



<b>2 день</b>												
	<b>Завтрак</b>											
71	свежий томат в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	24	0.06	0.04	25	14	0.9	
122	Плов с м. куриц	300	36.75	40.5	66.3	783	0.15	0.3	2.85	46.2	3.9	
276	Кисель из св. ягод	200	0.2	0.1	21.4	86	0.01	0.01	48	11.49	0.36	
	Хлеб пшеничный	60	4.4	1.8	30.8	150	0.014	0.06	15	29.94	1.26	
	яблоко 1 шт.	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	0.04	20	32	4.4	
	<b>Итого:</b>		<b>43.25</b>	<b>43.4</b>	<b>141.9</b>	<b>1137</b>	<b>0.294</b>	<b>0.45</b>	<b>110.85</b>	<b>101.43</b>	<b>10.82</b>	
<b>3 день:</b>												
	<b>Завтрак:</b>											
	свежий огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.04	10	23	0.6	
333	Рожки отварные с сыром и маслом	200\25\15	12.5	19.7	35.1	373	0.07	0.13	0.18	261.38	1.01	
312	Кнели куриные с рисом	120\8	20.8	30.2	8	288	0.06	0.16	0.66	33.28	1.88	
	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	140	0.04	0.02	4	40	0.8	
	хлеб	60	4.4	1.8	30.8	150	0.014	0.06	15	29.94	1.26	
	<b>Итого:</b>		<b>39.1</b>	<b>52.2</b>	<b>109</b>	<b>965</b>	<b>0.214</b>	<b>0.41</b>	<b>29.84</b>	<b>387.6</b>	<b>5.55</b>	
<b>4 день</b>												
	<b>Завтрак:</b>											
37	свежий томат в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	24	0.06	0.04	25	14	0.9	
520	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	29.9	215	0.17	0.16	7.96	55.83	1.64	
394	Тефтели рыбные	120\50	26	32.7	20.6	483	0.16	0.14	4.06	42.29	1.03	
639	Компот из сух. фруктов	200	1	0.05	27.5	ПО	0.01	0.03	0.32	28.69	0.61	
	Хлеб пшеничный	60	4.4	1.8	30.8	150	0.014	0.06	15	29.94	1.26	
	<b>Итого:</b>		<b>37.2</b>	<b>42.85</b>	<b>112.6</b>	<b>982</b>	<b>0.414</b>	<b>0.43</b>	<b>52.34</b>	<b>170.75</b>	<b>5.44</b>	
<b>5 день</b>												
	<b>завтрак:</b>											
	Огурец свежий	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.04	10	23	42	
297	Гречневая каша	250\7	14	8.7	57.9	372	0.31	0.18	0	21.57	6.99	
451	Котлета мясная	80\5	13.8	11.1	11.1	230	0.07	0.1	0.81	25.42	1	
276	Напиток яблочно-лимонный	200	0.3	0.2	25.1	101	0.02	0.01	7.8	11.4	1.2	
	Хлеб пшеничный	60	4.4	1.8	30.8	150	0.014	0.06	15	29.94	1.26	
	<b>Итого:</b>		<b>33.3</b>	<b>21.9</b>	<b>127.4</b>	<b>867</b>	<b>0.444</b>	<b>0.39</b>	<b>33.61</b>	<b>111.33</b>	<b>52.45</b>	

6 День:											
	<b>Завтрак:</b>										
20	томат в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	24	0.06	0.04	25	14	0.9
98	Жаркое по-домашнему	300	22.5	24.2	24.4	406	0.01	0.007	1.92	9.56	0.42
631	Компот из свеж. фруктов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.01	0.01	1.6	6.03	0.8
	Хлеб пшеничный	60	4.4	1.8	30.8	150	0.014	0.06	15	29.94	1.26
	сыр	30	6.96	8.85	0	108	0.01	0.09	0.21	264	0.3
	<b>Итого:</b>		<b>35.16</b>	<b>35.15</b>	<b>76.2</b>	<b>756</b>	<b>0.104</b>	<b>0.207</b>	<b>43.73</b>	<b>323.53</b>	<b>3.68</b>
7 День:											
	<b>Завтрак:</b>										
	<b>Обед:</b>										
	свежий огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14	0.3	0.04	10	23	0.6
169	Каша рисовая рассыпчатая	250V7	6.2	5.9	62.7	335	0.12	0.1	14.13	92.19	2.02
78	Рыба душенная с овощами	120\80	28.7	7.9	9.5	225	0.3	0.2	8.1	43.23	1.7
639	Компот из сух. фруктов	200	1	0.05	27.5	ПО	0.01	0.03	0.32	28.69	0.61
	Хлеб пшеничный	60	4.4	1.8	30.8	150	0.014	0.06	25	29.94	1.26
	груша 1 шт.	100	0.4	0.3	10.3	47	0.012	0.025	4.2	9	0.017
	<b>Итого:</b>		<b>41.5</b>	<b>16.05</b>	<b>143.3</b>	<b>881</b>	<b>0.756</b>	<b>0.455</b>	<b>61.75</b>	<b>226.05</b>	<b>6.207</b>
8 День											
	<b>Завтрак:</b>										
131	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	29.9	215	0.17	0.16	7.96	55.83	1.64
93	Гуляш из отварной говядины	100Y75	22.5	19.9	7	298	0.04	0.09	0.5	18.05	2.8
	Хлеб пшеничный	60	4.4	1.8	30.8	150	0.014	0.06	25	29.94	1.26
270	Чай с лимоном	200\7	0.2	0.04	10.2	41	0	0	2.8	3.1	0.07
	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0.005	0.01	1.5	1.2	0.02
	<b>Итого:</b>		<b>31.85</b>	<b>38.09</b>	<b>77.98</b>	<b>778.8</b>	<b>0.229</b>	<b>0.32</b>	<b>37.76</b>	<b>108.12</b>	<b>5.79</b>
	<b>* 9 день</b>										
	<b>Завтрак</b>										
39	свежие томаты в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	24	0.06	0.04	25	14	0.9
332	Рожки отварные	230U0	8.4	6.4	51	301	0.09	0.03	0	14.28	1.13
332	Тефтели мясные	120.7	17	27.4	22.9	406	0.08	0.15	2.91	44.93	1.72
	Хлеб пшеничный	60	4.4	1.8	30.8	150	0.014	0.06	25	29.94	1.26

286	Напиток из плодов шиповника	200	0.6	0.3	27	111	0.01	0.05	80	11.09	0.57
	<b>Итого:</b>		<b>31.5</b>	<b>36.1</b>	<b>135.5</b>	<b>992</b>	<b>0.254</b>	<b>0.33</b>	<b>132.91</b>	<b>114.24</b>	<b>5.58</b>
<b>10 День</b>											
	<b>Завтрак</b>										
21	Огурец свежий	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.04	10	23	0.6
124	Щи из свеж капусты	300\12	2.1	7	10.1	112	0.06	0.06	14.37	38.92	0.85
5	Гренки с сыром	50	7.9	7.2	27.5	210	0.07	0.07	0.04	127.58	1.18
631	Компот из свеж. фруктов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.01	0.01	1.6	6.03	0.8
	Хлеб пшеничный	60	4.4	1.8	30.8	150	0.014	0.06	25	29.94	1.26
	банан 1 шт.	200		1	42	192	0.08	0.1	20	16	1.2
	<b>Итого:</b>		<b>15.4</b>	<b>17.2</b>	<b>130.1</b>	<b>746</b>	<b>0.264</b>	<b>0.34</b>	<b>71.01</b>	<b>241.47</b>	<b>5.89</b>
<b>11 День</b>											
	<b>Завтрак:</b>										
245	Запеканка манная с изюмом и сгущ. молоком	I 80X30	10.3	9.4	63.9	377	0.11	0.29	0.89	208.35	1
642	Кофейный напиток	200	2.9	2.8	14.9	94	0.03	0.12	0.52	105.86	0.11
2	батон\ягодный конфетор\масло	50\50\15	4.1	12.6	55.6	349	0.08	0.05	0.25	19.89	1.65
	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.45	0.03	15	24	3.3
	<b>Итого:</b>		<b>17.9</b>	<b>25.4</b>	<b>149.1</b>	<b>890.5</b>	<b>0.67</b>	<b>0.49</b>	<b>16.66</b>	<b>358.1</b>	<b>6.06</b>
<b>12 День</b>											
	<b>завтрак:</b>										
31	свекла отварная	50	0.8	0.1	5	21.5	0	0.05	162.5	39	0.4
520	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	29.9	215	0.17	0.16	7.96	55.83	1.64
371	Рыба припущенная	120X50	36	17.4	2.6	311	0.21	0.19	0.31	22.29	0.71
636	Напиток из апельсин	200	0.4	0.1	17.3	70	0.01	0.01	12	15.36	0.17
	Хлеб пшеничный	60	4.4	1.8	30.8	150	0.014	0.06	25	29.94	1.26
	сыр	30	6.96	8.85	0	108	0.01	0.09	0.21	264	0.3
	<b>Итого:</b>		<b>53.26</b>	<b>36.35</b>	<b>85.6</b>	<b>875.5</b>	<b>0.414</b>	<b>0.56</b>	<b>207.98</b>	<b>426.42</b>	<b>4.48</b>