

День 2							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	250	12,77	15,13	48,38	497,44	19
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			17,81	18,53	76,08	642,14	
Обед	Консервированная кукуруза	60	1,7	0,1	3,7	23,91	
	Суп картофельный с рисовом	300	2,98	3,24	30,58	170,75	62
	Рыба припущенная	100	6,55	12,63	5,32	156,2	75
	Гречка отварная	180	7,96	5,91	38,84	140,45	110
	Кисель ягодно- фруктовый	200	0,05	0	20,23	98,4	220
	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	40	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Яблоки	100	0,04	0	7,8	45	
Вафли сливочные	15	1,09	1,43	7,33	46,5		
Итого за обед			25,87	26,37	131,17	823,53	
Итого за день			43,68	44,9	207,25	1465,67	
День 3							
Завтрак	Каша пшенная молочная	250	13,67	15,53	49,38	507,44	14
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			18,71	18,93	77,08	652,14	
Обед	Салат витаминный	60	0,9	0,7	16,3	52,9	302
	Суп картофельный с рыбными консервами	300	8,31	6,9	38,34	247,25	58
	Тефтели из мяса говяд.	100	7,9	12,0	9,7	154,2	71
	Картофельное пюре	180	3,56	5,1	30,45	147,25	101
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	221
	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	40	2,98	1,36	9,02	88,97	
Груша	100	0,04	0	7,8	47		

	Пряник	15	1,06	1,21	6,84	45,8	
Итого за обед			27,31	28,97	151,56	930,92	
Итого за день			46,02	47,9	228,64	1583,06	
День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная	250	11,77	14,13	47,38	467,4	15
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			16,81	17,53	75,08	612,1	
Обед	Консервированный зеленый горошек	60	1,9	0,1	3,9	24,1	
	Борщ	300	3,81	5,41	33,25	182,5	57
	Котлета	100	10,36	10,48	8,1	199,76	73
	Рис отварной	180	4,17	5,72	46,67	120,11	108
	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	16,2	48,6	219
	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	40	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Апельсины	100	0,04	0	7,8	47	
Печенье овсяное	15	1,05	2,05	9,5	52,9		
Итого за обед			26,83	26,82	142,79	817,29	
Итого за день			43,64	44,35	217,84	1429,39	
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная	250	12,47	14,0	41,08	472,47	18
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			16,51	17,4	74,78	617,17	
Обед	Винегрет	60	1,2	2,68	10,6	68,76	305
	Суп рассольник	300	3,2	2,7	35,58	186,65	63
	Рыба припущенная	100	6,55	12,63	5,32	156,2	75
	Капуста тушеная	180	5,26	3,19	18,55	96,75	114
	Кисель ягодно-фруктовый	200	0,05	0	20,23	98,4	220
	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,7	8,35	53,35	

	Хлеб ржаной	40	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Яблоки	100	0,04	0	7,8	45	
	Вафли сливочные	15	1,09	1,43	7,33	46,5	
Итого за обед			24,24	25,06	127,16	838,58	
Итого за день			40,75	42,46	201,94	1455,75	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	13,67	15,53	49,38	507,44	14
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			18,71	18,93	77,08	652,14	
Обед	Консервированная кукуруза	60	1,7	0,1	3,7	23,91	
	Суп картофельный с вермишелью	300	3,69	4,34	33,14	184,75	60
	Котлета	100	10,36	10,48	8,1	199,76	73
	Рис отварной	180	4,17	5,72	46,67	120,11	108
	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	16,2	48,6	219
	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	40	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Груша	100	0,04	0	7,8	47	
	Пряник	15	1,06	1,21	6,84	45,8	
Итого за обед			26,52	24,91	139,82	812,25	
Итого за день			45,23	43,84	216,9	1464,39	
День 7							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	250	12,77	15,13	48,38	497,44	19
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			17,81	18,53	76,08	642,14	

Обед	Салат витаминный	60	0,9	0,7	16,3	52,9	302
	Суп картофельный с рыбными консервами	300	8,31	6,9	38,34	247,25	58
	Рыба припущенная	100	6,55	12,63	5,32	156,2	75
	Гречка отварная	180	7,96	5,91	38,84	140,45	110
	Кисель ягодно-фруктовый	200	0,05	0	20,23	98,4	220
	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	40	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Апельсины	100	0,04	0	7,8	47	
	Печенье овсяное	15	1,05	2,05	9,5	52,9	
Итого за обед			30,36	31,25	153,7	937,42	
Итого за день			48,17	49,78	229,78	1579,56	
День 8							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	250	12,42	14,65	52,03	466,86	16
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	№ 218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			17,46	18,05	79,73	611,56	
Обед	Консервированный зеленый горошек	60	1,9	0,1	3,9	24,1	
	Суп картофельный с горохом	300	6,49	5,78	36,33	214,75	61
	Тефтели из мяса говяд.	100	7,9	12,0	9,7	154,2	71
	Картофельное пюре	180	3,56	5,1	30,45	147,25	101
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	221
	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	40	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Яблоки	100	0,04	0	7,8	45	
Вафли сливочные	15	1,09	1,43	7,33	46,5		
Итого за обед			26,52	27,47	137,64	868,32	
Итого за день			43,98	45,52	217,37	1479,88	

День 9							
Завтрак	Каша гречневая молочная	250	11,77	14,13	47,38	467,4	15
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			16,81	17,53	75,08	612,1	
Обед	Винегрет	60	1,2	2,68	10,6	68,76	305
	Свекольник	300	2,49	5,78	36,33	158,75	65
	Котлета	100	10,36	10,48	8,1	199,76	73
	Макароны отварные	180	6,02	2,82	36,45	178,45	112
	Кисель ягодно-фруктовый	200	0,05	0	20,23	98,4	220
	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	40	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Груша	100	0,04	0	7,8	47	
	Пряник	15	1,06	1,21	6,84	45,8	
Итого за обед			26,72	26,03	143,72	939,24	
Итого за день			43,53	43,56	218,8	1551,34	
День 10							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	250	11,77	13,74	45,82	461,02	17
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак	Итого		16,81	17,14	73,52	605,72	
Обед	Консервированная кукуруза	60	1,7	0,1	3,7	23,91	
	Суп картофельный с рисовом	300	2,98	3,24	30,58	170,75	62
	Рыба припущенная	100	6,55	12,63	5,32	156,2	75
	Гречка отварная	180	7,96	5,91	38,84	140,45	110
	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	16,2	48,6	219
	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	40	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Апельсины	100	0,04	0	7,8	47	
Печенье овсяное	15	1,05	2,05	9,5	52,9		

Итого за обед			27,13	26,36	133,69	780,13	
Итого за день			43,94	43,5	207,21	1385,84	
Среднее значение за 10 дней			44,09	44,87	215,02	1481,93	