

	Суп рисовый с мясом	150	20,35	6,33	10,56	180,79	222
	Жаркое по-домашнему	110	5,84	5,97	10,67	134,06	94
	Кисель из экстракта плодового или ягодного	180	0,09	0,00	36,47	140,29	882
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	28,13	13,46	72,95	534,43	
ПОЛДНИК	Чай с молоком или сливками (с молоком)	180	1,55	1,30	20,20	96,59	945
	Оладьи (с джемом, повидлом, медом, вареньем или сахаром)	50	3,91	3,60	22,85	138,76	1046
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	5,46	4,90	43,05	235,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	55,28	39,97	196,36	1365,2	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша овсяная вязкая	150	4,62	2,28	22,32	128,25	1138
	Кофейный напиток	180	2,29	1,64	22,28	109,55	958
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	9,28	4,22	59,09	308,3	
ЗАВТРАК 2	Напиток апельсиновый или лимонный (лимонный)	180	0,13	0,04	22,73	88,06	1008
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,13	0,04	22,73	88,06	
ОБЕД	Салат картофельный с овощами или капустой	30	0,73	0,97	3,02	24,14	73
	Щи по-уральски (с крупой)	150	20,40	9,61	4,74	188,16	194
	Гуляш	70	4,35	1,13	19,73	106,37	591
	Макаронные изделия отварные	110	4,35	0,81	26,80	131,67	413
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	0,29	0,00	40,10	155,75	876
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	31,56	12,88	106,87	665,49	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,40	5,76	8,46	108	965
	Печенье витаминизированное	50	0,25	0,00	40,00	162	3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	5,65	5,76	48,46	270	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	46,62	22,90	237,15	1331,85	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	150	3,43	0,33	23,51	110,9	1139
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (с вареньем, джемом или медом)	180	0,38	0,00	14,60	65,2	943
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	6,18	0,63	52,60	246,6	
ЗАВТРАК 2	Напиток из варенья	180	0,07	0,04	23,49	90,07	1012
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,07	0,04	23,49	90,07	
ОБЕД	Салат яичный	40	2,67	7,88	1,08	86,17	107
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	78,75	26,25	0,00	551,25	209
	Котлеты натуральные (из свинины)	70	4,95	13,59	8,23	175,15	565
	Капуста тушеная	110	2,33	4,93	5,12	87,78	48
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	96,7	122

Хлеб ржаной									
ИТОГО ЗА ОБЕД		40	1,44	0,36	12,48		59,4	11	
ПОЛДНИК	Кисель из экстракта плодового или ягодного	590	91,08	53,01	51,17		1056,45		
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	180	0,09	0,00	36,47		140,29	882	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		60	22,47	2,69	145,53		695,35	1058	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		240	22,56	2,69	182,00		835,64		
День 5		1370	119,89	56,37	309,26		2228,76		
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	110	4,35	0,81	26,80		131,67	413	
	Молоко стуженное с сахаром	25	0,40	0,47	3,05		18,05	12	
	Напиток апельсиновый или лимонный (лимонный)								
	Хлеб пшеничный	180	0,13	0,04	22,73		88,06	1008	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		30	1,98	0,27	11,40		59,7	10	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	345	6,86	1,59	63,98		297,48		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,72	0,00	28,76		114,3	1014	
ОБЕД	Борщ	180	0,72	0,00	28,76		114,3		
	Поджарка из рыбы	150	18,93	9,09	6,30		182,82	169	
	Пюре картофельное	70	5,75	7,25	10,54		130,47	500	
	Кисель из экстракта плодового или ягодного	110	2,39	3,43	5,90		90,86	56	
	Хлеб ржаной	180	0,09	0,00	36,47		140,29	882	
ИТОГО ЗА ОБЕД		40	1,44	0,36	12,48		59,4	11	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	550	28,60	20,13	71,69		603,84		
	Блины (с маслом)	180	5,40	5,76	8,46		108	965	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		50	2,77	3,58	16,98		110,99	1042	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		230	8,17	9,34	25,44		218,99		
День 6		1305	44,35	31,06	189,87		1234,61		
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6,75	15,48		140,28	33	
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70		44,35	132	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49		70,5	878	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	18,12	9,80	41,67		255,13		
ЗАВТРАК 2	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	33,48		135,34	874	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,94	0,05	33,48		135,34		
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	30	0,41	0,80	2,77		19,89	126	
	Суп фасолевый	150	4,32	0,51	14,37		88,54	45	
	Плов из птицы, дичи или кролика (1-й вариант)	110	12,91	17,06	17,34		274,45	645	
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26		96,7	122	
	Хлеб ржаной	140	1,44	0,36	12,48		59,4	11	
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	20,02	18,73	71,22		538,98		
ПОЛДНИК	Чай с молоком или сливками (с молоком)	180	1,55	1,30	20,20		96,59	945	
	Пирожки жареные из дрожжевого теста (пирожки простые с повидлом или джемом массой 75 г)	60	3,12	6,10	32,23		193,75	1053	

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	4,67	7,40	52,43	290,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	43,75	35,98	198,80	1219,79	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	80	6,28	7,25	2,57	99,94	77
	Кофейный напиток	180	2,29	1,64	22,28	109,55	958
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		290	10,94	9,19	39,34	279,99	
ЗАВТРАК 2	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква или брусника или смородина или крыжовник или смородина)	180	0,09	0,04	24,97	98,62	869
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,09	0,04	24,97	98,62	
ОБЕД	Суп рисовый с мясом	150	20,35	6,33	10,56	180,79	222
	Шницель рыбный натуральный	60	4,79	4,24	8,35	90,5	511
	Картофель отварной (с маслом)	110	2,19	6,56	16,95	135,91	296
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
	Напиток из плодов шиповника	180	0,72	0,00	28,76	114,3	1014
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	29,49	17,49	77,10	580,9	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,40	5,76	8,46	108	965
	Печенье витаминизированное	50	0,25	0,00	40,00	162	3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	5,65	5,76	48,46	270	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	46,17	32,48	189,87	1229,51	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	150	2,32	0,33	24,65	110,9	1135
	Чай с лимоном	180	0,38	0,00	12,38	51,14	944
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	4,68	0,60	48,43	221,74	
ЗАВТРАК 2	Напиток из варенья	180	0,07	0,04	23,49	90,07	1012
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,07	0,04	23,49	90,07	
ОБЕД	Рассольник	150	18,08	8,33	8,71	182,31	195
	Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом или субпродуктами (с жиром)	110	9,56	8,91	19,02	194,38	626
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	96,7	122
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
	ИТОГО ЗА ОБЕД	480	30,02	17,60	64,47	532,79	
ПОЛДНИК	Кисель из экзотика плодового или ягодного	180	0,09	0,00	36,47	140,29	882
	Картофельные пирожки с грибами или морковью, или другим фаршем (с жиром)	70	1,81	1,37	13,41	73,56	350
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	1,90	1,37	49,88	213,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	36,67	19,61	186,27	1058,45	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная вязкая	150	3,55	0,51	30,36	140,22	1141
	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	134

	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	8,34	3,70	57,69	298,27	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	180	0,72	0,00	28,76	114,3	1014
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,72	0,00	28,76	114,3	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	150	106,88	35,62	0,00	748,12	218
	Курица отварная	70	15,58	9,95	0,00	162,73	108
	Пюре картофельное (с маслом)	110	2,39	6,24	15,79	129,08	299
	Кисель из экстракта плодового или ягодного	180	0,09	0,00	36,47	140,29	882
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	126,38	52,17	64,74	1239,62	
ПОЛДНИК	Оладьи (с джемом, повидлом, медом, вареньем или сахаром)	50	3,91	3,60	22,85	138,76	1046
	Чай с молоком или сливками (с молоком)	180	1,55	1,30	20,20	96,59	945
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	5,46	4,90	43,05	235,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	140,90	60,77	194,24	1887,54	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	4,74	7,64	19,76	167,37	66
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,32	4,32	19,76	133,06	125
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	11,04	12,23	50,92	360,13	
ЗАВТРАК 2	Напиток из варенья	180	0,07	0,04	23,49	90,07	1012
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,07	0,04	23,49	90,07	
ОБЕД	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	150	2,81	1,28	7,64	54,61	44
	Биточки паровые	70	12,53	7,04	12,86	165,05	621
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,30	30,20	198,37	65
	Напиток из плодов шиповника	180	0,72	0,00	28,76	114,3	1014
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	23,77	13,98	91,94	591,73	
ПОЛДНИК	Биточки или котлеты мясные, рисовые (с соусом)	70	1,97	2,33	17,21	96,79	399
	Молоко кипяченое	180	5,40	5,76	8,46	108	965
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,37	8,09	25,67	204,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	42,25	34,34	192,02	1246,72	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13055	631,42	363,30	2085,94	13978,11	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1305,5	63,14	36,33	208,59	1397,81	