

108	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0,0	0,0	4,2	0,32	0,0	0,0
Обед													
46	Свежая капуста в нарезке на растительном масле	100	2,13	4,31	5,75	56,58	61,3	16,57	9,1	0,8	0,08	22,7	0,0
292	Макаронны отварные	150	6,25	5,55	40,37	187,6 1	11,18	0,0	0,0	0,88	0,09	0,0	0,0
260	Гуляш из куриного филе	80	19,59	17,89	4,76	168,1	30,8	0,0	0,0	2,6	0,3	1,9	0,0
377	Чай с лимоном	200	0,133	0,005	12,19	46,29	112,55	185,54	99,08	18,4 2	0,01	3,67	0,01
108	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0,0	0,0	4,2	0,32	0,0	0,0
Итого													
2 день. Завтрак													
174	Каша вязкая молочная манная	200	4,52	4,07	35,46	197,0	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04	0,00	20,0 0
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
108	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0,0	0,0	4,2	0,32	0,0	0,0
Обед													
52	Свекла отварная с изюмом	100	1,15	5,35	6,76	79,75	26,96	40,97	20,9	1,01	0,06	3,31	0,0
201	Каша гороховая	150	15,55	3,76	33,62	233,1 9	119,6	0,0	0,0	4,64	0,45	0,0	0,0
92	Гуляш из говядины	85	12,55	12,99	4,01	182,2 5	30,52	119,19	24,03	2,10	0,07	5,07	1,49
349	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,0	28,22	116	19,48	31,94	15,32	0,54	0,0	0,82	0,16
108	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0,0	0,0	4,2	0,32	0,0	0,0
Итого													
3 день. Завтрак													
105 4	Каша пшеничная вязкая на молоке	200	2,32	4,90	34,17	205,7 7	100,95	15,62	0,24	1,02	0,0	0,0	20,0
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
108	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0,0	0,0	4,2	0,32	0,0	0,0
Обед													
69	Картофель отварной	150	1,48	2,58	0,02	103,6	14,0	6,05	0,59	2,20	0,08	9,58	0,0

						4							
286	Тефтеля в соусе	80/30	11,78	12,91	14,90	223,0	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51,0
359	Кисель	200	0,0	0,0	32,08	120,4	9,3	4,84	0,0	0,06	0,0	0,0	0,0
108	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0,0	0,0	4,2	0,32	0,0	0,0
Итого													
4 день. Завтрак													
237	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,36	4,05	20,53	234,24	174,5 2	101,56	0,40	0,16	0,0	0,0	20,0
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
108	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0,0	0,0	4,2	0,32	0,0	0,0
Обед													
46	Свежая капуста в нарезке на растительном масле	100	2,13	4,31	5,75	56,58	61,3	16,57	9,1	0,8	0,08	22,7	0,0
237	Каша гречневая	150	9,28	5,63	47,09	219,69	15,53	250,2	81	5,04	0,34	0,0	0,02
381	Рыба тушеная в томате с овощами	80/30	7,88	4,14	3,74	82,78	35,49	34,14	129,6 1	0,66	0,06	2,36	1,52
349	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,0	28,22	116	19,48	31,94	15,32	0,54	0,0	0,82	0,16
108	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0,0	0,0	4,2	0,32	0,0	0,0
Итого													
5 день. Завтрак													
174	Каша вязкая молочная рисовая	200	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67,0	0,47	0,03	0,00	20,0 0
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
108	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0,0	0,0	4,2	0,32	0,0	0,0
Обед													
406	Плов с курицей	220	17,54	21,88	32,51	387,1	30,8	0,0	0,00	2,6	0,3	1,9	0,0
492	Чай с лимоном	200	0,133	0,005	12,19	46,29	112,55	185,5 4	99,08 2	18,4	0,01	3,67	0,01
108	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0,0	0,0	4,2	0,32	0,0	0,0
Итого													
6 день. Завтрак													
174	Каша вязкая молочная	200	4,52	4,07	35,46	197,0	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04	0,00	20,0

	манная												0
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
108	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0,0	0,0	4,2	0,32	0,0	0,0
Обед													
292	Макаронны отварные	150	6,25	5,55	40,37	187,61	11,18	0,0	0,0	0,88	0,09	0,0	0,0
381	Котлета в соусе	80/30	12,44	9,24	12,56	183,0	35,0	25,7	133,1	1,2	0,08	0,12	23,0
349	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,0	28,22	116	19,48	31,94	15,32	0,54	0,0	0,82	0,16
108	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0,0	0,0	4,2	0,32	0,0	0,0
Итого													
7 день. Завтрак													
105 4	Каша пшеничная вязкая на молоке	200	2,32	4,90	34,17	205,77	100,95	15,62	0,24	1,02	0,0	0,0	20,0
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
108	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0,0	0,0	4,2	0,32	0,0	0,0
Обед													
46	Свежая капуста в нарезке на растительном масле	100	2,13	4,31	5,75	56,58	61,3	16,57	9,1	0,8	0,08	22,7	0,0
237	Каша гречневая	150	9,28	5,63	47,09	219,69	15,53	250,2	81	5,04	0,34	0,0	0,02
246	Гуляш из отварной говядины	80	12,55	12,99	4,01	182,25	30,52	24,03	119,2	2,1	0,07	5,07	1,49
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
108	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0,0	0,0	4,2	0,32	0,0	0,0
Итого													
8 день. Завтрак													
237	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,36	4,05	20,53	234,24	174,52	101,5 6	0,40	0,16	0,0	0,0	20,0
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
108	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0,0	0,0	4,2	0,32	0,0	0,0
Обед													
304	Рис отварной	150	5,82	9,74	50	298,4	93,84	76,81	261,3 9	2,39	0,39	0,0	0,09
381	Рыба тушеная в томате с овощами	80/30	7,88	4,14	3,74	82,78	35,49	34,14	129,6 1	0,66	0,06	2,36	1,52

349	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,0	28,22	116	19,48	31,94	15,32	0,54	0,0	0,82	0,16
108	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0,0	0,0	4,2	0,32	0,0	0,0
Итого													
9 день. Завтрак													
174	Каша вязкая молочная рисовая	200	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67,0	0,47	0,03	0,00	20,0 0
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
108	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0,0	0,0	4,2	0,32	0,0	0,0
Обед													
52	Свекла отварная с изюмом	100	1,15	5,35	6,76	79,75	26,96	40,97	20,9	1,01	0,06	3,31	0,0
69	Картофель отварной	150	1,48	2,58	0,02	103,64	14,0	6,05	0,59	2,20	0,08	9,58	0,0
286	Тфтели в соусе	80/30	11,78	12,91	14,90	223,0	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51,0
359	Кисель	200	0,0	0,0	32,08	120,4	9,3	4,84	0,0	0,06	0,0	0,0	0,0
108	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0,0	0,0	4,2	0,32	0,0	0,0
338	Яблоко	200	0,0	0,74	18,13	63,25	18,5	0,0	2,7	1,85	0,0	4,35	0,0
Итого													
10 день. Завтрак													
174	Каша вязкая молочная манная	200	4,52	4,07	35,46	197,0	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04	0,00	20,0 0
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
108	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0,0	0,0	4,2	0,32	0,0	0,0
Обед													
406	Плов с курицей	220	17,54	21,88	32,51	387,1	30,8	0,0	0,00	2,6	0,3	1,9	0,0
492	Чай с лимоном	200	0,133	0,005	12,19	46,29	112,55	185,5 4	99,08	18,4 2	0,01	3,67	0,01
108	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0,0	0,0	4,2	0,32	0,0	0,0
Итого													
Итого за 10 дней													