

| | | | итого | | 700 | 24,78 | 16,37 | 101,72 | 705 | | 91,77 | |
|---|---|---------|-----------------------------|---|------|-------|--------|--------|---------|--------|---------|--------|
| 1 | 5 | | Итого за день: | | 1200 | 49,96 | 33,02 | 151,55 | 1175 | | 183,54 | |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Рыба припущеная | 90 | 13 | 0,5 | 0,8 | 60 | 296 | 13,77 | |
| | | | гор.блюдо | Рис отварной №304 | 250 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 130 | 304 | 18,35 | |
| | | | гор.напиток | | | | | | | | | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 109 | | 45,89 | |
| | | | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | сладкое | Булочка домашняя | 90 | 4,2 | 6,7 | 27,8 | 172 | | 11,01 | |
| | | | кисломол. | Масло сливочное (порциями) №14 | 20 | 0,12 | 12,3 | 0,19 | 116 | 14 | 2,75 | |
| | | | итого | | 500 | 23,69 | 23,58 | 77,39 | 587 | | 91,77 | |
| 2 | 1 | Обед | закуска | Салат из квашеной капусты с луком №9 | 100 | 1,6 | 6 | 8,2 | 103 | 9 | 18,35 | |
| | | | 1 блюдо | Борщ со свежей капустой и томатом №83 | 205 | 5,01 | 3,8 | 12 | 114 | 83 | 27,52 | |
| | | | 2 блюдо | Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 120 | 5,46 | 5,79 | 30,46 | 196 | 203 | 30,53 | |
| | | | гарнир | | | | | | | | | |
| | | | напиток | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,09 | 8,55 | 39 | 459 | 8,17 | |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 60 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 185 | | 6,2 | |
| | | | кисломол. | Масло сливочное (порциями) №14 | 20 | 0,12 | 12,3 | 0,19 | 98 | 14 | 1 | |
| | | | итого | | 705 | 17,75 | 28,68 | 93,21 | 735 | | 91,77 | |
| 2 | 1 | | Итого за день: | | 1205 | 41,44 | 52,26 | 170,6 | 1322 | | 183,54 | |
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Сырники из творога запеченные №286 | 150 | 15,8 | 5,3 | 17,9 | 199 | 286 | 27,53 | |
| | | | гор.напиток | Чай с молоком или сливками №378 | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 82 | 378 | 36,71 | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 117 | | 9,18 | |
| | | | фрукты | Яблоко №338 | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 76 | 338 | 18,35 | |
| | | | кисломол. | Масло сливочное (порциями) №14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 79 | 14 | | |
| | | | итого | | 510 | 22,54 | 15,75 | 74,87 | 553 | | 91,77 | |
| 2 | 2 | Обед | закуска | | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с бобовыми №113 | 200 | 5,04 | 2,86 | 11,68 | 92,62 | 113 | 18,35 | |
| | | | 2 блюдо | Котлета куриная | 90 | 8,58 | 16,25 | 25,28 | 262,7 | | 23,25 | |
| | | | гарнир | Гречка отварная №4,3 | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,73 | 313 | 18,35 | |
| | | | напиток | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,03 | 0,09 | 8,55 | 35,13 | 459 | 4,09 | |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 | | 27,73 | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | | |
| | | | итого | | 700 | 28,56 | 26,09 | 122,79 | 821,22 | | 91,77 | |
| 2 | 2 | | Итого за день: | | 1210 | 51,1 | 41,84 | 197,66 | 1374,22 | | 183,54 | |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Запеканка из творога №279 | 150 | 23,85 | 11,55 | 22,5 | 289,35 | 279 | 27,53 | |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 | 459 | 33,04 | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 60 | 4,73 | 0,6 | 24,14 | 121 | | 11,01 | |
| | | | фрукты | Яблоко №338 | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 72 | 338 | 18,35 | |
| | | | кисломол. | Масло сливочное (порциями) №14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 65 | 14 | 1,84 | |
| | | | итого | | 500 | 29,89 | 20,85 | 73,07 | 586,37 | | 91,77 | |
| 2 | 3 | Обед | закуска | | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп гороховый №127 | 200 | 5,92 | 2,62 | 12,62 | 98 | 127 | 18,35 | |
| | | | 2 блюдо | Котлета куриная | 90 | 8,58 | 16,25 | 25,28 | 282 | | 23,25 | |
| | | | гарнир | Рис отварной №304 | 150 | 3,64 | 5,37 | 36,69 | 210 | 304 | 18,35 | |
| | | | напиток | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,03 | 0,09 | 8,55 | 35 | 459 | 4,09 | |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187 | | 27,73 | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | | |
| | | | итого | | 700 | 24,49 | 25,13 | 121,78 | 812 | | 91,77 | |
| 2 | 3 | | Итого за день: | | 1200 | 54,38 | 45,98 | 194,85 | 1398,37 | | 183,54 | |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Котлета куриная | 70 | 6,65 | 12,6 | 19,6 | 203 | | 18,35 | |
| | | | гор.блюдо | Гречка отварная №4,3 | 100 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 151 | 313 | 12,85 | |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39 | 459 | 33,04 | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 117 | | 9,18 | |
| | | | фрукты | Яблоко №338 | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 76 | 338 | 18,35 | |
| | | | итого | | 500 | 17,55 | 17,66 | 95,8 | 586 | | 91,77 | |
| 2 | 4 | | Итого за день: | | 1200 | 44,02 | 50,61 | 201,35 | 1344 | | 183,54 | |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Котлета куриная | 70 | 6,65 | 12,6 | 19,6 | 218 | | 18,35 | |
| | | | гор.блюдо | Рис отварной №304 | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 130 | 304 | 12,85 | |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,02 | 0,09 | 8,55 | 35 | 459 | 33,04 | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 121 | | 9,18 | |
| | | | фрукты | Яблоко №338 | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 76 | 338 | 18,35 | |
| | | | итого | | 500 | 14,24 | 17,17 | 93,55 | 580 | | 91,77 | |
| 2 | 5 | Обед | закуска | | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп с фасолью №119 | 200 | 5,72 | 19,4 | 17,49 | 241 | 119 | 27,52 | |
| | | | 2 блюдо | Плов с курицей №291 | 120 | 13,56 | 8,38 | 28,58 | 220 | 291 | 30,53 | |
| | | | гарнир | | | | | | | | | |
| | | | напиток | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39 | 459 | 8,17 | |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 100 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 171 | | 7,2 | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | | |
| | | | итого | | 700 | 26,47 | 32,95 | 105,55 | 758 | | 91,77 | |
| 2 | 4 | | Итого за день: | | 1200 | 44,02 | 50,61 | 201,35 | 1344 | | 183,54 | |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Котлета куриная | 70 | 6,65 | 12,6 | 19,6 | 218 | | 18,35 | |
| | | | гор.блюдо | Рис отварной №304 | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 130 | 304 | 12,85 | |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,02 | 0,09 | 8,55 | 35 | 459 | 33,04 | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 121 | | 9,18 | |
| | | | фрукты | Яблоко №338 | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 76 | 338 | 18,35 | |
| | | | итого | | 500 | 14,24 | 17,17 | 93,55 | 580 | | 91,77 | |
| 2 | 5 | Обед | закуска | | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп гороховый №127 | 200 | 5,92 | 2,62 | 12,62 | 98 | 127 | 18,35 | |
| | | | 2 блюдо | Котлета куриная | 90 | 8,58 | 16,25 | 25,28 | 282 | | 23,25 | |
| | | | гарнир | Рис отварной №304 | 150 | 3,64 | 5,37 | 36,69 | 210 | 304 | 18,35 | |
| | | | напиток | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,03 | 0,09 | 8,55 | 35 | 459 | 4,09 | |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187 | | 27,73 | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | | |
| | | | итого | | 700 | 24,49 | 25,13 | 121,78 | 812 | | 91,77 | |
| 2 | 5 | | Итого за день: | | 1200 | 38,73 | 42,3 | 215,33 | 1392 | | 183,54 | |
| | | | Среднее значение за период: | | | | 1202,5 | 44,029 | 44,54 | 184,71 | 1311,85 | 183,54 |