

Неделя 1 День 4							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,52	102,5	№82
	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	№246
	Каша рассыпчатая (перловка)	200	5,94	5,8	42,28	244,8	№302
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№376
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	№421
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	14,8	72	№1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	11,1	54	№1
итого за обед		870	28,63	26,76	122,26	814,55	
Итого за день: 4		870	28,63	26,76	122,26	814,55	
Неделя 1 День 5							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	2	0,8	4,6	42	№71
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,25	6	11,12	103,25	№96
	Котлеты рыбные	110	13,98	7,42	19,94	240	№234
	Картофель отварной	200	8	13	57,2	378,4	№310
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№376
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,3	11,1	54	№1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	11,1	54	№1
итого за обед		920	30,03	27,82	129,06	899,65	
Итого за день: 5		920	28,03	27,02	124,46	857,65	

Неделя 2 День 6							
обед	Суп – лапша домашняя	250	2,21	5,06	11,92	102,25	№86
	Фрикадельки мясные	100	10,10	9,04	1,35	126,86	№105
	Капуста тушеная	180	3,76	3,86	11,8	154	№321
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	14,8	72	№1
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	14,8	72	№1
	Печенье «Чоко пай»	60	2,6	10,8	37,8	258	
итого за обед		870	26,99	33,28	117,96	930,31	
Итого за день: 6		870	26,99	33,28	117,96	930,31	
Неделя 2 День 7							
Обед	Фрукты и ягоды свежие (мандарины)	100	1	0,2	9	42	№338
	Суп уха со сметаной	200	12,74	0,6	9,2	105,44	№82
	Тефтели мясные	100	14,72	16,13	18,62	278,75	№279
	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,67	№833
	Каша рассыпчатая (перловка)	180	5,34	5,22	38,05	220,32	№302
	Кисель	200	0,4	0	37,8	156	№359
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	14,8	72	№1
итого за обед		870	37,18	23,67	130,51	898,18	
Итого за день: 7		870	25,25	27,78	124,83	853,24	

Неделя 2 День 8							
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	2	0,8	4,6	42	№71
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	№102
	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	№246
	Каша рассыпчатая (гречка)	180	10,35	7,3	46,36	292,5	№302
	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	№349
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,3	11,1	54	№1
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	14,8	72	№1
итого за обед		900	34,58	27,07	121,96	871,7	
Итого за день: 8		900	34,58	27,07	121,96	871,7	
Неделя 2 День 9							
	Мини-рулет «Клубничный»	35	1,75	5,6	20,65	135	
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,25	6	11,12	103,25	№96
	Котлеты рыбные	100	12,7	6,74	18,12	218,18	№234
	Картофель отварной	200	6,4	10,4	45,76	302,72	№310
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	№389
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,3	11,1	54	№1
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,4	36	№1
итого за обед		835	27,15	29,24	134,35	933,95	
Итого за день: 9		835	29,14	25,39	121,64	824,78	

Неделя2 День 10							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	№88
	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная	210	2,9	3,97	35,21	187	168
	Блинчики с молоком сгущенным	120/20	10,66	14,72	51,22	368	399
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	№378
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,3	11,1	54	№1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	11,1	54	№1
итого за обед		860	20,31	25,78	133,52	833,75	
Итого за день: 10		860	20,31	25,78	133,52	833,75	
Среднее значение за период: 10 дней		872	31,87	27,10	128,97	892,88	