

<u>6 день</u>	Масса порции		Белки	Жиры	Углевод	Калории	B1	B2	C	Ca	Fe
<u>ЗАВТРАК</u>											
<i>Каша молочная манная</i>	200,00	№30	6,000	8,200	29,300	215,000	0,0600	0,1400	0,2200	125,4800	0,4000
<i>Чай с сахаром, лимоном</i>	200,00	№16	0,100	0,000	13,800	54,000	0,0000	0,0000	1,1200	2,8600	3,2400
<i>Бутерброд с маслом</i>	45,00	№26	3,600	15,030	21,420	237,600	0,0720	0,0450	0,0000	12,2580	0,9180
<u>II ЗАВТРАК</u>											
<i>Бифацил</i>	150,00	№86	4,500	1,500	6,000	60,000	0,0600	0,2550	1,0500	180,000	0,1500
<u>ОБЕД</u>											
<i>Рассольник со сметаной</i>	250,00	№11	4,225	2,375	15,300	118,425	0,1250	0,1000	9,1250	53,2500	1,1000
<i>Бефстроганов в сметанном соусе</i>	80,00	№70	10,344	8,288	2,192	124,664	0,0240	0,0640	0,0080	22,2640	0,6560
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	110,00	№22	6,270	5,302	30,195	198,374	0,1540	0,0770	0,0000	10,4390	3,3330
<i>Огурец свежий</i>	50,00	№99	0,40	0,050	1,250	7,000	0,015	0,0200	5,0000	11,5000	0,3000
<i>Хлеб ржаной</i>	50,00	№87	3,300	0,600	16,700	87,000	0,0900	0,0400	0,0000	17,5000	1,9500
<i>Сок фруктовый</i>	200,00	№88	0,820	0,160	26,200	110,000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
<u>ПОЛДНИК</u>											
<i>Чай с молоком, сахаром</i>	200,00	№28	1,400	1,600	15,800	80,000	0,0000	0,0600	0,2600	53,2000	0,0800
<i>Вафли</i>	25,00	№94	0,700	0,825	19,325	88,500	0,0075	0,0100	0,0000	4,0000	0,3750
<u>УЖИН</u>											
<i>Ежики куриные</i>	80,00	№71	22,704	18,856	7,064	289,336	0,3040	0,1040	0,0400	46,1360	1,3600
<i>Салат весенний</i>	60,00	№66	0,798	4,242	2,418	51,330	0,0300	0,0300	41,8620	19,8120	0,3600
<i>Хлеб пшеничный</i>	40,00	№89	2,640	0,360	15,200	79,600	0,0800	0,0000	0,0000	9,2000	0,7600
<i>Компот из сухофруктов</i>	200,00	№6	1,040	0,000	29,960	107,440	0,0200	0,0400	0,8000	41,1400	0,6800
ИТОГО											
			68,841	67,388	252,124	1908,269	1,0415	0,9850	59,4850	609,0390	15,6620

<u>7 день</u>	Масса порции		Белки	Жиры	Углевод	Калории	B1	B2	C	Ca	Fe
<u>ЗАВТРАК</u>											
<i>Каша молочная рисовая</i>	200,00	№34	5,000	8,200	30,300	215,000	0,0600	0,1400	0,2200	122,0200	0,4000
<i>Какао с молоком</i>	180,00	№8	3,780	3,258	15,552	106,794	0,0540	0,1620	1,4400	137,6460	0,4860
<i>Бутерброд с маслом</i>	45,00	№26	3,600	15,030	21,420	237,600	0,0720	0,0450	0,0000	12,2580	0,9180
<u>II ЗАВТРАК</u>											
<i>Фрукты (мандарин)</i>	150,00	№100	1,200	0,300	11,250	57,000	0,0900	0,0450	57,0	52,5	0,1500
<u>ОБЕД</u>											
<i>Свекольник со сметаной</i>	250,00	№76	2,000	5,175	14,825	113,325	0,0500	0,0500	6,9500	31,3000	1,3250
<i>Шефтели мясные</i>	80,00	№61	5,424	6,024	6,864	103,336	0,0320	0,0560	0,3040	17,2000	0,4960
<i>Салат морковный с чесноком</i>	60,00	№79	0,726	4,254	5,814	63,552	0,03600	0,04200	1,95600	28,49400	0,39600
<i>Хлеб ржаной</i>	50,00	№87	3,300	0,600	16,700	87,000	0,0900	0,0400	0,0000	17,5000	1,9500
<i>Компот из сухофруктов</i>	200,00	№6	1,040	0,000	29,960	107,440	0,0200	0,0400	0,8000	41,1400	0,6800
<u>ПОЛДНИК</u>											
<i>Паста творожная</i>	125,00	№92	20,875	11,250	1,625	195,000	0,0500	0,3375	0,6250	205,0000	0,5000
<u>УЖИН</u>											
<i>Макаронны с сыром</i>	150,00	№63	7,560	10,395	0,795	228,450	0,0525	0,0422	0,2069	53,3156	6,8670
<i>Икра кабачковая</i>	60,00	№96	1,140	5,340	4,620	71,400	0,0120	0,0300	4,2000	24,6000	0,4200
<i>Хлеб пшеничный</i>	40,00	№89	2,640	0,360	15,200	79,600	0,0800	0,0000	0,0000	9,2000	0,7600
<i>Чай с сахаром</i>	200,00	№24	0,100	0,020	9,900	35,000	0,000	0,000	0,000	0,260	0,020
ИТОГО			58,385	70,206	184,825	1700,497	0,6985	1,0297	73,7019	752,4336	15,3680

<u>8 день</u>	Масса порции		Белки	Жиры	Углевод	Калории	B1	B2	C	Ca	Fe
<u>ЗАВТРАК</u>											
<i>Каша молочная кукурузная</i>	200,00	№35	3,260	0,480	0,480	132,780	0,0466	0,0264	0,0000	7,8804	1,0638
<i>Кофейный напиток</i>	200,00	№10	4,800	4,800	21,960	147,840	0,0400	0,2000	0,9000	184,9200	0,1800
<i>Бутерброд с маслом</i>	45,00	№26	3,600	15,030	21,420	237,600	0,0720	0,0450	0,0000	12,2580	0,9180
<u>II ЗАВТРАК</u>											
<i>Фрукты (яблоко)</i>	150,00	№103	0,600	0,600	14,700	70,500	0,0450	0,0300	15,0000	24,0000	3,3000
<u>ОБЕД</u>											
<i>Сборная солянка</i>	250,00	№52	13,150	10,675	5,075	169,825	0,0855	0,1673	8,9843	37,1220	2,7873
<i>Жаркое по-домашнему</i>	220,00	№43	11,682	11,946	21,340	268,114	0,1760	0,1540	4,5100	32,0100	2,5960
<i>Помидор свежий</i>	50,00	№98	0,300	0,100	2,100	9,950	0,0300	0,0200	12,5000	7,0000	0,4500
<i>Хлеб ржаной</i>	50,00	№87	3,300	0,600	16,700	87,000	0,0900	0,0400	0,0000	17,5000	1,9500
<i>Морс брусничный</i>	200,00	№25	0,120	0,080	21,800	82,800	0,0000	0,0040	1,0000	7,4000	0,1400
<u>ПОЛДНИК</u>											
<i>Пирог рыбный</i>	100,00	№65	10,600	7,800	38,800	271,000	0,0800	0,1000	0,0000	23,2200	0,9400
<i>Чай с сахаром</i>	200,00	№ 24	0,100	0,020	9,900	35,000	0,000	0,000	0,000	0,260	0,020
<u>УЖИН</u>											
<i>Печеночные оладьи</i>	65,00	№73	13,098	9,100	8,801	170,001	0,1625	1,1115	8,0470	20,0200	4,1015
<i>Кукуруза сладкая</i>	50,00	№97	5,150	2,450	33,750	169,200	0,2000	0,0500	0,0000	23,0000	0,2100
<i>Хлеб пшеничный</i>	40,00	№89	2,640	0,360	15,200	79,600	0,0800	0,0000	0,0000	9,2000	0,7600
<i>Чай с сахаром</i>	200,00	№24	0,100	0,020	9,900	35,000	0,000	0,000	0,000	0,260	0,020
ИТОГО			72,500	64,061	241,926	1966,210	1,108	1,948	50,941	406,050	19,437

9 день	Масса порции		Белки	Жиры	Углевод	Калории	B1	B2	C	Ca	Fe
<u>ЗАВТРАК</u>											
<i>Каша молочная пшеничная</i>	200,00	№33	7,300	9,000	33,700	245,000	0,1600	0,1400	0,2000	125,3400	1,1400
<i>Чай с сахаром, лимоном</i>	200,00	№16	0,100	0,000	13,800	54,000	0,0000	0,0000	1,1200	2,8600	3,2400
<i>Бутерброд с маслом, сыром</i>	60,00	№27	11,880	19,812	40,752	393,600	0,1080	0,1200	0,0600	207,0360	1,8000
<u>II ЗАВТРАК</u>											
<i>Сок, фруктовый</i>	200,00	№88	0,820	0,160	26,200	110,000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
<u>ОБЕД</u>											
<i>Харчо</i>	250,00	№67	7,850	15,800	3,750	233,825	0,0603	0,0763	5,3975	16,1760	1,2725
<i>Ленивые голубцы</i>	150,00	№42	13,26	8,52	18,80	205,01	0,075	0,15	18,78	56,505	1,53
<i>Огурец свежий</i>	50,00	№99	0,40	0,050	1,250	7,000	0,015	0,0200	5,0000	11,5000	0,3000
<i>Хлеб ржаной</i>	50,00	№87	3,300	0,600	16,700	87,000	0,0900	0,0400	0,0000	17,5000	1,9500
<i>Кисель</i>	200,00	№32	0,00	0,00	10,00	119,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,02
<u>ПОЛДНИК</u>											
<i>Бифаццл</i>	150,00	№86	4,500	1,500	6,000	60,000	0,0600	0,2550	1,0500	180,000	0,1500
<i>Тряник</i>	25,00	№93	1,200	0,700	19,425	83,950	0,0200	0,0100	0,0000	2,2500	0,1500
<u>УЖИН</u>											
<i>Творожный пудинг с изюмом</i>	150,00	№78	19,140	13,335	20,730	287,625	0,0750	0,3600	0,5850	216,7500	0,9600
<i>Чай</i>	200,00	№9	0,400	0,100	0,080	2,800	0,0000	0,0200	0,2000	19,6200	1,6400
ИТОГО			70,150	69,577	211,182	1888,805	0,663	1,191	32,393	855,737	14,153

<u>10 день</u>	Масса порции		Белки	Жиры	Углевод	Калории	B1	B2	C	Ca	Fe
<u>ЗАВТРАК</u>											
<i>Каша молочная гречневая</i>	200,00	№36	6,980	10,420	25,000	222,380	0,1000	0,2200	0,9000	184,4800	1,5000
<i>Чай с сахаром</i>	200,00	№24	0,100	0,020	9,900	35,000	0,000	0,000	0,000	0,260	0,020
<i>Бутерброд с маслом</i>	45,00	№26	3,600	15,030	21,420	237,600	0,0720	0,0450	0,0000	12,2580	0,9180
<u>II ЗАВТРАК</u>											
<i>Сок фруктовый</i>	200,00	№88	0,820	0,160	26,200	110,000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
<u>ОБЕД</u>											
<i>Ци со сметаной</i>	250,00	№13	2,100	1,675	9,225	61,650	0,0750	0,0500	24,6750	64,7500	0,7750
<i>Печень по-строгановски</i>	80,00	№55	12,548	5,072	1,944	100,496	0,0960	0,8720	0,0400	22,7440	4,1280
<i>Картофельное пюре</i>	140,00	№41	3,038	4,368	7,504	115,640	0,0980	9,8280	2,9260	51,4080	0,6860
<i>Салат из морской капусты</i>	60,00	№45	0,504	4,290	2,862	51,876	0,0240	0,0300	1,9260	21,5760	6,8160
<i>Хлеб ржаной</i>	50,00	№87	3,300	0,600	16,700	87,000	0,0900	0,0400	0,0000	17,5000	1,9500
<i>Компот из сухофруктов</i>	200,00	№6	1,040	0,000	29,960	107,440	0,0200	0,0400	0,8000	41,1400	0,6800
<u>ПОЛДНИК</u>											
<i>Молоко кипяченое</i>	180,00	№3	5,490	4,896	9,090	102,006	0,0720	0,2880	2,4660	227,520	0,1980
<i>Печенье творожное</i>	40,00	№84	3,720	10,400	11,720	152,360	0,0320	0,0400	0,1600	32,6800	0,3600
<u>УЖИН</u>											
<i>Рыбная котлета</i>	100,00	№7	25,350	0,890	6,470	125,910	0,0200	0,1600	0,4600	43,2000	0,3700
<i>Винегрет</i>	100,00	№50	1,610	5,190	8,400	91,510	0,0600	0,0500	11,0000	26,7000	0,9000
<i>Хлеб пшеничный</i>	40,00	№89	2,640	0,360	15,200	79,600	0,0800	0,0000	0,0000	9,2000	0,7600
<i>Чай с сахаром</i>	200,00	№24	0,100	0,020	9,900	35,000	0,000	0,000	0,000	0,260	0,020
ИТОГО			72,940	63,391	211,495	1715,468	0,8390	11,6630	45,3530	755,6760	20,0810