



3-й день	<b>2-й Завтрак</b>								
		Сок фруктовый	150	200	180			19,80	86,40
	<b>Обед</b>								
		Кукуруза сладкая	30-45	45-60	100	4,70	1,60	23,60	92,00
		Обьединенное блюдо:							
	45	Суп куриный	150-200	200-250	250	5,78	7,70	17,54	162,78
	192	Птица отварная в сметанном соусе	50-70	70-80	120	18,22	18,22	0,97	242,68
	201	Рис отварной	100-150	150-180	100	2,59	3,39	26,85	150,12
	254	Компот фруктовый	150-180	180-200	200	0,16	0,00	14,99	60,64
		Хлеб ржаной	20-30	60	22	1,45	0,26	7,52	39,82
									748,04
	<b>Полдник</b>								
	253	Компот из кураги	150-180	180-200	200	0,33	0,00	22,66	91,98
288	Сдоба обыкновенная	50-70	70-80	60	4,71	3,67	35,30	193,00	
	Фрукты	75	100	100	0,67	0	15,47	62,00	
								7298,30	
Итого за 1 день						51,26	50,49	247,86	8491,74
4-й день	<b>Завтрак</b>								
	199	Каша пшеничная	120-200	200-250	200	4,45	3,83	18,43	126,90
	242	Какао с молоком	150-180	180-200	200	3,77	3,93	25,95	153,92
		Хлеб пшеничный	25-35	45-55	22	1,80	0,29	10,32	51,39
		с маслом	5	5	5	0,04	3,80	0,06	34,56
		Яйцо вареное	11	23	23	6,49	5,88	0,36	80,24
									447,01
	<b>2-й Завтрак</b>								
		Сок фруктовый	150	200	180			19,80	86,40
	<b>Обед</b>								
	42	Суп картофельный с рыбой	150-200	200-250	250	13,21	4,11	6,70	116,24
	172	Печень по-строгановски	50-70	70-80	75	23,32	28,95	4,70	370,15
	204	Макаронны отварные	100-150	150-180	100	3,68	3,53	23,55	140,73
255	Компот из сухофруктов	150-180	180-200	200	0,56	0,00	27,89	113,79	
	Хлеб ржаной	20-30	60	22	1,45	0,26	7,52	39,82	
								780,73	
<b>Полдник</b>									
255	Компот из изюма	150-180	180-200	200	0,33	0,00	22,66	91,98	
282	Булочка домашняя(сахарная булочка)	50-70	70-80	60	4,37	7,07	38,80	228,20	
	Фрукты	75	100	100	0,67	0	15,47	62,00	
								382,18	
Итого за 1 день						64,14	61,65	222,21	1609,92
5-й день	<b>Завтрак</b>								
	95	Каша гречневая	120-200	200-250	205	7,94	8,21	35,13	248,17
	270	Чай с медом	150-180	180-200	200	0,07	0,01	15,31	61,62
		Хлеб пшеничный	30	40	22	1,8	0,29	10,32	51,39
		с маслом	5	5	5	0,04	3,80	0,06	34,56
		сыр	15	15	15	3,45	4,35		54,00
									449,74
	<b>2-й Завтрак</b>								
		Сок фруктовый	150	200	180			19,80	86,40
	<b>Обед</b>								
	17	Салат из свежих помидоров с перцем	30-45	45-60	100	1,06	10,10	3,72	110,14
	44	Суп молочный с рисом	150-200	250	250	6,18	7,58	23,28	185,68
	166	Зразы из говядины с яйцом	50-70	70-80	75	8,59	10,59	9,91	169,26
216	Картофельное пюре	100-150	150-180	100	2,13	4,04	15,93	108,97	
256	Компот фруктовый	150-180	180-200	200	0,16	0	14,99	60,64	
	Хлеб ржаной	20-30	60	22	1,45	0,26	7,52	39,82	
								674,51	
<b>Полдник</b>									
245	Кефир(йогурт)	150-180	180-200	200	5,6	6,38	8,18	112,52	
	Вафли (печенье)	50-70	70-80	30	0,7	0,8	18,6	85,00	
	Фрукты	75	100	100	0,67	0	15,47	62,00	
								259,52	
Итого за 1 день						39,17	56,41	182,75	1383,77

6-й день	24	Сельдь с гарниром	100-150	150-180	100	5,10	12,66	11,74	181,42
	261	Напиток из шиповника	150-200	180-200	200	0,88	0,00	21,01	46,87
		Хлеб пшеничный	25-35	45-55	22	1,80	0,29	10,32	51,39
		с маслом	5	5	5	0,04	3,80	0,06	34,56
									314,24
		<b>2-й Завтрак</b>							
		Сок фруктовый	150	200	180			19,80	86,40
		<b>Обед</b>							
	40	Суп с мясными фрикадельками	150-200	200-250	250	9,76	6,82	19,01	175,10
	162	Гуляш	50-70	70-80	120	21,68	24,21	6,74	331,53
201	Рис отварной	100-150	150-180	100	2,59	3,39	26,85	150,12	
254	Компот из ягод	150-180	180-200	200	0,16	0,00	14,99	60,64	
	Хлеб ржаной	20-30	60	22	1,45	0,26	7,52	39,82	
								757,21	
	<b>Полдник</b>								
248	Кисель из варенья	150-180	180-200	200	0,15	0,00	38,71	155,43	
299	Ватрушка с повидлом	50-70	70-80	60	7,08	2,63	41,81	219,07	
	Фрукты	75	100	100	0,67	0	15,47	62,00	
								436,50	
	Итого за 1 день					51,36	54,06	234,03	1507,95
7-й день		<b>Завтрак</b>							
	99	Каша пшеничная	120-200	200-250	205	7,44	8,07	35,28	243,92
	242	Какао с молоком	150-180	180-200	200	3,77	3,93	25,95	153,92
		Хлеб пшеничный	25-35	45-55	22	1,80	0,29	10,32	51,39
		с маслом	5	5	5	0,04	3,80	0,06	34,56
		Яйцо вареное	11	23	23	6,49	5,88	0,36	80,24
									564,03
		<b>2-й Завтрак</b>							
		Сок фруктовый	150	200	180			19,80	86,40
		<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая	30-45	60	100	1,00	7,00	7,00	95,00	
34	Рассольник ленинградский	150-200	200-250	250	5,05	11,30	32,38	149,60	
	со сметаной	8	8	8	0,22	1,60	0,26	16,48	
171	Котлета мясная	50-70	70-80	70	10,68	11,72	5,74	176,75	
200	Греча отварная	100-150	150-180	100	5,82	3,62	30,00	175,80	
253	Компот из чернослив	150-180	180-200	200	0,33	0,00	22,66	91,98	
	Хлеб ржаной	20-30	60	22	1,45	0,26	7,52	39,82	
								745,43	
	<b>Полдник</b>								
265	Чай с лимоном	150-180	180-200	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
124	Творожная запеканка с вареньем	70-120	120-150	190	29,22	12,11	29,10	342,23	
	Фрукты	75	100	100	0,67	0	15,47	62,00	
								465,85	
	Итого за 1 день					74,05	69,59	257,21	1775,31
8-й день		<b>Завтрак</b>							
	105	Каша рисовая	120-200	200-250	205	5,12	6,62	32,61	210,13
	269	Чай с молоком	150-180	180-200	200	1,40	1,60	17,34	89,32
		Хлеб пшеничный	25-35	45-55	22	1,80	0,29	10,32	51,39
		с маслом	5	5	5	0,04	3,80	0,06	34,56
		с сыром	15	15	15	3,45	4,35		54,00
									439,40
		<b>2-й Завтрак</b>							
		Сок фруктовый	150	200	180			19,80	86,40
		<b>Обед</b>							
18	Салат из св.помидоров	30	60	100	1,00	10,16	4,60	113,92	
27	Борщ	150-200	200-250	250	1,90	6,66	10,81	111,11	
	со сметаной	8	8	8	0,22	1,60	0,26	16,48	
152	Рыба запеченая с яйцом	50-70	70-80	80	14,92	9,91	5,50	170,87	
214	Картофель отварной	100-150	150-180	100	2,09	4,69	18,14	121,64	
254	Компот ягодный	150-180	180-200	200	0,16	0,00	14,99	60,64	
	Хлеб ржаной	20-30	60	22	1,45	0,26	7,52	39,82	
								634,48	
	<b>Полдник</b>								

9-й день	277	Булочка "веснушка"	50-70	70-80	60	4,81	4,41	35,30	199,30	
		Фрукты	75	100	100	0,67	0	15,47	62,00	
									378,61	
		Итого за 1 день					44,62	60,73	202,10	1452,49
		<b>Завтрак</b>								
	99	Каша кукурузная	120-200	200-250	205	7,44	8,07	35,28	243,92	
	270	Чай с вареньем	150-180	180-200	150	0,00	0,00	11,28	45,12	
		Хлеб пшеничный	25-35	45-55	22	1,80	0,29	10,32	51,39	
		с маслом	5	5	5	0,04	3,80	0,06	34,56	
		Яйцо вареное	11	23	23	6,49	5,88	0,36	80,24	
								455,23		
	<b>2-й завтрак</b>									
	Сок фруктовый	150	200	180			19,80	86,40		
	<b>Обед</b>									
11	Салат морковный с зеленым горошком	30-45	45-60	100	1,9	10,12	6,26	123,76		
45	Суп молочный с макаронами	150-200	200-250	250	6,98	7,65	24,66	195,10		
182	Ежики мясн.	50-70	70-80	100	9,16	13,53	9,44	196,14		
210	Тушеная капуста	100-150	150-180	100	2,62	3,23	13,45	87,18		
248	Кисель из варенья	150-180	180-200	200	0,15	0,00	38,71	155,43		
	Хлеб ржаной	20-30	60	22	1,45	0,26	7,52	39,82		
								797,43		
	<b>Полдник</b>									
270	Чай с медом	150-180	180-200	200	0,07	0,01	15,31	61,62		
307	Шанежка с яблоками	50-70	70-80	50	2,41	1,42	23,4	118,90		
	Фрукты	75	100	100	0,67	0	15,47	62,00		
								242,52		
	Итого за 1 день					41,18	54,26	231,32	1495,18	
10-й день		<b>Завтрак</b>								
	101	Каша перловая	120-200	200-250	205	6,94	7,20	39,48	250,52	
	265	Чай с лимоном	150-180	180-200	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
		Хлеб пшеничный	25-35	45-55	22	1,80	0,29	10,32	51,39	
		с маслом	5	5	5	0,04	3,80	0,06	34,56	
		Сыр	15	15	15	3,45	4,35		54,00	
									452,09	
		<b>2-й завтрак</b>								
		Сок фруктовый	150	200	180	0,00	0,00	19,80	86,40	
		<b>Обед</b>								
		Нарезка из консервированных огурцов	40	50	35	0,83	0,56	3,22	21,88	
	53	Щи из квашеной капусты с картофелем	150-200	200-250	250	1,36	6,28	9,26	99,20	
		со сметаной	8	8	8	8,00	0,22	1,60	0,26	
	163	Жаркое по-домашнему	150-220	220-260	220	22,54	17,33	22,13	334,08	
	249	Кисель ягодный	150-180	180-200	200	0,12	0,00	21,15	85,07	
	Хлеб ржаной	20-30	60	22	1,45	0,26	7,52	39,82		
								580,31		
	<b>Полдник</b>									
245	Кефир(йогурт)	150-180	180-200	200	5,60	6,38	8,18	112,52		
	Вафли (печенье)	50-70	70-80	30	0,70	0,80	18,60	85,00		
	Фрукты	75	100	100	0,67	0	15,47	62,00		
								259,52		
	Итого за 1 день					52,90	47,48	176,63	1291,92	
	Итого за 10 дней					532,99	581,14	2236,61	22427,84	
	Среднее значение за 10 дней					53,30	58,11	223,66	2242,78	
	Химический состав в % от калорийности за 10 дней					2,4	2,6	10,0	100	