





День 2																						
Котлета (тефтеля) отварная	608	50	7,780	5,780	7,850	114,380	0,050	0,080	14,380	0,000	21,880	83,190	16,060	0,750								
Каша гречневая																						
№4 стр 2																						
рассыпчатая		150	3,230	5,220	34,740	223,200	0,180	1,200	0,010	0,540	21,200	148,500	14,200	0,860								
чай с сахаром	943	200	0,200	0,000	14,000	28,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,000	0,000	0,000	0,400								
Хлеб пшеничный	1	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050								
Салат стелной или нарезка свежий огурец	70	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,020	6,000			13,800			0,360								
Кондитерские изделия (печенье, пряник, минируллет, вафли)		60	3,000	8,500	34,500	225,500			120,000		23,000	65,000	10,000	1,000								
Итого:			17,760	20,630	113,490	706,680	0,380	7,280	134,390	0,880	85,890	331,790	54,360	4,420								
Всего за день:			17,760	20,630	113,490	706,680	0,380	7,280	134,390	0,880	85,890	331,790	54,360	4,420								
День 3																						
Суп борщ с капустой и картофелем	110	200	7,440	5,820	9,540	124,840	0,070	9,110	0,110	1,900	43,070	103,500	31,070	1,190								
Плов с мясом птицы	492	150	14,500	13,860	25,090	285,000	0,180	0,280	0,080	1,690	71,200	64,700	43,200	1,240								
Хлеб пшеничный	1	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050								
чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700								
Свежие фрукты (груша или яблоко)	368	200	0,800	0,800	20,600	88,000	0,030	10,000	0,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,300								
Итого:			29,010	21,950	93,930	683,740	0,490	19,390	0,190	3,930	144,280	249,100	98,870	4,480								
Всего за день:			29,010	21,950	93,930	683,740	0,490	19,390	0,190	3,930	144,280	249,100	98,870	4,480								
День 4																						
Картофельное пюре со сливочным маслом	694	150	3,06	4,8	20,45	137,52	0,14	18,17	25,5	0,44	36,98	86,6	27,75	1,01								
Курица отварная	637	75	15,380	10,200	0,000	154,690	0,030	0,000	15,000		29,250	107,250	15,000	1,350								
Компот из сухофруктов	868	200	0,040	0,000	24,760	94,200	0,010	1,080	0,000	0,000	6,400	3,600	0,000	0,180								
Хлеб пшеничный	1	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050								
Свежие фрукты банан		120	0,500	1,500	21,000	96,000	0,040	10,000	0,010	0,004	0,600	5,300	7,300	8,000								
Кондитерские изделия (шоколад, конфеты шоколадные)		60	0,840	4,920	41,640	215,400	0,020		81,000	1,200	25,000	39,000	49,000	2,800								
Итого:			22,050	17,570	87,110	589,610	0,350	29,250	121,510	1,984	98,240	276,850	113,150	14,390								
Всего за день:			22,050	17,570	87,110	589,610	0,350	29,250	121,510	1,984	98,240	276,850	113,150	14,390								
День 5																						
Суп рассольник Ленинградский	132	200	12,600	25,600	11,900	125,500	0,080	6,250	0,010	0,120	23,700	89,500	20,720	0,860								



Макароньы отварные	332	150	5,35	0,55	25,6	157,4	0,05	0	0,02	0,63	5	116	13,8	0,81
Кисель	648	200	0,000	0,000	15,300	49,600	0,020	5,600	0,030	0,000	3,200	15,800	2,000	0,000
Хлеб пшеничный	1	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050
Рыба отварная	245	80	15,540	0,950	0,250	72,000	0,040	1,130	6,000	0,000	15,600	131,900	7,500	0,410
<b>Итого:</b>			<b>36,560</b>	<b>28,170</b>	<b>73,950</b>	<b>511,700</b>	<b>0,320</b>	<b>12,980</b>	<b>6,060</b>	<b>1,090</b>	<b>47,510</b>	<b>388,300</b>	<b>58,120</b>	<b>3,130</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>36,560</b>	<b>28,170</b>	<b>73,950</b>	<b>511,700</b>	<b>0,320</b>	<b>12,980</b>	<b>6,060</b>	<b>1,090</b>	<b>47,510</b>	<b>388,300</b>	<b>58,120</b>	<b>3,130</b>
День 6														
Каша пшеничная молочная или суп молочный	160	200	4,400	3,920	10,400	278,320	0,060	0,650	0,040	0,240	126,800	152,000	24,600	0,250
Кисель	648	200	0,000	0,000	15,300	49,600	0,020	5,600	0,030	0,000	3,200	15,800	2,000	0,000
Хлеб пшеничный	1	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050
Сыр порциями	42	20	4,640	5,900	0,000	72,800	0,010	0,140	52,000		176,000	100,000	7,000	0,200
Фрукты свежие яблоко или апельсин	368	200	0,180	0,400	16,200	77,520	0,040	25,000	0,000	0,000	34,000	35,000	13,000	0,300
<b>Итого:</b>			<b>12,290</b>	<b>11,290</b>	<b>62,800</b>	<b>585,440</b>	<b>0,260</b>	<b>31,390</b>	<b>52,070</b>	<b>0,580</b>	<b>340,010</b>	<b>337,900</b>	<b>60,700</b>	<b>1,800</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>12,290</b>	<b>11,290</b>	<b>62,800</b>	<b>585,440</b>	<b>0,260</b>	<b>31,390</b>	<b>52,070</b>	<b>0,580</b>	<b>340,010</b>	<b>337,900</b>	<b>60,700</b>	<b>1,800</b>
День 7														
Гарнир перловый	508	150	4,500	6,740	31,350	209,160	0,120		0,002	0,440	87,020	104,370	31,750	0,729
Тефтели отварная	286	60	8,870	9,830	11,710	171,000	0,060	0,850	39,000		43,900	106,700	21,600	0,960
Чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700
Хлеб пшеничный	1	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050
Салат винегрет или нарезка свежие помидоры	7170	60	1,200	10,680	12,600	68,760	0,010	8,830	0,030	0,050	25,600	123,200	11,900	0,210
Кондитерские изделия (шоколад, конфеты шоколадные)		60	0,840	4,920	41,640	215,400	0,020		81,000	1,200	25,000	39,000	49,000	2,800
<b>Итого:</b>			<b>21,680</b>	<b>33,640</b>	<b>136,000</b>	<b>850,220</b>	<b>0,420</b>	<b>9,680</b>	<b>120,032</b>	<b>2,030</b>	<b>195,530</b>	<b>443,170</b>	<b>129,850</b>	<b>6,449</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>21,680</b>	<b>33,640</b>	<b>136,000</b>	<b>850,220</b>	<b>0,420</b>	<b>9,680</b>	<b>120,032</b>	<b>2,030</b>	<b>195,530</b>	<b>443,170</b>	<b>129,850</b>	<b>6,449</b>
День 8														
Суп гороховый	139	200	9,380	5,870	12,300	173,480	0,140	5,780	0,020	2,450	75,600	102,300	32,740	1,290
Макароньы отварные	332	150	5,35	0,55	25,6	157,4	0,05	0	0,02	0,63	5	116	13,8	0,81
Курица отварная	637	75	15,380	10,200	0,000	154,690	0,030	0,000	15,000		29,250	107,250	15,000	1,350
Сок фруктовый	399	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	17,000	18,000	0,800
Хлеб пшеничный	1	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050
<b>Итого:</b>			<b>34,180</b>	<b>17,890</b>	<b>79,000</b>	<b>684,770</b>	<b>0,370</b>	<b>9,780</b>	<b>15,040</b>	<b>3,620</b>	<b>123,860</b>	<b>377,650</b>	<b>93,640</b>	<b>5,300</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>34,180</b>	<b>17,890</b>	<b>79,000</b>	<b>684,770</b>	<b>0,370</b>	<b>9,780</b>	<b>15,040</b>	<b>3,620</b>	<b>123,860</b>	<b>377,650</b>	<b>93,640</b>	<b>5,300</b>





