

Итого за день		1709	59,27	66,73	226,49	1904,19	34,01	100
День 2								
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	5,35	6,98	2,93	206,6		350 20
	Чай	200	0,12	0,03	9,55	39		656,01
	Хлеб пшеничный с сыром	34	4,92	3	14	104		122
2 Завтрак								
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		242 14
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8		132
Обед	Салат из соленых помидоров с луком	60	0	2	0	18	14	553 31
	Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32		80,02
	Гуляш из печени	70	15	5	2	113		617,01
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6		501,01
Уплотненный полдник	Хлеб ржаной	50	2,5	0,82	24,15	130,4	0,19	509,06
	Кисель 200г	200	1,4	0	29	122		394
	Тефтели мясные	60	6,18	6,42	4,8	102		618 35
Итого за день	Капуста тушеная	150	6	5	5	85		503,04
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	19,8	104		509,04
	Пирожок с повидлом	90	5	3	52	164		79
	Компот из свежих яблок 200г	200	0,5	0,2	23,1	96		398
	Яблоко	120	0,24	0,1	5,88	65,7	12	660
	Итого за день	1944	61,71	49,33	248,94	1762,23	26,19	100

День 3										
Завтрак	Макароны (верм-ль) с тертым сыром	150	7,27	6,22	24,78	187,13		73,02	422	24
	Салат из зел. горошка	30	1,05	2	4,55	33,2	2,76	32		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		612		
	Хлеб пшеничный с маслом	35	1,50	4,30	10,00	84		509,1		
	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	9,55	39,4		104,04		
2 Завтрак										
	Яблоко	150	0,3	0,3	7,35	33	6,9	140	33	2
Обед	Салат из сол. огурцов с луком	60	0	2	0	17,98	2,2	58	772	43
	Харчо	200	11,99	8,61	9,84	167,68		688,03		
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	2,06		123		
	Котлета куриная	80	14	10	8,67	175,99		13,08		
	Рис отварной	130	3,2	5,27	29,3	177,32		506,03		
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	23	101	0,07	399,04		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52		509,01		
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,5	14,49	78	0,1	78		
	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,2	227		81	552	31
	Картофельный пудинг	200	3,71	1,26	12,69	141		675		
Уплотненный полдник	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	2,06		123		
	Салат из свежей капусты	60	0,96	6,06	2,82	71,4	16,68	30,32		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
	Компот из свежих яблок	180	0,34	0,14	13,68	58,5		82,02		
Итого за день		1895	67,1	69,0	208,05	1778,47	28,79			

День 4									
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	85	253 15
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	12,3	69		391,08	
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17	
2 Завтрак									
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02	242 14
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8		132	
	Салат из соленых помидоров с луком	60	0	2	0	18	14	59	538 31
Обед	Суп гречневый	200	1,06	2,26	8,47	58,58		16,04	
	Бефстроганов со сметаной	80	12,1	11,04	1,92	155		372	
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6		501,01	
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	19,8	104		509,04	
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	636,03	
Уплотненный полдник	Рыба, тушеная в томате с овощ	100	9,5	5,14	4,5	102,14		219,05	699 40
	Каша пшеничная рассыпчатая	140	9,58	8,8	41,52	219,48		99	
	Салат из свеклы	60	1	4,68	2,8	56		628,03	
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,5	14,49	78	0,08	509,16	
	Чай с лимоном	200	0	0	9,55	39		105	
	Ватрушка с творогом	90	4	5,7	13	205		24	

Итого за день		1795	54,33	70,49	223,21	1757,33	42,36		

100

День 6									
Завтрак	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119		127	553 30
	Омлет	100	11,19	17,39	2,99	211,99		627	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,9	78		612	
	Чай с лимоном	200	0	0	9,55	39	0,05	105	
	Хлеб ржаной с сыром	39	4,9	2,9	14,1	104,0	0,1	509,23	
2 Завтрак									
	Яблоко	150	0,3	0,3	7,35	33	6,9	140	33,4 2
Обед	Салат из квашенной капусты	60	0,99	3	4,77	105,3	18	30,14	733 39
	Суп рассольник Ленинградский	200	5,33	5,47	14,82	131,22		64,05	
	Шницель куриный паровой	80	17	7	14	174,53		54	
	Макаронные изделия отварные	140	5,5	1,2	27	135		297,05	
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	636,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	19,8	104,0		509,04	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	85	539 29
	Булочка с творогом	90	5	3	52	264,1		79	
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90		610,03	
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17	

подпись	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	23	111,9	0,07	399,04
	Итого за день	1870	54,76	61,25	204,99	1624,44	35,31	

100

День 8								
Завтрак	Вермишель молочная	200	7	11	26	209		87
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102		4,02
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,54	4,28	9,88	84		10
2 Завтрак								
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02
Обед	Салат из свеклы	60	0,54	4,68	2,79	55,8		628,03
	Суп с рыбными фрикадельками	200	7,12	4,32	13,44	124,32		118,07
	Плов из риса с мясом	200	22	14	43	399		22,01
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52		509,01
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17
	Кисель	200	1,4	0	29	122		394
	Печень по-стогановски	80	14,06	20,23	3,95	208,57		25,01
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6		501,01
Учитывается №								
	Салат из квашенной капусты	60	0,99	3	4,77	105,3	18	30,14

подпись:

731 36

ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	30	1,50	0,50	14,49	78	0,15	509,16
	Булочка домашняя	80	1,9	4,1	28	179		429,01
	Чай	200	0,12	0,03	9,55	39		656,01
Итого за день		1835	73,3	81,49	233,7	2006,12	18,23	

100

День 9								
Завтрак	Омлет	80	6,5	8,5	2,66	113		652
	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	9,6	127
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	59	4,4	5,84	12,56	121,6		496,02
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	12,3	69		391,08
2 Завтрак								
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8		132
	Салат из сол.огурцов с луком	60	0	2	0	17,98	2,2	58
Обед	Борщ со сметаной	200	2	5,61	12	58,92		12,07
	Тефтели рыбные	80	6,8	5,48	1216	125,14	0,75	23
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6		501,01
	Компот из свежих яблок	180	0,34	0,14	13,68	58,5		82,02
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		612
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,82	24,15	130	0,19	509,15
	Творожный пудинг запеченный	150	12,42	11,82	19,02	232,2		199,02
	Салат "Витаминный"	60	0,66	6,06	6,36	83,8	9,24	30

598

32

242

13

589

32

424

23

Уплотненный полдник	Какао	200	4	3	25	144		387
	Яблоко	150	1,5	0	7,35	33	6,9	140
	Хлеб ржаной	40	2	0,66	19,32	104	0,16	509,15
Итого за день		1939	59,98	75,85	1442,88	1852,34	29,04	

100

День 10									
Завтрак	Салат из белок. капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	16,68	30,03	462
	Сельдь с картофельным пюре	180	6,5	8	24	184,1		68	27
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,90	52		509,01	
	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	9,55	39,4		104,04	
	Хлеб с сыром	41	4,92	2,92	14,08	104,4	0,08	509,18	
2 Завтрак									
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02	75,4
Обед	Салат из сол.огурцов с луком	60	1,5	2	0	17,98	2,2	58	672
	Суп картоф. с мясн. фрикад.	200	6,08	4,56	13,89	121,39		657,03	39
	Тефтели мясные	80	8,24	8,56	6,4	136		393,01	
	Икра свекольная	120	1	13	12,6	181,65		671,05	
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,82	24,15	131		509,15	
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	636,03	
	Суп молочный с крупой	200	4,8	5,16	16,52	131,8	1,28	85	518
	Булочка с творогом	90	5	3	52	264,1		79	30

ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	12,3	69,4		391,09
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,90	52		509,01
	Итого за день	1831	53,31	61,27	235,23	1726,62	24,74	
	Итого за период	18527	535	601	2610	17980	289,52	
	Среднее значение за период	1853	54	60	261	1798	28,952	
	содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,0	32,8	52,2	100		