

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Яблоко | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 |
|  | **ИТОГО:** |  | **10.66** | **1.7** | **97** | **386** |
| **Ужин** | Макароны | 150 | 7.42 | 10.45 | 28.50 | 238.50 |
|  | Мясо тушенное | 75 | 14.02 | 13.28 | 11.03 | 228 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.42 | 0.56 | 44.69 | 182.56 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 66.1 |
|  | Чай | 200 | 0.2 | 0.00 | 14.0 | 28.0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **26.14** | **31.55** | **98.36** | **743.16** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **223.135** | **86.78** | **380.45** | **3082.125** |
| **2 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша молочная  пшеничная | 200 | 8.484 | 3.056 | 51.712 | 272.864 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,42 | 0,56 | 44,69 | 182,56 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 66,1 |
|  | Чай | 200 | 0,2 | 0,00 | 14,0 | 28,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **13.184** | **10.876** | **110.542** | **549.524** |
| **Обед** | Суп гречневый на мясном бульоне | 200 | 4,8 | 2,6 | 7.2 | 69 |
|  | Домашнее жаркое | 225 | 22.5 | 7,1 | 19.7 | 227,00 |
|  | Салат из капусты | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,42 | 0,56 | 44,69 | 182,56 |
|  | Компот | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **32.24** | **10.32** | **97.91** | **581.16** |
| **Полдник** | Булочка | 70 | 4,13 | 7.07 | 36.8 | 228.2 |
|  | Молоко | 200 | 22.8 | 24.4 | 36.3 | 469.0 |
|  | Груша |  | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 |
|  | **ИТОГО:** |  | **27.33** | **31.87** | **82.9** | **744.2** |
| **Ужин** | Плов | 225 | 30.92 | 36.57 | 51.61 | 338.91 |
|  | Огурец консервированный | 60 | 2.8 | 0 | 1.3 | 16.00 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.42 | 0.56 | 44.69 | 182.56 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 66.1 |
|  | Чай | 200 | 0.2 | 0.00 | 14.0 | 28.0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **38.42** | **44.39** | **111.74** | **631.57** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **111.174** | **97.456** | **403.092** | **3055.454** |
| **3 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | Омлет | 150 | 50.0 | 33.0 | 3.12 | 390.43 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,42 | 0,56 | 44,69 | 182,56 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 66,1 |
|  | Сыр | 20 | 2.09 | 2.66 | 0.00 | 32.40 |
|  | Чай | 200 | 0,2 | 0,00 | 14,0 | 28,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **56.79** | **43.48** | **61.95** | **699.49** |
| **Обед** | Свекольник | 200 | 1.60 | 3.8 | 15.40 | 70.00 |
|  | Рис | 150 | 3.6 | 3.75 | 28.95 | 163.5 |
|  | Мясо тушенное | 75 | 150.80 | 45.50 | 0.00 | 1450.00 |
|  | Салат из горошка с огурцом | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.56 | 8.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,42 | 0,56 | 44,69 | 182,56 |
|  | Компот | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **160.94** | **53.67** | **115.36** | **1968.66** |
| **Полдник** | Рогалик | 70 | 4,13 | 14,77 | 39,41 | 305,9 |
|  | Сок | 200 | 1.00 | 0.00 | 23.46 | 94.25 |
|  | **ИТОГО:** |  | **5.13** | **14.77** | **62.87** | **400.15** |
| **Ужин** | Гречка | 150 | 7.46 | 5.61 | 35.84 | 230.45 |
|  | Котлета мясная | 75 | 10.65 | 8.55 | 9.75 | 160.50 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.42 | 0.56 | 44.69 | 182.56 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 28.0 |
|  | Чай | 200 | 0.2 | 0.00 | 14.0 | 28.0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **22.81** | **21.98** | **104.42** | **601.51** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **245.67** | **133.9** | **344.6** | **3 669.81** |
| **4 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша молочная рисовая | 200 | 7.8 | 12.6 | 43.2 | 314.82 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.42 | 0.56 | 44.69 | 182.56 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 66.1 |
|  | Чай | 200 | 0,2 | 0,00 | 14,0 | 28.0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **12.5** | **20.42** | **102.03** | **591.48** |
| **Обед** | Суп с макар.на  куринном бульоне | 200 | 26.14 | 26.65 | 107.50 | 820.40 |
|  | Плов | 225 | 30.92 | 36.57 | 51.61 | 338.91 |
|  | Салат из кукурузы консервированной | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.56 | 8.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.42 | 0.56 | 44.69 | 182.56 |
|  | Компот | 200 | 0.04 | 0.00 | 24.76 | 94.2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **62** | **63.78** | **230.12** | **1464.447** |
| **Полдник** | Бутерброд с колбасой | 100 | 15.8 | 22.6 | 49.8 | 471 |
|  | Компот | 200 | 0.2 | 0.00 | 14.0 | 28.0 |
|  | Яблоко | 200 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 |
|  | **ИТОГО:** |  | **16.8** | **23.4** | **83.4** | **593** |
| **Ужин** | Гороховое пюре | 150 | 9.3 | 0.9 | 24 | 133.95 |
|  | Котлета мясная | 75 | 10.65 | 8.55 | 9.75 | 160.50 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.42 | 0.56 | 44.69 | 182.56 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 66.1 |
|  | Чай | 200 | 0.2 | 0.00 | 14.0 | 28.0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **24.65** | **17.27** | **88.58** | **571.11** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **115.95** | **124.87** | **504.13** | **3 220.037** |
| **5 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | Суп молочный с макаронами | 200 | 6.2 | 6.684 | 30.788 | 207.48 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.42 | 0.56 | 44.69 | 182.56 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 66,1 |
|  | Сыр | 20 | 2.09 | 2.66 | 0.00 | 32.40 |
|  | Чай | 200 | 0.2 | 0.00 | 14.0 | 28.0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **12.99** | **17.164** | **89.618** | **516.54** |
| **Обед** | Суп с консервами рыбными | 200 | 1.76 | 2.18 | 15.78 | 82.61 |
|  | Солянка сборная | 150 | 7.8 | 6.9 | 2.55 | 103.5 |
|  | Салат из моркови | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.56 | 8.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,42 | 0,56 | 44,69 | 182,56 |
|  | Компот | 200 | 0.2 | 0.00 | 14.0 | 28.0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **14.66** | **9.7** | **78.58** | **405.07** |
| **Полдник** | Печенье сахарное | 35 | 2.5 | 4.9 | 37.2 | 208.5 |
|  | Сок | 200 | 1.00 | 0,00 | 23.46 | 94.25 |
|  | Груша |  | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 |
|  | **ИТОГО:** |  | **4.3** | **5.7** | **80.26** | **396.75** |
| **Ужин** | Рис отварной | 150 | 7.46 | 5.61 | 35.84 | 230.45 |
|  | Рыба тушенная | 75 | 13.87 | 7.85 | 6.53 | 150.00 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.42 | 0.56 | 44.69 | 182.56 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 66.1 |
|  | Чай | 200 | 0.2 | 0.00 | 14.0 | 28.0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **26.03** | **21.28** | **101.2** | **657.11** |
| **ИТОГО ДЕНЬ:** | |  | **57.98** | **53.844** | **349.658** | **1 975.47** |
| **6 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | К/м с овсяными хлопьями | 200 | 21.604 | 12.00 | 112.20 | 702.00 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.42 | 0.56 | 44.69 | 182.56 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 66.1 |
|  | Чай | 200 | 0.2 | 0.00 | 14.0 | 28.0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **26.304** | **19.82** | **171.03** | **978.66** |
| **Обед** | Щи на мясном бульоне со сметаной | 200 | 1.44 | 4.96 | 6.12 | 78.96 |
|  | Рулет мясной | 225 | 31.725 | 37.8 | 10.35 | 508.5 |
|  | Салат из горошка с огурцом | 60 | 1.00 | 2.51 | 4.92 | 46.26 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.42 | 0.56 | 44.69 | 182.56 |
|  | Компот | 200 | 0.04 | 0.00 | 24.76 | 94.2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **38.625** | **45.83** | **90.84** | **910.48** |
| **Полдник** | Ватрушка | 70 | 7.08 | 2.63 | 41.81 | 219.07 |
|  | Чай | 200 | 0.2 | 0.00 | 14.0 | 28.0 |
|  | Йогурт | 1/100 | 4.60 | 5.73 | 16.45 | 103.50 |
|  | **ИТОГО:** |  | **11.88** | **8.36** | **72.26** | **350.57** |
| **Ужин** | Домашнее жаркое | 225 | 22.2 | 7.1 | 19.7 | 227.00 |
|  | Салат из кап.белок | 60 | 1.56 | 3.00 | 1.86 | 41.40 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.42 | 0.56 | 44.69 | 182.56 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 66.1 |
|  | Чай | 200 | 0.2 | 0.00 | 14.0 | 28.0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **28.46** | **17.92** | **80.39** | **545.06** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **105.269** | **91.93** | **414.52** | **2 784.77** |
| **7 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша молочная  «Дружба» | 200 | 6.32 | 8.96 | 34.08 | 241.6 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.42 | 0.56 | 44.69 | 182.56 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 66.1 |
|  | Сыр | 20 | 2.32 | 2.95 | 0.00 | 36.00 |
|  | Чай | 200 | 0.2 | 0.00 | 14.0 | 28.0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **13.34** | **19.73** | **92.91** | **554.26** |
| **Обед** | Суп рисов. на м/б | 200 | 1.41 | 1.74 | 12.62 | 66.09 |
|  | Запеканка картоф. с мясом | 225 | 19.102 | 18.787 | 16.38 | 341.865 |
|  | Салат из капусты квашенной | 60 | 1.56 | 3.00 | 1.86 | 41.40 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.42 | 0.56 | 44.69 | 182.56 |
|  | Компот | 200 | 0.04 | 0.00 | 14.0 | 28.0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **41.49** | **24.087** | **89.55** | **659.915** |
| **Полдник** | Запеканка творожная со сметанной | 100  10 | 20.42 | 16.01 | 21.95 | 313.50 |
|  | Чай | 200 | 0.2 | 0.00 | 14.0 | 28.0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **20.62** | **16.01** | **35.95** | **341.5** |
| **Ужин** | Плов | 225 | 30.92 | 36.57 | 51.61 | 338.91 |
|  | Огурец консервированный | 60 | 2.8 | 0 | 1.3 | 16 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.42 | 0.56 | 44.69 | 182.56 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 66.1 |
|  | Чай | 200 | 0.2 | 0.00 | 14.0 | 28.0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **38.42** | **44.39** | **111.74** | **631.57** |
| **Итого за** | **день** |  | **113.87** | **104.217** | **330.15** | **2 187.245** |
| **8 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | Макароны отварные с сыром | 150/10 | 7.42 | 10.45 | 28.50 | 238.50 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.42 | 0.56 | 44.69 | 182.56 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 66.1 |
|  | Чай | 200 | 0.2 | 0.00 | 14.0 | 28.0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **12.12** | **18.47** | **87.33** | **515.16** |
| **Обед** | Рассольник на мясном бульоне | 200 | 4.52 | 6.00 | 12.42 | 102.60 |
|  | Макароны | 150 | 5.10 | 7.50 | 0.77 | 202.50 |
|  | Тефтели мясные | 75 | 10.65 | 8.55 | 9.75 | 160.50 |
|  | Салат из моркови | 60 | 1.56 | 3.00 | 1.86 | 41.40 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.42 | 0.56 | 44.69 | 182.56 |
|  | Компот | 200 | 0.04 | 0.00 | 24.76 | 94.2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **26.29** | **25.61** | **94.25** | **783.76** |
| **Полдник** | Хлеб пшеничный | 60 | 4.42 | 0.56 | 44.69 | 238.50 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 66.1 |
|  | Яйцо | 1 | 5.00 | 4.60 | 0.30 | 63.0 |
|  | Сыр | 20 | 2.32 | 2.95 | 0.00 | 36.0 |
|  | Чай | 200 | 0.2 | 0.00 | 14.00 | 28.00 |
|  | **ИТОГО:** |  | **12.02** | **15.37** | **59.13** | **43.16** |
| **Ужин** | Гречка | 150 | 7.46 | 5.61 | 35.84 | 202.45 |
|  | Мясо тушенное | 75 | 14.02 | 13.28 | 11.03 | 228 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.42 | 0.56 | 44.69 | 182.56 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 66.1 |
|  | Чай | 200 | 0.2 | 0.00 | 14.00 | 28.00 |
| **итого** | |  | **26.18** | **26.71** | **105.7** | **707.11** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **76.61** | **86.16** | **346.41** | **2 049.19** |
| **9 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша молочная пшенная | 200 | 8.3 | 8.9 | 46.3 | 260.3 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.42 | 0.56 | 44.69 | 182.56 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 66.1 |
|  | Чай | 200 | 0.2 | 0.00 | 14.0 | 28.0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **13** | **16.72** | **105.13** | **482.96** |
| **Обед** | Суп с клецками на мясном бульоне | 200 | 2.91 | 4.90 | 14.94 | 123.36 |
|  | Гречка | 150 | 7.46 | 5.61 | 35.84 | 202.45 |
|  | Мясо тушеное | 75 | 14.02 | 13.28 | 11.03 | 228 |
|  | Салат свекольный | 60 | 0.82 | 2.75 | 4.68 | 47.82 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.42 | 0.56 | 44.69 | 182.56 |
|  | Компот | 200 | 0.04 | 0.00 | 24.76 | 94.2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **29.67** | **27.1** | **121** | **755.03** |
| **Полдник** | Плюшка | 70 | 10.03 | 1.3 | 73.2 | 329.00 |
|  | Молоко | 200 | 22.8 | 24.4 | 36.3 | 469.0 |
|  | Груша | 200 | 0.80 | 0.80 | 13.60 | 90.0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **33.63** | **26.5** | **123.1** | **888.** |
| **Ужин** | Солянка сборная | 225 | 7.8 | 6.9 | 2.55 | 103.5 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.42 | 0.56 | 44.69 | 182.56 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 66.1 |
|  | Чай | 200 | 0.2 | 0.00 | 14.0 | 28.0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **12.5** | **14.72** | **61.38** | **380.16** |
| **Итого за** | **день** |  | **88.8** | **85.04** | **410.61** | **2 506.15** |
| **10 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша молочная гречневая | 200 | 10.44 | 11.11 | 41.30 | 307.00 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.42 | 0.56 | 44.69 | 182.56 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 66.1 |
|  | Сыр | 20 | 2.09 | 2.66 | 0.00 | 32.40 |
|  | Чай | 200 | 0.2 | 0.00 | 14.0 | 28.0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **17.23** | **21.59** | **100.13** | **616.06** |
| **Обед** | Суп гороховый | 200 | 4.53 | 4.37 | 20.93 | 134.30 |
|  | Пшено | 150 | 20.92 | 36.57 | 51.61 | 358.91 |
|  | Мясо тушенное | 75 | 150.80 | 45.50 | 0.00 | 1.450.0 |
|  | Салат из кукурузы консервированной | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.56 | 8.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.42 | 0.56 | 44.69 | 182.56 |
|  | Компот | 200 | 0.04 | 0.00 | 24.76 | 94.2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **181.11** | **87.06** | **143.55** | **2 228.37** |
| **Полдник** | Хлеб пшеничный | 60 | 4.42 | 0.56 | 44.69 | 182.56 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 66.1 |
|  | Сыр | 20 | 2.09 | 2.66 | 0.00 | 32.40 |
|  | Чай | 200 | 0.2 | 0.00 | 14.00 | 28.00 |
|  | **ИТОГО:** |  | **6.79** | **10.48** | **58.83** | **903.06** |
| **Ужин** | Макароны отвар. | 150 | 7.42 | 10.45 | 28.50 | 238.50 |
|  | Котлета мясная | 75 | 10.1 | 19.4 | 3.3 | 227.0 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.42 | 0.56 | 44.69 | 182.56 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 66.1 |
|  | Чай | 200 | 0.2 | 0.00 | 14.00 | 28.00 |
|  | **ИТОГО:** |  | **22.22** | **37.67** | **90.63** | **742.16** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **227.35** | **156.8** | **394.14** | **4 489.65** |