

Неделя 1 День 2							
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	№102
	Рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,2	8,22	0,92	146	№227
	Каша рассыпчатая (гречка)	150	8,62	6,09	38,64	243,75	№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	30	1,65	0,3	11,1	54	№1
итого за обед		820	34,25	19,53	109,38	746,75	
Итого за день: 2		820	34,25	19,53	109,38	746,75	
Неделя 1 День 3							
Обед	Йогурт «Нежный»	100	2,5	1,2	16	85	
	Суп с макар.изд-ми	200	2,15	2,27	13,71	83,8	№111
	Плов	180	23,28	11,4	41,64	362	№265
	Сок фруктовый (абрикосовый)	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		730	31,98	15,37	110,05	705,6	
Итого за день: 3		730	31,98	15,37	110,05	705,6	

Неделя 1 День 4							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,02	82	№82
	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	№246
	Каша рассыпчатая (перловка)	150	4,45	4,35	31,71	183,6	№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	30	1,95	0,3	11,1	54	№1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	11,1	54	№1
итого за обед		760	26,13	24,23	105,49	714,85	
Итого за день: 4		760	26,13	24,23	105,49	714,85	
Неделя 1 День 5							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	1	0,4	2,3	21	№71
	Рассольник Ленинградский	200	1,8	4,8	8,9	82,6	№96
	Котлеты рыбные	100	12,7	6,74	18,12	218,18	№234
	Картофель отварной	150	4,8	7,8	34,32	227,04	№310
	Кисель	200	0,4	0	37,8	156	№359
	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		750	23,75	20,24	119,94	794,82	
Итого за день: 5		750	23,75	20,24	119,94	794,82	

Неделя 2 День 6							
Обед	Суп – лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,53	81,8	№101
	Фрикадельки мясные	100	10,10	9,04	1,35	126,86	№105
	Капуста тушеная	180	3,38	3,47	10,62	138,6	№321
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,3	11,1	54	№1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	11,1	54	№1
	Печенье «Чоко-пай»	30	1,3	5,4	18,9	129	
итого за обед		770	23,67	26,28	88,09	729,46	
Итого за день: 6		770	23,67	26,28	88,09	729,46	
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	№41
	Тефтели мясные	90	11,78	14,52	14,9	250,87	279
	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,67	№833
	Каша рассыпчатая (перловка)	150	4,45	4,35	31,71	183,6	№302
	Кисель	180	0,36	0	34,02	140,4	№359
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,3	11,1	54	№1
итого за обед		800	32,66	21,09	112,97	799,98	
Итого за день: 7		800	32,66	21,09	112,97	799,98	

Неделя 2 День 8							
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21	№71
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	№102
	Гуляш из отварной говядины	90	11,29	11,69	3,6	164,02	№246
	Каша рассыпчатая (гречка)	150	8,62	6,09	38,64	243,75	№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	30	1,65	0,3	11,1	54	№1
итого за обед		750	28,94	23,0	104,56	738,77	
Итого за день: 8		750	28,94	23,0	104,56	738,77	
Неделя 2 День 9							
	Мини-рулет бисквитный «Клубничный»	35	1,75	5,6	20,65	136	
	Рассольник Ленинградский	200	1,8	4,8	8,9	82,6	№96
	Котлеты рыбные	100	12,7	6,74	18,12	218,18	№234
	Картофель отварной	150	4,8	7,8	34,32	227,04	№310
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	№389
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,3	11,1	54	№1
итого за обед		715	24	25,24	113,29	802,62	
Итого за день: 9		715	24	25,24	113,29	802,62	

Неделя 2 День 10							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	№88
	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная	180	2,64	3,48	21,69	168	№168
	Блинчики с молоком сгущенным	80/10	6,56	9,46	32,97	236,57	№399
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	№378
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	№1
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,4	36	№1
итого за обед		750	16,8	27,15	111,5	749,37	
Итого за день10		750	16,8	27,15	111,5	749,37	
Среднее значение за период: 10 дней		760	26,91	23,27	108,33	759,45	