

Итого:		31.08	31.04	129.54	915.59	0.48	40.20	60.10	8.00	339.75	557.09	122.08	6.88	0.41	27.49			
Итого за день:		54.14	51.07	244.19	1640.08	0.70	42.82	154.86	10.37	611.63	1046.55	192.14	9.05	0.76	42.05			
День 7 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	250	5,54	6,05	30,35	198,15	0,14	0,43	18,33	0,47	102,95	155,89	45,56	1,11	0,12	8,29	196	196
2	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
4	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,94	0,02	0,48	12,00	-	100,45	78,57	11,20	0,10	0,10	7,20	421	421
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
Итого:		20,08	20,17	100,71	666,89	0,26	1,05	86,33	2,99	273,10	428,86	79,56	2,97	0,32	15,49			
Обед																		
1	Салат из капусты с растительным маслом	100	1,80	4,10	6,20	69,95	0,03	30,00	-	1,86	188,78	31,23	16,04	0,61	0,04	3,00	56	57
2	Суп куриный	250	7,67	6,97	13,57	136,78	0,08	6,53	12,21	1,92	22,62	75,63	22,07	1,01	0,07	4,16	152	152
3	Печень по-строгановски	100	14,92	10,27	4,22	183,46	0,24	25,45	4 333,89	0,86	358,83	283,49	17,75	5,26	1,66	12,29	284	284
4	Изделия макаронные отварные	180	7,00	8,24	44,49	280,26	0,11	-	27,00	1,04	26,30	59,22	10,87	1,13	0,03	1,76	340	340
5	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	638
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
Итого:		35,62	30,64	113,34	876,36	0,53	62,58	4493,10	6,37	715,26	589,42	90,38	369,52	1,85	25,21			
Итого за день:		55,70	50,81	214,05	1543,25	0,79	63,63	4579,43	9,36	988,36	1018,27	169,94	372,49	2,18	40,69			
День 8 (Среда)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая молочная	200	7,13	9,46	25,36	215,50	0,12	0,86	36,60	0,23	180,89	197,85	64,25	1,66	0,24	14,53	191	191
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419	419
4	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
Итого:		20,57	21,34	79,67	597,03	0,25	11,72	106,60	1,55	400,37	476,45	104,85	4,92	0,49	27,33			
Обед																		
1	Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,03	9,60	-	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	0,03	-	25	25
2	Борщ "Сибирский"	250	10,40	8,44	14,21	162,20	0,09	14,42	7,51	1,97	153,59	128,53	35,36	2,14	0,10	8,06	121	121
3	Котлета рыбная	100	20,68	4,70	16,59	191,48	0,12	1,16	21,50	1,37	403,26	595,31	37,24	0,86	0,11	151,35	256к	256к
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	220	5,64	6,56	45,60	264,51	0,34	27,94	19,80	0,35	44,32	163,64	64,36	2,54	0,23	14,56	346	346
5	Кисель вишневый	200	0,14	0,03	15,43	62,15	0,00	2,40	-	0,05	11,55	10,19	4,16	0,10	0,00	0,32	431	431
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	19
Итого:		44,41	26,25	149,72	1002,33	0,70	55,52	48,81	7,05	804,12	1111,26	174,32	8,78	0,50	180,29			
Итого за день:		64,99	47,59	229,39	1599,36	0,95	67,24	155,41	8,60	1204,49	1587,71	279,17	13,70	0,99	207,62			
День 9 (Четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет	250	26,10	28,09	4,88	376,78	0,15	0,45	26,44	1,18	196,32	429,58	33,11	4,79	0,93	44,70	232	232
2	Булочка с изюмом или Выпечка шп	50	4,43	3,77	26,53	157,70	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	52,39	8,54	0,60	0,06	2,85	551	551
3	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	420
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
5	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	-	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	-	9	9
Итого:		36,53	35,55	83,12	799,01	0,29	0,53	38,54	3,49	247,75	556,14	53,45	6,55	1,01	47,55			
Обед																		
1	Салат Мозайка	100	2,88	7,38	10,18	119,05	0,09	7,03	0,01	2,89	37,23	68,56	25,20	0,95	0,11	6,27	94	94
2	Уха ростовская	250	6,95	4,31	14,20	124,15	0,14	15,31	3,13	2,21	129,84	217,08	33,49	1,17	0,09	46,81	151	151
3	Плов куриный	280	22,50	28,11	54,74	541,24	0,14	7,26	55,53	6,08	35,82	252,43	59,15	2,39	0,17	6,81	331	331
4	Напиток клубничны	200	0,01	0,04	12,83	51,48	-	-	-	-	0,36	-	-	0,04	-	-	476	476
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	-	-	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19	19
Итого:		34,95	40,64	112,11	934,72	0,41	29,60	58,67	11,69	257,94	604,87	125,44	5,40	0,39	61,89			
Итого за день:		71,48	76,19	195,24	1733,73	0,70	30,13	97,20	15,18	505,70	1161,01	178,88	11,95	1,40	109,44			
День 10 (Пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	250	5,54	6,05	30,35	198,15	0,14	0,43	18,33	0,47	102,95	155,89	45,56	1,11	0,12	8,29	196	196
2	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	415
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
Итого:		19,05	17,89	80,10	562,67	0,27	11,17	85,33	1,80	303,29	442,49	100,36	5,22	0,36	19,29			
Обед																		
1	Салат из свежкы с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,83	0,01	3,44	-	1,62	12,74	14,88	7,58	0,48	0,01	2,41	82	82
2	Шп из свежей капусты	250	2,01	3,80	8,42	76,34	0,06	19,56	7,50	1,28	153,67	46,14	20,99	0,73	0,06	4,05	157	157
3	Пельмени с маслом сливочным	280	26,70	42,69	57,01	595,28	0,38	-	42,00	1,48	41,82	177,80	29,24	2,06	0,19	1,26	504	504
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484	484
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	19
Итого:		36,08	51,55	128,58	1002,05	0,56	27,00											