



ПОЛДНИК	Гирокки с джемом	82,5	3,85	4,07	38,97	200	0,03	11,17	0,77	0,05	0,05	459
	Яблоко	100	0,40	0,40	8,98	43,89	9,98	8,03	0,6	0,03	0,02	368
	Кафеи американо простоявшая рижена	180	5,63	4,12	6,20	85	1,64	223,2	0,18	0,04	0,23	401
	<b>Итого за полдник</b>	<b>342,5</b>	<b>9,88</b>	<b>8,59</b>	<b>54,15</b>	<b>328,89</b>	<b>11,65</b>	<b>242,4</b>	<b>1,55</b>	<b>0,12</b>	<b>0,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1562</b>	<b>37,71</b>	<b>32,27</b>	<b>186,31</b>	<b>1210,24</b>	<b>52,07</b>	<b>633,12</b>	<b>7,57</b>	<b>0,5005</b>	<b>0,64</b>	
День 7												
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,38	4,61	15,30	120,3	0,82	116	0,2	0,04	0,01	185
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,33	14,06	69,39		8,300	0,330	0,020	0,010	1
	Сыр порцими	11	3,48	4,43		54	0,110	96,800	0,011	0,099	0,033	7
	Кафе с молоком	200	4,07	3,53	14,56	107,15	1,578	139,85	0,5	0,04	0,14	397
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Фрукты (яблоки)	100	0,20	10,10		42	6,2	8,03	0,6	0,03	0,02	388
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>521</b>	<b>14,28</b>	<b>12,9</b>	<b>54,02</b>	<b>392,64</b>	<b>8,708</b>	<b>368,98</b>	<b>1,641</b>	<b>0,22</b>	<b>0,213</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с рыбными филе и картофелем	200	4,84	2,84	12,53	95,2	8,96	19,45	0,05	0,04	0,08	84
	Бифштекс из говядины с соусом сметанным	70	21,72	25,11	3,85	325,69	0,6	20,2	1,16	0,08	0,02	277
	Картофель отварной	80	1,73	2,61	13,94	86,27	12,72	20,25	0,52	0,13	0,11	338
	Хлеб ржаной пшеничный	37,5	2,47	0,45	2,52	85		10,870	0,640	0,020	0,010	
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	63,9		8,300	0,330	0,020	0,010	
	Сок фруктовый	150	0,75	15,15		64	3	12,000	0,300	0,020	0,020	376
	<b>Итого за обед</b>	<b>584,5</b>	<b>33,64</b>	<b>31,28</b>	<b>61,03</b>	<b>720,06</b>	<b>25,28</b>	<b>91,07</b>	<b>3</b>	<b>0,33</b>	<b>0,25</b>	<b>241</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Зеленый горошек	100	18,69	12,67	11,40	234	0,25	162	1,03	0,13	0,054	241
	Чай с молоком	180	2,38	2,09	10,75	71,61	1,08	29,7	0,16	0,02		394
	<b>Итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>21,07</b>	<b>14,76</b>	<b>22,15</b>	<b>305,61</b>	<b>1,33</b>	<b>211,7</b>	<b>1,19</b>	<b>0,14</b>	<b>0,054</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1365,5</b>	<b>66,99</b>	<b>58,94</b>	<b>137,2</b>	<b>1418,51</b>	<b>35,318</b>	<b>671,75</b>	<b>5,831</b>	<b>0,69</b>	<b>0,517</b>	
День 8												
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет	150	12,96	11,74	16,88	198	1,4	154	4,72	0,12	0,96	219
	Зеленый горошек	40	0,19	0,40	0,40	2,76	2,7	8,58	0,18	0,04	0,002	
	Икра лавасиков консервированная	20	0,18	0,94	1,18	13,92	1,1	8,2	0,14	0,01		
	Бутерброд с маслом, джемом, лавасом	54	1,20	4,20	20,40	124	0,100	9,500	0,560	0,070	0,010	2
	Чай с молоком	180	2,38	2,09	10,75	71,61	1,08	29,7	0,16	0,02		394
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Сок фруктовый	100	0,40	11,70		50	2	7,62	0,19	0,03		368
	морковь свежая	50	0,50	3,05		14,5	3,000	17	0,3	0,025	0,025	392
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>594</b>	<b>17,81</b>	<b>16,97</b>	<b>64,16</b>	<b>474,79</b>	<b>10,38</b>	<b>234,35</b>	<b>6,25</b>	<b>0,315</b>	<b>0,997</b>	
<b>ОБЕД</b>	Бульон из курогидки	180	17,92	10,55	0,80	177,5	0,94	5,88	0,33	0,075	0,01	85
	Гречки	20	2,48	0,30	15,30	73,64		7,25	0,13	0,001	0,01	115
	Рыба тушеная с овощами	80	12,70	3,63	2,57	94	0,3	41,68	0,17	0,08	0,03	288
	Каша пшеничная вязкая	110	2,45	1,99	16,20	96,5	0,000	0,98	0,22	0,06		188
	Салат из свеклы	60	0,85	4,20	5,02	56,9	6,2	19,86	0,75	0,015	0,02	33
	Хлеб ржаной (пшенично-пшеничный)	37,5	2,47	0,45	2,52	85		10,870	0,640	0,020	0,010	376
	Кисель из овсяной джема варенье	180	0,14		23,30	112	0,183	16,200	0,360			401
	<b>Итого за обед</b>	<b>677,5</b>	<b>39,01</b>	<b>21,12</b>	<b>69,61</b>	<b>695,54</b>	<b>7,623</b>	<b>102,72</b>	<b>2,58</b>	<b>0,261</b>	<b>0,08</b>	<b>376</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Печень по строгановски	70	7,51	13,53	7,62	122,4	0,02	18,83	3,46	0,26	0,15	401
	Лукре картофельное	90	2,96	4,06	17,46	117,18	15,51	25,2	0,63	0,09	0,01	460
	Молоко иланеное	180	5,88	4,96	6,53	93	2,960	21,6	0,18	0,07	0,27	400
	<b>Итого за полдник</b>	<b>340</b>	<b>15,85</b>	<b>22,58</b>	<b>33,61</b>	<b>332,58</b>	<b>18,32</b>	<b>260,03</b>	<b>4,27</b>	<b>0,41</b>	<b>0,43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1611,5</b>	<b>72,67</b>	<b>62,67</b>	<b>167,38</b>	<b>1502,91</b>	<b>36,323</b>	<b>597,1</b>	<b>13,1</b>	<b>0,986</b>	<b>1,507</b>	
День 9												
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая молочная вязкая	185	6,05	1,62	32,07	166,6		113,73	1,04	0,09	0,09	188
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,33	14,06	69,39		8,300	0,330	0,020	0,010	
	Масло сливочное (порцими)	5	0,04	3,63	0,07	33		1,200	0,010	0,001	0,010	6
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	38	0,03	5,400	0,360			392
<b>2 ЗАВТРАК</b>	морковь свежая	100	1,00	6,10		29	4,000	34,000	0,600	0,050	0,050	399
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>9,3</b>	<b>5,6</b>	<b>62,22</b>	<b>335,99</b>	<b>4,03</b>	<b>162,83</b>	<b>2,34</b>	<b>0,1605</b>	<b>0,16</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	15,02	0,75	0,1	0,06	82
	Котлеты мясные	80	11,92	8,80	11,64	1320,000		15,8	0,09	0,06	0,08	282
	Овощи тушеные	150	2,60	6,19	21,34	112,47	15,1	57	1,2	0,08	0,08	336
	Салат из свежих салаты	60	0,94	3,04	5,40	52,48	16,4	19,2	0,32	0,02	0,02	54
	Хлеб ржаной пшеничный	37,5	2,47	0,45	2,52	85		10,870	0,640	0,020	0,010	
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	63,9		8,300	0,330	0,040	0,010	
	Кюли из сухих фруктов	180	0,45		20,10	88,5	0,360	5,76	0,17		0,01	383
	<b>Итого за обед</b>	<b>734,5</b>	<b>22,56</b>	<b>21,02</b>	<b>67,75</b>	<b>618,15</b>	<b>41,46</b>	<b>131,95</b>	<b>3,5</b>	<b>0,33</b>	<b>0,27</b>	<b>383</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Оладьи из творога	100	13,98	9,71	22,42	233	0,3	148	0,64	0,07	0,12	239
	Соус сметанный	30	0,42	5,0	1,76	32,23	0,011	8,2	0,08	0,02	0,02	354
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	101	1,170	109,850	0,500	0,040	0,040	395
	<b>Итого за полдник</b>	<b>310</b>	<b>17,25</b>	<b>13,62</b>	<b>38,54</b>	<b>366,23</b>	<b>1,481</b>	<b>266,05</b>	<b>1,22</b>	<b>0,13</b>	<b>0,18</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1544,5</b>	<b>49,11</b>	<b>40,24</b>	<b>188,51</b>	<b>1320,37</b>	<b>46,971</b>	<b>560,63</b>	<b>7,06</b>	<b>0,8205</b>	<b>0,81</b>	
День 10												
<b>ЗАВТРАК</b>	салат из горошка консервированного	32	0,90	1,57	1,89	25,33	3,33	8,58	0,28	0,04	0,02	231
	яйцо отварное	40	5,08	4,80	0,28	63		22	1	0,03	0,18	354
	икра лавасиков консервированная	40	0,36	1,86	2,36	27,84	2,2	18,8	0,36	0,01	0,02	368
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,33	14,06	69,39		8,300	0,330	0,040	0,010	
	сыр порцими	11	3,48	4,43		54	0,110	97,200	0,011	0,099	0,033	7
	чай с молоком	180	2,38	2,09	10,75	71,61	1,08	29,700	0,360	0,020	0,070	394
<b>2 ЗАВТРАК</b>	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10,000	8,200	0,180	0,010	0,020	399
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>433</b>	<b>14,75</b>	<b>15,3</b>	<b>39,14</b>	<b>355,17</b>	<b>16,72</b>	<b>192,78</b>	<b>2,521</b>	<b>0,159</b>	<b>0,33</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	35,85	0,9	0,08	0,06	76
	Гуляш из отварного мяса	90	23,20	3,32	0,40	152	0,46	50,98	1,26	0,09	0,08	249
	Вермишель отварная	80	2,90	2,38	13,30	89,2		2,28	0,11	0,03	0,02	318
	Салат из свеклы	60	0,63	2,20	14,20	37,8	10,010	19,860	0,750	0,015	0,020	33
	Хлеб ржаной пшеничный	37,5	2,47	0,45	2,52	85		10,870	0,640	0,030	0,010	
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	63,9		8,300	0,330	0,040	0,010	
	Кисель из сухих фруктов	180	0,45		20,10	88,95	0,360	19,200	0,440			376
	<b>Итого за обед</b>	<b>674,5</b>	<b>33,46</b>	<b>12,71</b>	<b>78,62</b>	<b>613,35</b>	<b>16,86</b>	<b>144,14</b>	<b>4,63</b>	<b>0,285</b>	<b>0,2</b>	<b>376</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Зеленый сахарный	50	3,54	6,57	47,54	185		18,2	0,6	0,08	0,03	483
	Кафеи американо простоявшая рижена	180	5,63	4,12	6,20	85	1,64	223,2	0,18	0,04	0,23	401
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>9,17</b>	<b>10,69</b>	<b>53,74</b>	<b>270</b>	<b>1,64</b>	<b>241,4</b>	<b>0,78</b>	<b>0,12</b>	<b>0,28</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1337,5</b>	<b>57,38</b>	<b>38,7</b>	<b>171,7</b>	<b>1238,52</b>	<b>35,22</b>	<b>578,32</b>	<b>7,931</b>	<b>0,564</b>	<b>0,79</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ</b>		<b>1484,2</b>	<b>57,172</b>	<b>48,564</b>	<b>170,22</b>	<b>1338,11</b>	<b>41,1604</b>	<b>608,184</b>	<b>8,2964</b>	<b>0,6722</b>	<b>0,8128</b>	