

Неделя 1 день 3 Среда										
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	7.1	5.2	91	56			
	Гуляш	120	15.8	28	4.9	334	80			
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.9	8.1	42.5	279	43			
	Компот из вишни сушеной	200	0	0	16.0	64	281			
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183			
	Всего	660	31,1	44	90,3	882				
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	36			
	Всего	100	0.4	0.4	9,8	44				
	Итого за день	760	31,5	44,4	100,1	926				
Неделя 1 день 4 Четверг										
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.0	5.4	73	97			
	Филе рыбы запечённое	100	17.4	8.4	6.1	169	13			
	Пюре картофельное	180	3.3	5.4	22.8	153	29			
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15.1	61	39			
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183			
	Всего	640	27,2	19,6	71,1	570				
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	36			
	Всего	100	0.4	0.4	9,8	44				
	Итого за день	740	27,6	20	80,9	614				
Неделя 1 день 5 Пятница										
Завтрак	Каша молочная манная	250	3.8	9.1	38.9	252	176			
	Чай с сахаром	200	0	0	15.0	56	38			
	Сдоба с творогом	100	15.8	13.2	15.6	244	87			
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183			
	Всего	610	24,5	23,1	91,2	666				
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	36			
	Всего	100	0.4	0.4	9,8	44				
	Итого за день	710	24,9	23,5	101	710				
Неделя 1 день 6 Суббота – выходной день										
Неделя 1 день 7 Воскресенье – выходной день										

Неделя 2 день 1 Понедельник										
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1.5	5.1	7.1	80	40			
	Котлета куриная Приоскольская	100	15.0	19.6	21.8	323	138			
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.9	8.1	42.5	279	43			
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15.1	61	39			
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183			
	Всего	640	30.3	33.6	108.2	857				
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	36			
	Всего	100	0.4	0.4	9.8	44				
	Итого за день	740	30.7	34.0	118.0	901				
Неделя 2 день 2 Вторник										
Завтрак	Каша молочная рисовая	250	6.5	12.3	48.2	330	59			
	Чай с сахаром	200	0	0	15.0	56	38			
	Пирожок печёный с конфитюром	100	6.0	8.4	42.2	268	98			
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183			
	Всего	610	17.4	21.5	127.1	768				
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	36			
	Всего	100	0.4	0.4	9.8	44				
	Итого за день	710	17.8	21.9	136.9	812				
Неделя 2 день 3 Среда										
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	7.1	5.2	91	56			
	Филе кур, тушенное в соусе	110	21	9.5	7.8	201	27			
	Макаронные изделия отварные	180	6.1	6.5	37.0	231	30			
	Компот из вишни сушеной	200	0	0	16.0	64	281			
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183			
	Всего	650	33.5	23.9	87.7	701				
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	36			
	Всего	100	0.4	0.4	9.8	44				
	Итого за день	750	33.9	24.3	97.5	745				

Неделя 2 день 4 Четверг										
Завтрак		100	1,6	5,0	5,4	73	97			
	Салат из квашеной капусты									
	Плов из мяса кур	200	20,3	10,7	33,4	311	41			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	15,0	60	32			
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,9	0,8	21,7	114	183			
	Всего	560	26,8	16,5	75,5	558				
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	36			
	Всего	100	0,4	0,4	9,8	44				
	Итого за день	660	27,2	16,9	85,3	602				
Неделя 2 день 5 Пятница										
Завтрак		250	3,8	9,1	38,9	252	176			
	Каша молочная манная									
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	56	38			
	Сдоба с творогом	100	15,8	13,2	15,6	244	87			
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,9	0,8	21,7	114	183			
	Всего	610	24,5	23,1	91,2	666				
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	36			
	Всего	100	0,4	0,4	9,8	44				
	Итого за день	710	24,9	23,5	101	710				
Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день										
Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день										
Среднее значение за период										
		723	26,4	26,3	107	768,5				