

3 день Среда	Завтрак							
	Каша вязкая молочная манная	150/5/5	3.40	3.96	27.83	161	0	168
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	136.0	0	1
	Чай с сахаром	180/7	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Итого завтрак:		5.97	11.53	52.68	338.00	2.83	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0.32	0.32	7.84	35.2	8.0	368
	Обед							
	Овощи по сезону(огурец консер)	40	0.4	0.05	1.40	7.50	1.40	б/н
	Суп картофельный с макаронными издели	200	2.15	2.27	13.71	83.80	6.60	82
	Рыба тушенная с овощами	40\40	9.91	5.69	2.75	101	2.25	247
	Каша Артек с маслом	150\5	4.08	4.08	24.33	153.00	0	314
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.7	0.36	376
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0	ПР
	Итого обед:		21.00	13.16	87.09	553.20	10.61	
	Полдник							
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	40	2.88	5.64	18.28	135.60	0.00	ПР
	Чай с сахаром	180/7	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	393
	Итого полдник:		3.00	5.66	28.48	176.6	2.83	
	Итого за день:		30.29	30.67	176.09	1103	24.27	
4 день Четверг	Завтрак							
	Суп молочный с крупой рисовой	150	3.61	3.81	12.62	99.3	0.68	94
	Чай с сахаром	180\7	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5\10	4.73	6.88	14.56	139.0	0	3
	Итого завтрак:		8.46	10.71	37.38	279.3	3.58	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (яблоко)	80	1.50	0.50	21.0	95.0	8.00	368
	Обед							
	Икра кабачковая	40	0.36	2.82	2.37	28	3.33	ПР
	Суп гороховый	200	4.39	4.22	13.06	107.8	4.65	81
	Котлета из птицы	60	9.43	9.65	9.98	164.0	0.50	305
	Макаронные изделия отварные с маслом	150\5	5.68	4.36	27.25	171.00	0	205
	Чай с сахаром	180/7	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	393
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.00	ПР
	Итого обед:		24.04	22.12	82.77	618.00	11.31	
	Полдник							
	Пирог с повидлом	70	4.33	2.25	38.72	192.5	0.06	459
	Чай с сахаром	180	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	393
	Итого полдник:		4.45	2.27	48.92	233.5	2.89	
	Итого за день:		38.45	35.60	190.07	1,225.80	25.78	

5-й день Пятница	Завтрак							
	Суп молочный с макарон. изделиями	150	4.31	3.99	14.13	108.9	0.68	93
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	136.0	0	1
	Итого завтрак:		6.88	11.56	38.98	285.90	3.51	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	130	0.75	0	15.15	64.0	3.00	399
	Обед							
	Овощи по сезону(огурец порционно)	40	0.4	0.05	1.4	7.5	1.4	б/н
	Суп с пшенной крупой	200	9.35	4.87	14.65	158.40	6.60	80
	Голубец ленивый в сметанном соусе	120/15	10.61	6.81	15.04	164	15.03	298
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79.0	90.00	398
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0	ПР
	Итого обед:		25.03	13.03	69.67	515.10	113.03	
	Полдник							
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	40	2.88	5.64	18.28	135.60	0	ПР
	Чай с сахаром	180/7	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Итого полдник:		0.00	0.00	0.00	0.00	0	
	Итого за день:		32.66	24.59	123.80	865.00	119.54	
6 день Понедельник	Завтрак							
	Суп молочный с макарон.изделиями	150	4.48	4.11	12.81	106.2	0.68	94
	Чай с сахаром	180/7	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	136	0.00	1
	Итого завтрак:		7.05	11.68	37.66	283.20	3.51	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	130.	0.75	0	15.15	64.0	3.00	399
	Обед							
	Овощи по сезону(огурец порционно)	40	0.4	0.05	1.4	7.5	1.4	б/н
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.80	6.60	82
	Рыба тушеная с овощами	40/40	9.91	5.69	2.75	101	2.25	247
	Каша Артек с маслом	150/5	4.08	4.08	24.33	153.00	0	314
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.7	0.36	376
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0	ПР
	Итого обед:		21.00	13.16	87.09	553.20	10.61	
	Полдник							
	Икра кабачковая (промышленного произво	40	0.36	2.82	2.37	27.84	3.33	ПР
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	0	213
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	ПР
	Чай с сахаром	180/7	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Итого полдник:		7.64	8.13	22.74	185.84	6.16	
	Итого за день:		36.44	32.97	162.64	1086.24	23.28	

7 день Вторник	Каша вязкая молочная манная	150/5/5	3.40	3.96	27.83	161	0	168
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.62	136.0	0	1.00
	Чай с сахаром	180/7	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Итого завтрак:		5.97	11.53	52.65	338.00	2.83	
	2-й завтрак							
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	80	1.50	0.50	21.00	95.0	8.0	368
	Обед							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	45	1	2.51	4.92	46.26	4.41	34
	Суп-лапша домашняя	200	1.77	4.05	9.54	81.8	0.40	86
	Птица тушенная с овощами	30\30\120	9.09	6.50	16.49	161	7.34	302
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.7	0.36	376
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.93	0.36	10.02	52	0	ПР
	Итого обед:		16.27	14.13	75.85	496.96	12.51	
	Полдник							
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	40	2.88	5.64	18.28	135.60	0	ПР
	Чай с сахаром	180/7	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Итого полдник:		3.00	5.66	28.48	176.6	2.83	
	Итого за день:		26.74	31.82	177.98	1106.56	26.17	
8 день Среда	Завтрак							
	Суп молочный с пшенной крупой	150/1.2/1.5	4.48	4.11	12.81	106.2	1	94
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.62	136.0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном или(с сахаром)	180/10/7	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Итого завтрак:		7.05	11.68	37.63	283.20	1.20	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64.0	3.00	399
	Обед							
	Огурец по сезону(огурец соленый)	40	0.40	0.05	1.40	8	1.40	б/н
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/5	9.29	10.01	22.71	218	0.14	57
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	8.02	2.82	5.99	81.0	0.26	255
	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.44	137.25	18.16	321
	Компот из свежих яблок	180	0.12	0.12	17.91	86.00	1.55	372
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52	0	ПР
	Итого обед:		24.95	18.85	88.36	635.95	21.51	
	Полдник							
	Булочка «Веснушка»	70	5.46	4.28	37.70	211.4	0	473
	Чай с сахаром	180/7	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	393
	Итого полдник:		5.46	4.28	37.70	211.4	0.00	
	Итого за день:		38.21	34.81	178.84	1194.55	25.71	

9 день Четверг	Завтрак							
	Суп молочный с овсянной крупой	150	4.44	4.45	13.45	116.6	0.7	94
	Чай с сахаром	180/7	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	393
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.0	0	3
	Итого завтрак:		9.29	11.35	38.21	296.60	3.58	
	2-й завтрак							
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	80	0.32	0.32	7.84	35.2	8.0	368
	Обед							
	Икра кабачковая	40	0.36	2.82	2.37	28	3.33	ПР
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	9.35	4.87	14.65	158.4	6.60	80
	Котлета из птицы	60	9.43	9.65	9.98	164.0	0.50	305
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.68	4.36	27.25	171.00	0	205
	Чай с сахаром	180/7	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52	0	ПР
	Итого обед:		29.00	22.77	84.36	668.60	13.26	
	Полдник							
	Запеканка из творога	50	5.83	5.14	11.89	117	0.35	237
	Чай с сахаром	180/7	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Итого полдник:		5.95	5.16	22.09	158.00	3.18	
	Итого за день:		44.56	39.60	152.50	1158.40	28.02	
10 день Пятница	Завтрак							
	Суп молочный рисовый	150	3.61	3.81	12.62	99.30	1	94
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Бутерброд с маслом	30/5	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3
	Итого завтрак:		8.46	10.71	37.38	279.30	3.58	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	130	0.75	0	15.15	64.0	3.00	399
	Обед							
	Салат из отварной свеклы	40	0.56	2.03	3.61	34.96	12.98	20
	Суп с пшенной крупой	200	2.14	2.24	13.71	83.6	6.60	80
	Тефтели из мяса с рисом	60	8.14	9.04	10.3	155	0.45	287
	Каша Артек с маслом	150/5	4.08	4.08	24.33	153	0.00	314
	Компот из свежих яблок	180	0.12	0.12	17.91	86.00	1.55	372
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	228
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52	0	379
	Итого обед:		19.10	18.56	89.77	618.76	21.58	
	Полдник							
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	40	2.88	5.64	18.28	135.6	0	ПР
	Чай с сахаром	180/7	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Итого полдник:		3.00	5.66	28.48	176.6	2.83	
	Итого за день:		31.31	34.93	170.78	1,138.66	30.99	
	Итого за 10 дней		343.91	327.33	1660.49	11,602.11	356.26	
	среднее за 10 дней		34.39	32.73	166.04	1160.21	35.6	