683,59	

обед									
	Суп «Борщ» со сметаной	250	200	3,82/3,06	5,13/4,1	16,19/12,95	126,14/100,91	112	
	Макаронны отварные	150	120	5,53/4,42	6,23/4,99	33,85/27,08	220,41/176,33	309	
	Рагу куриное	70	60	28,33/25,5	28,79/25,91	6,21/5,59	266/239,4	52	
	Компот из с/ф	200	150	0,6/0,48	0	31,4/25,12	125,6/102,4	349	
	Хлеб ржаной	30	30	2,4	0,5	22,4	105	ПП	
подник									
	Пудинг из творога с рисом	170	140	15,23/10,66	17,5/12,25	36,7/25,69	355,9/249,13	315	
	Кисель	200	150	0,79/0,49	0	29/24,17	112,8/93,4	246	
	Фрукты								
Итого за день		1500	1185	68,65/54,84	73,37/59,58	239,52/191,6	1750,82/1412,91		
День 9									
завтрак									
	Каша «Дружба» молочная	200	150	5,27/3,95	11,31/8,49	22,69/17,02	215,3/161,5	93	
	Какао с молоком	200	150	3,39/2,54	0,7/0,53	32,73/24,55	150,87/113,15	382	
	Хлеб с маслом и сыром	40	35	6,37/5,1	12,22/9,78	15,51/12,41	202,39/161,91	1/12/15	
обед									
	Суп гречневый с яйцом	250	200	14,4/11,52	6,36/5,09	1,24/0,99	119,7/95,76	51	
	Картофельная запеканка с мясом	200	180	25,61/19,79	25,85/19,98	20,76/16,04	418,11/323,09	23	
	Салат из зел.горошка	60	45	0,51/0,38	3,07/2,3	1,55/1,17	36,9/27,68	306	
	Компот из с/ф	200	150	0,6/0,48	0	31,4/25,12	125,6/102,4	349	
	Хлеб ржаной	30	30	2,4	0,5	22,4	105	ПП	

Полдник	Сырники из творога	100	80	16,99/13,59	10,61/8,49	20,68/16,54	250,7/200,56	492
	Молоко стуженное	50	30	3,6/0,22	0,43/0,23	2,76/1,67	16,4/9,84	490
	Фрукты							
	Чай с лимоном	200	150	0,06/0,05	0,01/0,01	15,25/11,44	62,5/46,88	377
Итого за день		1530	1200	79,2/60,02	71,06/55,4	186,97/149,35	1703,47/1347,77	
День 10								
завтрак	Каша рисовая молочная	200	150	4,81/3,61	5,17/3,88	16,52/12,39	134,16/100,62	105
	Чай с сахаром	200	150	0,06/0,05	0,01/0,01	15,25/11,44	62,5/46,88	65
	Хлеб с маслом	30+5	25+5	2,35/1,88	8,12/6,5	15,51/12,41	148,39/118,71	1/12
обед	Суп с макарон. изд.	250	200	8,5/7,08	7,3/6,08	20,68/17,23	182,62/152,18	49
	Гречка отварная	150	120	6,34/5,1	5,28/4,22	28,62/22,9	187,05/149,64	302
	Тфтели в соусе	70	60	8,98/7,7	13,96/11,97	10,68/9,15	204,28/175,1	278
	Компот из с/ф	200	150	0,6/0,48	0	31,4/25,12	125,6/102,4	349
	Хлеб ржаной	30	30	2,4	0,5	22,4	105	111
полдник	Картофель туш. с курицей	200	180	22,25/17,19	22,82/17,63	17,17/13,27	363,06/280,55	47
	Огурец св							
	Компот из конс. плодов	200	150	0,63/0,47	0,26/0,2	40,15/30,11	165,4/124,05	497
	Хлеб пшеничный	30	25	2,4/1,9	0,2/0,15	10,6/10,35	75,18/56,39	1
Итого за день		1565	1245	59,32/47,86	63,62/51,14	228,98/186,77	1753,24/1411,52	