

Всего за завтрак		410	12,9	15,35	80,26	511,6	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,48	9,16	73,8	57
	Котлеты рубленые, запечённые с молочным соусом	70	8,46	9,29	7,53	147,88	281
	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,9	19
	Каша рассыпчатая перловая	130	3,86	3,75	27,46	16,77	313
	Кисель из сока натурального	180	0,50	0,06	27,18	111,24	382
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед		680	20,02	19,94	102,61	531,09	
Полдник	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	401
	печенье	40	5,25	6,86	52,08	291,9	
Всего за полдник		220	10,47	11,36	59,64	383,9	
Итого за второй день		1310	43,39	46,65	242,51	1426,59	
День 3, среда							
Завтрак	Лапшевник с творогом	150	8,76	7,67	20,54	186	212
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	354
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Второй завтрак	Второй завтрак						
Всего за завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76,8	399
	Всего за завтрак	580	18,01	21,59	64,17	523,03	
Обед	Суп картофельный с клёцками	180	1,5	2,41	8,73	62,82	85
	Гуляш из отварного мяса	80	10,3	8,14	2,04	124,98	277
	Пюре картофельное	130	2,13	3,33	14,17	95,16	321
	Салат из квашенной капусты с луком	50	0,7	2,45	3,0	38,0	6
	Компот из апельсинов	180	0,39	0,08	30,58	124,74	374
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед	Всего за обед	690	20,5	17,31	88,5	596,93	
Полдник	Рагу из овощей	150	2,28	10,61	13,95	160,65	137
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за полдник		370	5,78	11,23	41,98	295,85	

Итого за третий день		1640	44,29	50,13	194,65	1415,81	
День 4, четверг							
Завтрак	Каша жидкая овсяная	150	2,7	3,91	13,58	100,31	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Всего за завтрак		490	12,63	15,17	57,13	415,31	
Обед	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	180	1,97	4,28	9,84	85,86	59
	Фрикадельки из птицы	70	10,34	9,23	6,74	151,38	308
	Пюре из свеклы (первый вариант)	130	1,95	4,38	11,36	92,69	324
	Кисель из яблок сушёных	180	0,20	0,010	29,94	127,98	379
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед	Всего за обед	630	19,94	18,8	87,86	609,08	
Полдник	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Булочка домашняя	70	5,04	8,76	37,74	250	469
Всего за полдник		250	8,71	11,95	53,56	357	
Итого за четвёртый день		1370	41,28	45,92	198,55	1381,39	
День 5, пятница							
Завтрак	Яйца варёные	1шт (40г)	5,08	4,60	0,28	63	213
	Капуста тушёная	150	2,94	5,55	14,19	118,5	132
	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,3	9,02	45,6	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76,8	399
Всего за завтрак		570	10,76	10,47	51,87	344,9	
Обед	Рыба солёная порциями	25	5,95	2,98	-	50,4	8
	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,56	3,67	10,45	85,14	63
	Тефтели из печени с рисом	70	8,56	10,20	14,35	183,75	284
	Картофель отварной	130	2,65	3,62	20,97	127,16	125
	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,9	19
	Компот из сушеных фруктов	180	0,36	0,009	24,98	107,7	376

	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед	Всего на обед	705	25,98	23,93	102,03	735,28	
Полдник	Запеканка из творога	150	20,24	13,90	19,79	285	237
	сметана	30	0,78	4,5	1,0	48,6	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Всего за полдник		360	23,87	20,81	35,15	424,6	
Итого за пятый день:		1635	60,61	55,21	189,05	1504,78	
Итого за весь период		7540	246,0 5	232,63	1013,7	6981,67	
Среднее значение за период		<u>1508</u>	<u>49,21</u>	<u>47,36</u>	<u>202,61</u>	<u>1396,33</u>	