

Итого за обед:		710	19,12	21,04	112,73	778,12	
<i>Уплотненный полдник:</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,6	18,24	147,6	№ 93
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	№ 943
	Йогурт	95	4,7	1,9	15,3	110	
Итого за уплотненный полдник:		515	14,02	7,7	66,24	377,5	
Итого за день:			43,51	41,21	234,72	1531,93	
День 2							
<i>Завтрак:</i>	Каша манная вязкая	200	6.10	7.20	34.10	224.50	№
	Хлеб с маслом	30/5	2,3/0,04	0,2/4,12	15,1/0,04	71/37,40	/№ 6
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	№ 943
Итого за завтрак:		415	8,62	11,52	61,84	358,1	
<i>Обед:</i>	Салат из свеклы и моркови	50	0,65	0,32	4,26	17,7	№ 26
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	0,4	0,08	3,26	15,4	№ 81
	Котлета мясная	70	8,28	11,7	8,85	173,82	№
	Гарнир: каша перловая рассыпчатая	150	4,5	5	36,6	206,9	№187
	Кисель	180	0	0	25,4	101,5	№ 411
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за обед:		700	17,63	17,4	103,52	633,72	
<i>Уплотненный полдник:</i>	Каша рисовая	190	4,50	6,00	32,10	201,40	№
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	№ 943
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	№
Итого за уплотненный полдник:		284	8,78	15	83,6	475,5	
Итого за день:			35,03	43,92	248,96	1467,32	
День 3							
<i>Завтрак:</i>	Каша пшеничная вязкая	200	4,54	5,79	24,2	167,07	№ 20
	Хлеб с маслом	30/5	2,3/0,04	0,2/4,12	15,1/0,04	71/37,40	/№ 6
	Какао с молоком	180	3,2	3,18	15,82	104,7	№ 382

Итого за завтрак:		415	10,08	13,29	55,16	380,17	
<i>Обед:</i>	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	1,11	2,84	3,65	46,2	№
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,3	16,2	95,2	№ 82
	Плов из птицы	200	12,5	15,6	31,4	316,9	№ 311
	Сок фруктовый	180	0	0	20,1	80,3	№ 399
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за обед:		760	19,71	21,04	96,45	657	
<i>Уплотненный полдник:</i>	Суп молочный с гречневой крупой	200	4,72	4,78	15,97	119,38	№ 236
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	№ 943
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Итого за уплотненный полдник:		450	10,3	7,88	70,97	364,38	
Итого за день:			40,09	42,21	195,58	1401,55	
День 4							
<i>Завтрак:</i>	Каша ячневая вязкая	200	7	7,9	31,1	224,4	№ 184
	Хлеб с маслом	30/5	2,3/0,04	0,2/4,12	15,1/0,04	71/37,40	/№ 6
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	№ 943
Итого за завтрак:		415	9,52	12,22	58,84	358	
<i>Обед:</i>	Салат из моркови с зеленым горошком	60	5,96	6,32	15,11	138,35	№ 27
	Борщ с капустой с картофелем	200	1,5	4,0	10,0	82,6	№ 57
	Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	№ 35
	Гарнир: макаронные изделия отварные	150	4,5	4,4	28,7	172,5	№ 209
	Компот	180	0,39	0,06	18,95	77,9	№ 349
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за обед:		720	22,15	22,68	100,33	754,55	
<i>Уплотнённый полдник:</i>	Суп молочный с крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54	№
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	Какао с молоком	180	3,2	3,18	15,82	104,7	№ 382
	Булочка сдобная	70	5.21	5.29	33.45	202.22	№ 186

Итого за уплотненный полдник:		490	16,45	14,73	87,99	550,16	
Итого за день:			48,12	49,63	247,16	1662,71	
День 5							
<i>Завтрак:</i>	Каша овсяная «Геркулес» вязкая	200	7,5	8,7	27,0	217,3	№
	Хлеб с маслом	30/5	2,3/0,04	0,2/4,12	15,1/0,04	71/37,40	/№ 6
	Какао с молоком	180	3,2	3,18	15,82	104,7	№ 382
Итого за завтрак:		415	13,04	16,2	57,96	484,4	
<i>Обед:</i>	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	№ 206
	Рагу из птицы	200	9,08	14,56	20,3	296,5	№ 33
	Кисель	180	0	0	25,4	101,5	№ 411
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за обед:		630	17,27	19,08	83,86	624,2	
<i>Уплотнённый полдник:</i>	Пирожок печенный из дрожжевого теста с овощным фаршем (картофель)	70	4,51	5,04	28,47	189	№ 43
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	№ 943
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за уплотненный полдник:		350	5,09	5,44	50,87	261,2	
Итого за день:			35,4	40,72	192,69	1369,8	
2 неделя							
День 6							
<i>Завтрак:</i>	Каша пшеничная вязкая	200	4,83	4,97	24,79	163,21	№ 177
	Хлеб с маслом	30/5	2,3/0,04	0,2/4,12	15,1/0,04	71/37,40	/№ 6
	Какао с молоком	180	3,2	3,18	15,82	104,7	№ 382
Итого за завтрак:		415	10,37	12,47	55,75	376,31	
<i>Обед:</i>	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	1,11	2,84	3,65	46,2	№
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	0,4	0,08	3,26	15,4	№ 81
	Плов из птицы	200	19,6	23,4	47,4	480,25	№ 53
	Компот	180	0,39	0,06	18,95	77,9	№ 349
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	

Итого за обед:		710	25,3	26,68	98,36	738,15	
<i>Уплотненный полдник:</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,6	18,24	147,6	№ 93
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	№ 943
	Йогурт	24	0,67	0,79	18,55	84,0	№ 89
Итого за уплотненный полдник:		444	9,99	6,59	69,49	351,5	
Итого за день:			45,66	45,74	223,6	1465,75	
День 7							
<i>Завтрак:</i>	Каша ячневая вязкая	200	7,0	7,9	31,1	224,4	№ 184
	Хлеб с маслом	30/5	2,3/0,04	0,2/4,12	15,1/0,04	71/37,40	/№ 6
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	№ 943
Итого за завтрак:		415	9,52	8,1	58,84	358	
<i>Обед:</i>	Салат витаминный	60	4,97	4,08	14,84	112,34	№ 41
	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,60	№ 204
	Котлета мясная	70	8,28	11,7	8,85	173,82	№
	Гарнир: каша перловая рассыпчатая	150	4,5	5	36,6	206,9	№187
	Кисель	180	0	0	25,4	101,5	№ 411
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за обед:		710	23,13	23,27	122,45	785,56	
<i>Уплотненный полдник:</i>	Яйцо отварное	40 (1)	5,08	4,60	0,28	63	№ 213
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	№ 943
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Итого за уплотненный полдник:		290	10,66	7,7	55,28	266,9	
Итого за день:			43,31	39,07	236,57	1410,46	
День 8							
<i>Завтрак:</i>	Каша манная вязкая	200	6.10	7.20	34.10	224.50	№
	Хлеб с маслом	30/5	2,3/0,04	0,2/4,12	15,1/0,04	71/37,40	/№ 6
	Какао с молоком	180	3,2	3,18	15,82	104,7	№ 382
Итого за завтрак:		415	11,64	14,7	65,06	437,6	

<i>Обед:</i>	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	4,88	7,24	28,51	198	№ 17
	Борщ с капустой с картофелем	200	1,5	4,0	10,0	82,6	№ 57
	Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	№ 35
	Гарнир: гречка рассыпчатая	150	2,47	3,65	25,93	146,42	№ 171
	Сок фруктовый	180	0	0	20,1	80,3	№ 399
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за обед:		720	18,65	22,79	112,11	790,52	
<i>Уплотненный полдник:</i>	Суп молочный с крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54	№
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	№ 943
	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	№
Итого за уплотненный полдник:		284	9,22	15,06	70,12	422,64	
Итого за день:			39,51	52,55	247,29	1650,76	
День 9							
<i>Завтрак:</i>	Каша овсяная «Геркулес» вязкая	200	7,5	8,7	27,0	217,3	№
	Хлеб с маслом	30/5	2,3/0,04	0,2/4,12	15,1/0,04	71/37,40	/№ 6
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	№ 943
Итого за завтрак:		415	10,02	13,02	54,74	350,9	
<i>Обед:</i>	Салат из моркови с зеленым горошком	60	5,96	6,32	15,11	138,35	№ 27
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	№ 206
	Птица, тушенная в соусе с овощами	70	7,42	9,33	2,58	106	
	Гарнир: макаронные изделия отварные	150	4,5	4,4	28,7	172,5	№ 209
	Компот	180	0,39	0,06	18,95	77,9	№ 349
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за обед:		710	26,46	24,63	103,5	720,95	
<i>Уплотненный полдник:</i>	Суп молочный с гречневой крупой	200	4,72	4,78	15,97	119,38	№ 236
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	Какао с молоком	180	3,2	3,18	15,82	104,7	№ 382
	Булочка сдобная	70	5,21	5,29	33,45	202,22	№ 186
Итого за уплотненный полдник:		490	16,23	13,45	85,39	521	
Итого за день:			52,71	51,1	243,63	1592,85	

День 10							
<i>Завтрак:</i>	Каша пшеничная вязкая	200	4,54	5,79	24,2	167,07	№ 20
	Хлеб с маслом	30/5	2,3/0,04	0,2/4,12	15,1/0,04	71/37,40	/№ 6
	Какао с молоком	180	3,2	3,18	15,82	104,7	№ 382
Итого за завтрак:		415	10,04	13,29	55,16	380,17	
<i>Обед:</i>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,3	16,2	95,2	№ 82
	Рагу из птицы	200	9,08	14,56	20,3	296,5	№ 33
	Кисель	180	0	0	25,4	101,5	№ 411
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за обед:		630	15,18	17,16	87	611,6	
<i>Уплотненный полдник:</i>	Пирожок печенный из дрожжевого теста с овощным фаршем (капуста)	70	4,51	5,04	28,47	189	№ 43
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	№ 943
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за уплотненный полдник:		350	5,09	5,44	50,87	261,2	
Итого за день:			30,31	35,89	193,03	1252,97	
Среднее значение за период			38,69	40,88	221,28	1423,82	