

1	4	Обед	закуска	Огурцы соленые	60	0,57	0,11	2,42	12,08	25
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками м/к бульоне	200	23,1	16,7	57	470,3	12
			2 блюдо	Рыбная котлета(минтай)	100	11,2	2,3	6,8	91,5	13
			гарнир	Гречка отварная с маслом сливочным	150	8,2	6,9	35,9	238,9	4
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81	22
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	13,06	82,8	45
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	46
			<i>итого</i>		770	49,32	28,36	147,73	1054,28	0
1	4	Полдник	булочное	Коржик молочный	75	6,5	12	67	390	
			напиток	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,15	69	26
			<i>итого</i>		275	7,25	12,15	82,15	459	0
1	4	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0
1	4	Ужин 2	кисломол.							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0
1	4	Итого за день:			1620	79,39	72	316,58	2286,78	0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронны отварные с сыром	200	7,9	7,2	28,6	210,6	2
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	23
			хлеб	Печеньи	50	3,75	4,9	37,35	208,5	40
			фрукты	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52	44

2	3	Обед	закуска	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	1,08	0,06	5,88	28,8	42	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,68	2,83	17,14	104,7	38	
			2 блюдо	Гуляш из курицы	120	178,2	24,1	2,5	124,4	14	
			гарнир	Рис отварной	200	7,43	12,57	57,59	373,32	167	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81	22	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	13,06	82,8	45	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	46	
			итого		840	17,44	41,91	128,72	872,72		0
2	3	Полдник	булочное	Коржик молочный	75	6,5	12	67	390		
			напиток	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,15	69	26	
			итого		275	7,25	12,15	82,15	459		0
2	3	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			1645	41,94	83,71	263,37	1901,92		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	30,2	155,2	321	
				Рыбная котлета	100	14,1	2,8	8,6	115,9	13	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	19,5	81	81	22	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,55	0,99	12,75	77,7	45,46	
			фрукты								

2	4	Завтрак 2	фрукты	итого	560	21,25	29,89	51,55	429,8	0
2	4	Обед	закуска	Огурцы соленые	60	0,57	0,11	2,42	12,08	25
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	2,18	2,84	14,29	91,5	204
			2 блюдо	Рыбная котлета	100	14,1	2,8	8,6	115,9	13
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	30,2	155,2	321
			напиток	Кисель	200			27,36	69,4	25
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	13,06	82,8	45
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	46
			итого		820	26,7	14,7	108,68	604,58	0
2	4	Полдник	булочное	Выпечка	80	5,5	14	50	350	
			напиток	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,15	69	26
			итого		280	6,25	14,15	65,15	419	0
2	4	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
			итого		0	0	0	0	0	0
2	4	Ужин 2	кисломол.							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	0
2	4	Итого за день:			1660	54,2	58,74	225,38	1453,38	0

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5	37	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	23	
			хлеб	Батон с маслом и сыром	80	6,3	14	21	300	2	
			фрукты	Йогурт	95	5,15	4,01	8,7	90	24	
			итого		575	24,25	33,21	80,7	780,7		0
2	5	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	Салат из Зеленого горошка	40	1,2	0,19	2,92	23,2	41	
			1 блюдо	Свекольник	180	1,46	3,6	10,08	79,02	58	
			2 блюдо	Макаронны отварные с сыром	200	7,9	7,2	28,6	210,6	2	
			гарнир								
			напиток	Компот из сухефруктов	200	0,5		19,8	81	22	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	13,06	82,8	45	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	46	
			итого		680	16,81	13,34	87,21	554,32		0
5	5	Полдник	булочное	Коржик молочный	75	6,5	12	67	390		
			напиток	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,15	69	26	
			итого		275	7,25	12,15	82,15	459		0
5	5	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
5	5	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								

