

1 ДЕНЬ**завтрак**

122/2012	плов из курицы	250	24,5	27	44,2	522	30,8	57,67	2,6	0,1	0,2	1,9
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	0,04	0,03	60
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
итого за приём пищи			32,92	28,18	123,21	874	118,4 9	124,84	5,23	0,29	0,34	62,22

2 ДЕНЬ**завтрак**

99/2012	котлета, биточек, шницель	90/3 5	15,53	12,49	12,49	225	28,6	23,48	1,13	0,08	0,12	0,91
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/ 5	8,42	5,25	34,75	223,33	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0
25/2012	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	4,92	4,8	66	22,29	12,1	0,78	0,01	0,02	5,44
269/2012	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	60,3	7	0,08	0,02	0,08	0,65
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			32,91	25,39	107,85	782,33	149,1 3	200,91	7,9	0,43	0,41	7

3 ДЕНЬ**завтрак**

83/2012	котлета рыбная	90/5	12,9	14,2	10,3	222	39,77	25,49	1,13	0,15	0,12	0,3
131/2012	картофельное пюре	150	4,7	8,1	29,9	215	55,83	45,05	1,64	0,17	0,16	7,96
	зеленый горошек (порционно)	60	2	0,08	5,32	28,8	10,4	15,2	0,28	0,14	0,08	10
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0

	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	итого за приём пищи		26,22	23,34	98,83	699,8	131,2 6	121,64	4,8	0,6	0,44	18,26
4 ДЕНЬ												
завтрак												
120/2012	кура отварная	90	19,8	15,3	9,2	255	42,08	26,88	2,15	0,07	0,1	3,97
202/2012	макаронные изделия отварные	150/ 5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	
8/2012	салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,96	5,4	5,46	74,4	25,5	8,92	0,61	0,02	0,02	10,5
	яблочный сок	180	0,9	0	16,38	68,4	12,6	7,2	0,54	0,02	0,02	3,6
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	итого за приём пищи		33,68	25,8	107,78	792,63	114,4 9	86,21	5,76	0,31	0,24	18,07
5 ДЕНЬ												
завтрак												
106/2012	тефтели из говядины (паровые)	90/4 0	11,3	9,3	9,7	168	35,09	23,63	1,07	0,07	0,12	2,87
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/ 5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
28/2012	салат из свеклы с солеными огурцами	60	1,02	0,07	5,7	27	24	14,12	0,89	0,01	0,02	2,92
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	итого за приём пищи		23,34	14,63	113,91	670	150,7 1	146,15	5,17	0,31	0,29	15,96
6 ДЕНЬ												
завтрак												

92/2012	гуляш	90/6 0	26,28	26,82	4,23	363,6	17,68	34,28	3,93	0,07	0,18	1,23
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/ 5	8,42	5,25	34,75	223,33	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,5 7	51,1	0,6	0,03	0,12	0,32
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			46,02	35,5	117,89	968,93	172,1 9	285,71	11,04	0,46	0,54	11,55
7 ДЕНЬ												
завтрак												
99/2012	котлета, биточек, шницель	90/3 5	15,53	12,49	12,49	225	28,6	23,48	1,13	0,08	0,12	0,91
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/ 5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
27/2012	салат из свеклы с яблоками	60	0,54	3,06	4,98	49,2	12,5	7,26	0,72	0,02	0,02	4,8
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			27,09	20,81	115,98	749,2	132,7 2	139,14	5,06	0,33	0,29	15,88
8 ДЕНЬ												
завтрак												
87/2012	тефтели рыбные	90/4 0	20,8 2	18,3 4	16,0 9	313, 88	32, 2	22,7 3	0,8 1	0,1 3	0,1 2	3,2 7
202/2012	макаронные изделия отварные	150/ 5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
278/2012	компот из сухофруктов	180	0,9	0,05	24,75	99	25,82	16,44	0,55	0,01	0,03	0,29

	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			34,14	23,49	128,88	853,71	108,3 3	91,38	6,02	0,37	0,27	13,56
9 ДЕНЬ												
завтрак												
98/2012	жаркое по-домашнему	250	18,8	20,1	20,3	339	7,97	7,19	0,35	0,01	0,01	1,6
8/2012	салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,96	5,4	5,46	74,4	25,5	8,92	0,61	0,02	0,02	10,5
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			26,48	26,47	79,37	653,4	61,57	52,85	2,75	0,17	0,11	14,9
10 ДЕНЬ												
завтрак												
99/2012	котлета, биточек, шницель	90/3 5	15,53	12,49	12,49	225	28,6	23,48	1,13	0,08	0,12	0,91
131/2012	пюре картофельное	150/ 5	3,08	5,25	19,5	140	36,4	29,38	19,2	0,11	0,03	5,18
	зеленый горошек (порционно)	60	2	0,08	5,32	28,8	10,4	15,2	0,28	0,14	0,08	10
	яблочный сок	180	0,9	0	16,38	68,4	12,6	7,2	0,54	0,02	0,02	3,6
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			28,03	18,75	97,1	661,2	113	111,16	22,87	0,49	0,33	19,69