



Пятый день													
Завтрак													
96	Масло сливочное	15	0,15	10,9	0,15	99	3	0	5	0,03	0	0	0,06
311	Каша молочная гречневая с маслом	200/5	9	8,4	39,7	270	128	113	235	3,44	0,23	1,25	0,04
ТТК	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01
	Батон	80	6,4	0,8	39,2	186	18	28	72	1,6	0,12	0	0
	Всего		17,85	21,9	106,05	688	210	148	357	5,18	0,59	1,9	0,11
Обед													
78	Салат из квашеной капусты	100	1,8	7,5	8,9	107	34	22	46	1,28	0,02	5,53	0
135	Суп из овощей с мясом и сметаной	10/307	5,1	4,9	11,6	122	31	31	97	1,26	0,1	15,34	0,01
478	Запеканка картофельная с мясом с маслом	243/5	18,2	18	27,8	386	36	69	252	2,76	0,26	5,8	0,04
639	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	30,2	126	33	21	29	0,7	0,02	0,89	0
338/2015	Фрукты свежие (мандарин)	150	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	38	0
	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	27,7	139	19,9	32	105	2,7	0,13	0	0
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	Всего		35,5	32	138,3	1034	200,9	203	591	9,8	0,67	65,56	0,05
	ИТОГО		53,35	53,9	244,35	1722	410,9	351	948	15	1,3	67,46	0,16
шестой день													
Завтрак													
96	Масло сливочное	15	0,15	10,9	0,15	99	3	0	5	0,03	0	0	0,06
97	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	55	132	5,3	75	0,15	0,01	0,11	0,05
311	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом	200/5	6,8	8,9	30,8	231	142	54	196	1,24	0,16	1,37	0,04
693	Какао с молоком	200	3,9	3,8	26,1	151	126	31	116	1,04	0,05	1,3	0,02
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
338/2015	Фрукты свежие (бананы)	200	3	1	42	192	16	84	56	1,2	0,08	20	0
	Всего		21,35	29,5	123,65	844	431	191,3	493	4,66	0,38	22,78	0,17
Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	10/307	5	4,15	9,5	103	46	31	91	1,24	0,09	22,03	0,01
492	Плов из филе цыплят	200	18,8	13,3	41,5	408	20	81	193	1,65	0,09	4,39	0,04
576	Д/г огурец свежий/огурец консервированный	50	0,4	0,1	1,25	7	12	7	21	0,3	0,02	5	0
707	Сок фруктовый, обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб ржаной	80	4,6	0,8	27,7	139	19,9	32	105	2,7	0,13	0	0
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	Всего		32,8	18,85	126,95	863	109,9	168	455	6,89	0,41	51,42	0,05
	ИТОГО		54,15	48,4	250,6	1707	540,9	359,3	948	11,6	0,8	74,2	0,22

седьмой день													
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
97	Сыр порционно	20	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06
340	Омлет натуральный	200	15,2	18	2,9	205	116	20	260	2,91	0,09	0,28	0,33
378/2015	Чай с молоком	200	1,7	1,7	17,4	91	65	11	53	0,92	0,02	0,75	0,01
338/2015	Фрукты (яблоко)	180	1,8	0,4	16,2	86	68	26	46	0,6	0,08	120	0
	Батон	80	6,4	0,8	39,2	186	18	28	72	1,6	0,12	0	0
338/2015	Фрукты свежие(яблоко)	180	3	1	42	192	16	84	56	1,2	0,08	20	0
	Всего		32,8	35,1	117,8	899	461	176	590	7,45	0,4	141,17	0,44
Обед													
101	Помидор свежий	75	1,2	4,6	7,6	78	32	14	30	0,8	0,4	9,6	0
132	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	10/307	5,5	5,75	20,85	150	35	38	120	1,48	0,13	9,05	0
252/2010	Рыба запечённая в сметанном соусе	120	15,3	8,1	2,4	144	76	28	225	0,7	0,08	0,6	0,05
520	Картофельное пюре	180	3,8	5,8	14,6	161	44	33	98	1,18	0,17	6,23	0,03
638	Компот из кураги	200	1	0,1	30,2	126	33	21	29	0,7	0	0,89	0
	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	27,7	139	19,9	32	105	2,7	0,13	0	0
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	Всего		35,4	25,65	127,95	914	251,9	183	652	8,56	1,01	26,37	0,08
	ИТОГО		68,2	60,8	245,75	1813	712,9	359	1242	16	1,4	167,54	0,52
Восьмой день													
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
366	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/20	42,8	19	46,2	550	382	54	475	1,4	0,12	0,63	0,12
	Йогурт	100	2,9	2,7	12	84	85	0	0	0	0	0	0
ТТК	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	Всего		52,1	31,3	109,9	729	542	78	568	2,53	0,44	1,28	0,17
Обед													
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	30/300	7,1	3,3	17,3	147	33	44	151	1,53	0,17	13,57	0,02
431	Печень по-строгановски	50/50	13,3	10,7	7,3	177	18	16	233	4,88	0,21	8,3	0,02
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,4	44,6	292	18	163	244	5,46	0,25	0	0,03
707	Сок фруктовый, обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	27,7	139	19,9	32	105	2,7	0,13	0	0
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	Всего		39,3	22,7	143,9	961	100,9	272	778	15,57	0,84	41,87	0,07

Десятый день													
Завтрак													
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
97	Сыр порционнo	20	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06
311	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,2	7,3	34,6	225	129	30	141	0,44	0,06	1,37	0,04
378/2015	Чай с молоком	200	1,7	1,7	17,4	91	65	11	53	0,92	0,02	0,75	0,01
	Батон	80	6,4	0,8	39,2	186	18	28	72	1,6	0,12	0	0
	Всего		18	23	91,3	641	390	76	369	3,18	0,21	2,26	0,15
Обед													
	Сельдь солёная	40	6,9	3,4	0	66	32	16	109	1	0,01	0,3	0,3
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	10/307	5,1	5,1	12,5	128	64	37	102	1,68	0,07	12,1	0,02
436	Жаркое по-домашнему	300	19,4	16,1	29,2	348	32	70	283	3,5	0,27	13,25	0
638	Компот из кураги	200	1	0,1	30,2	126	33	21	29	0,7	0,02	0,89	0
338/2015	Фрукты свежие (груша)	200	0,6	0,5	15,5	71	29	18	24	3,45	0,03	7,5	0
	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	27,7	139	19,9	32	105	2,7	0,13	0	0
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	Всего		41,6	26,5	139,7	994	221,9	211	697	14,03	0,61	34,04	0,32
	ИТОГО		59,6	49,5	231	1635	611,9	287	1066	17,2	0,8	36,3	0,47
Десятый день													
Завтрак													
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
337	Яйцо варёное	1шт	6,4	5,8	0,4	79	28	6	96	1,25	0,04	0	0,13
311	Каша молочная жидкая пшённая с маслом	200/5	7,5	8,2	38	256	135	48	184	1,2	0,19	1,31	0,04
ТТК	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01
	Батон	80	6,4	0,8	39,2	186	18	28	72	1,6	0,12	0	0
	Всего		22,7	23,9	104,7	720	244	89	400	4,18	0,59	1,96	0,22
Обед													
45	Икра кабачковая	100	1,6	5,1	8,2	88	42	14	31	0,58	0,02	25,3	0
143	Суп с вермишелью и картофелем с куриным филе	20/300	9,3	3,5	23,3	185	22	47	110	1,39	0,12	7,46	0,03
377	Рыба жареная	120	25,1	11,8	3,6	222	20	29	213	0,75	0,23	0,84	0,03
511	Рис отварной	180	4,4	6,5	34,1	250	2	23	74	0,62	0,03	0	0
707	Сок фруктовый, обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	27,7	139	19,9	32	105	2,7	0,13	0	0
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	Всего		49	28,2	143,9	1090	117,9	162	578	7,04	0,61	53,6	0,06
	ИТОГО		71,7	52,1	248,6	1810	361,9	251	978	11,2	1,2	55,56	0,28
	ИТОГО по меню		567,3	554,0	2428,5	17466,0	5808,6	3162,3	10695,0	146,6	11,1	691,6	3,0
	среднее за день		56,7	55,4	242,85	1746,6	580,86	316,23	1069,5	14,66	1,11	69,156	0,3