

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Обед

132	Суп овощной с говядиной	10/250	8,78	6,7	17,5	165	0,13	12	0	0,8	41	241	44	1,5
416	Шницель из говядины	50	7,3	5,4	4,6	96	0,04	0,1	0,01	0,01	22	75	15	0,6
465	Рис отварной	150	3,8	4,6	41,7	214	0,03	0	0,04	0,06	15	77	27	6
585	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
	Хлеб ржаной	2/31,5	5,6	0,7	28	146	0,09	0	0	2,4	23	164	46,2	3
	Итого					731								

3-й день

Завтрак

286	Омлет из 2-х яиц с колбасой в/к	105/10	14,1	23,6	1,6	277	0,06	0	22	38,2	64	253	17	2,6
383	Какао с молоком сгущенным	200	4,3	4,5	18,7	135	0,06	0,9	0,02	0	62	42	0	0
	Хлеб пшеничный	19	1,4	0,5	9,8	50	0,02	0	0	0,3	3,6	12,3	2,5	0,2
	Итого					492								

Обед

110	Борщ из свежей капусты с говядиной	12,5/250	8,3	6,9	13,6	150	0,05	10,8	0	0,08	65	241	37	1,6
423	Тефтели из говядины	60/50	8,1	10	10,6	165	0,04	0,9	0	0,06	24	118	21	0,9
273	Макароньы отварные	150	5,4	0,6	30	147	0,06	0	0	0	11	36	9	0,9
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржаной	2/31,5	5,6	0,7	28	146	0,09	0	0	2,4	23	164	46,2	3
	Итого					664								

4-й день

Завтрак

458	Яблоко свежее	50	0,2	0,2	4,9	24	0,01	5	0	0,1	8	5,5	4,5	1,1
461	Биточки из филе бедра куриного	50	9,1	5,2	6,9	151	0,04	0,4	20	0,9	29	54	15	0,9
482	Капуста тушеная	150	3,3	4,3	16,9	120	0,045	26	0,03	0,07	87	60	30	1,2
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	19	1,4	0,5	9,8	50	0,02	0	0	0,3	3,6	12,3	2,5	0,2
	Итого					401								

Обед

33	Салат из свежей капусты	50	1,3	2,6	4,1	54	0,02	8	0,03	0,04	23	27	7	0,4
138	Суп гороховый с говядиной	5/250	12,2	6,3	18,7	181	0,17	0,7	0	0,01	96	366	60	2,6
394	Жаркое по-домашнему	25/125	9,7	6	17	253	0,12	6,9	0	0,03	24	191	33	2,1
585	Компот из апельсинов	200	0,2	0	26	106	0	8	0	0	12	4	4	0,2

Хлеб ржаной	2/31,5	5,6	0,7	28	146	0,09	0	0	2,4	23	164	46,2	3
Итого					740								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Обед

34	Салат из моркови с яблоком	50	0,6	8	5,9	98	0,025	2,8	0,01	0,85	18	25	15	0,6
127	Рассольник с говядиной	12,5/250	8,3	6,3	14,5	148	0,1	11,8	0	0,8	52	264	40	1,3
443	Рагу из куриной грудки	50/125	10,8	14,4	15,6	218	0,1	8	0,017	0,35	32	156	35	1,6
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржаной	2/31,5	5,6	0,7	28	146	0,09	0	0	2,4	23	164	46,2	3
	Итого					666								

8-й день

Завтрак

324	Котлета из рыбы	50	6,3	3	7,5	82	0,045	0,2	5	1,35	32	86	16	0,6
472	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	26,2	159	0,12	5,5	0,045	0,3	40	84	30	1
629	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15,2	59	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	19	1,4	0,5	9,8	50	0,02	0	0	0,3	3,6	12,3	2,5	0,2
	Итого					350								

Обед

132	Суп овощной с говядиной	12,5/250	8,78	6,7	17,5	170	0,13	12	0	0,8	41	241	44	1,5
340	Сосиска отварная	50	6,4	11,1	0,8	128	0,11	0	5	0,2	14	89	11	0,8
273	Макароньы отварные	150	5,3	0,6	30	147	0,06	0	0	0	11	36	9	0,9
585	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
	Хлеб ржаной	2/31,5	5,6	0,7	28	146	0,09	0	0	2,4	23	164	46,2	3
	Итого					701								

9-й день

Завтрак

444	Бедро куриное тушеное	50/50	5,5	7,2	9,6	125	0,06	4	0,02	0,39	27	106	25	0,9
463	Гречка отварная	150	5,8	5,5	43,8	237	0,38	0	0,03	0,05	18	108	73	2,4
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	19	1,4	0,5	9,8	50	0,02	0	0	0,3	3,6	12,3	2,5	0,2
	Итого					468								

Обед

135	Суп картофельный с мясными фрикадельками	15/250	8,8	7,1	20,3	190	0,15	12	0	0,09	47	237	47	1,28
419	Голубцы ленивые	108/50	13,7	12,9	12	234	0,03	13,6	0	1,4	64	146	35	1,3
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржаной	2/31,5	5,6	0,7	28	146	0,09	0	0	2,4	23	164	46,2	3
	Итого					626								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

10-й день

Завтрак

340	Колбаса детская отварная	50	6,4	11,1	0,8	128	0,11	0	5	0,2	14	89	11	0,8
273	Макароны отварные	150	5,4	0,6	30	147	0,06	0	0	0	11	36	9	0,9
628	Чай с мармеладом	200/10	0,2	0	21,9	87	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	19	1,4	0,5	9,8	50	0,02	0	0	0,3	3,6	12,3	2,5	0,2
	Итого					412								

Обед

110	Борщ из свежей капусты с говядиной	5/250	8,3	6,9	13,6	150	0,05	10,8	0	0,08	65	241	37	1,6
408	Печень говяжья тушеная	50/50	13,5	9,2	8,6	159	0,19	12,7	5,24	5,4	30	239	17	5
472	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	26,2	159	0,12	5,5	0,045	0,3	40	84	30	1
585	Компот из апельсинов	200	0,2	0	26	106	0	8	0	0	12	4	4	0,2
	Хлеб ржаной	2/31,5	5,6	0,7	28	146	0,09	0	0	2,4	23	164	46,2	3
	Итого					720								