



<b>2 день</b>								
Завтрак	Каша манная молочная	150	3,405	0,33	0,105	108,135	0	106
	Какао	150	3,15	2,715	12,96	88,995	1,2	266
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	Тк
	Итого завтрак		8,925	3,345	27,555	268,13	1,2	
2-ой завтрак	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	5	248
	Итого 2-ой завтрак		0,4	0,3	10,3	46	5	
Обед	Салат из помидор и огурцов	40	0,46	2,84	1,37	33,43	7,45	31
	Суп картофельный с пшеничной крупой	150	1,60	1,68	10,27	62,7	4,95	62
	Картофельное пюре	100	2,55	4,85	18,64	128,36	4,480	216
	Рыба запеченная	60	7,6	4,48	5,98	99	4,5	
	Компот из кураги	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	253
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	50		Тк
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		Тк
	Итого обед		16,1	14,425	76,76	510,24	21,68	
Полдник	Пудинг из творога	80	10,654	7,35	18,848	200	0,144	146
	Сгущённое молоко	20	1,44	1,7	11,1	65,4	0,2	Тк
	Чай с сахаром	150	0,045	0,015	6,99	28,005	0,015	261
	Итого полдник		12,139	9,065	36,938	293,405	0,359	
	Всего за день		<b>37,564</b>	<b>27,135</b>	<b>151,553</b>	<b>1117,775</b>	<b>28,239</b>	

<b>3 день</b>								
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	3,09	3,79	24,495	144,37		106
	Чай с молоком	150	2,655	2,325	11,31	76,995	1,185	263
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		Тк
	Итого завтрак		8,115	6,415	50,295	292,365	1,185	
2-ой завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10	248
	Итого 2-ой завтрак		1,5	0,5	21	95	10	
Обед	Салат из помидор	40	0,6	6,36	1,76	66,8	7,05	
	Борщ	150	0,96	2,91	6,55	56,25	6,33	51
	Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,75	0	123
	Гуляш из говядины	60	7,73	6,11	1,96	93,75	6,4	177
	Компот из яблок	150	0,3	0	31,15	127,5	2,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	50		Тк
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		Тк
	Итого обед		16,83	19,47	84,65	587,05	22,48	
Полдник	"гребешок"	40	3,67	5,64	20,12	146	0,12	101
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,005	0,45	
	Итого полдник		8,02	9,39	26,42	222,005	0,57	
	Всего за день		<b>34,465</b>	<b>35,775</b>	<b>182,365</b>	<b>1196,42</b>	<b>34,235</b>	

<b>4 день</b>								
Завтрак	Каша молочная с сахаром и маслом «дружба»	150	2,70	5,41	18,49	128,9	0,57	107
	Кофейный напиток	150	2,34	1,995	10,635	70,005	2,975	264
	Сыр порциями	10	2,32	2,96	0	36	0,07	Тк
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		Тк
	Итого завтрак		9,73	10,665	43,615	305,905	3,615	
2-ой завтрак	Сок	150	0,75	0	15,15	64	3	268
	Итого 2-ой завтрак		0,75	0	15,15	64	3	
Обед	Салат из огурцов	40	0,34	2,84	1,044	30,91	3,78	28
	Суп яичный	150	3,45	2,4	7,35	64,5	7,2	63
	Капуста тушеная	100	2,58	3,23	13,45	87,16	17	228
	Котлета мясная	60	9,318	7,068	9,642	139,002	0,09	181
	Компот из яблок	150	0,3	0	31,15	127,5	2,7	251
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	50		Тк
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		Тк
	Итого обед		19,548	16,098	82,316	551,072	30,77	
Полдник	Омлет натуральный	60	5,292	10,188	1,044	117,28	0,09	131
	Чай с сахаром	150	0,045	0,015	6,99	28,005	0,015	261
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	25		Тк
	Итого полдник		6,127	10,303	12,864	170,285	0,105	
	Всего за день		<b>36,155</b>	<b>37,066</b>	<b>153,945</b>	<b>1091,262</b>	<b>37,49</b>	





<b>7 день</b>								
Завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом	150	4,16	5,6	14,56	144	1,46	106
	Сыр порциями	10	2,32	2,96	0	36	0,07	Тк
	Какао	150	3,15	2,715	12,96	88,995	1,2	266
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		Тк
	Итого завтрак		12	11,575	42,01	339,995	2,73	
2-ой завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	248
	Итого 2-ой завтрак		0,4	0,3	10,3	46	5	
Обед	Салат из свежих овощей	40	0,86	4,36	1,63	49,27	12,4	Тк 62
	Суп с вермишелью	150	1,62	1,695	10,29	62,85	4,95	64
	Сложный гарнир(пюре картофельное капуста тушеная)	100	2,9	3,8	8,3	79	10,5	Тк 72
	Котлета из рыбы	60	8.958	6.798	7.758	128.802	0.09	163
	Компот из яблок	150	0,3	0	31,15	127,5	2,7	251
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	50		Тк
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		Тк
	Итого обед		8,94	10,415	39,9	293,12	27,85	
Полдник	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	130
	Печенье сахарное	25	1,87	2,95	1,32	18,5		Тк
	Чай	150	0,045	0,015	6,99	28,005	0,015	261
	Итого полдник		6,995	7,565	7,27	109,305	0,015	
	Всего за день		<b>28,335</b>	<b>29,855</b>	<b>99,48</b>	<b>788,42</b>	<b>35,595</b>	







	Рекомендуется		27,3- 33,6	30,5- 37,6	132-162,4	910-1120	29,25-36	
	Среднее за 10 дней		35,4983	33,326	153,5252	1070,336	37,0388	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		60,1%	59,5%	71,04%	68,6%		