

278	Тефтели из мяса птицы с соусом	90	12,83	14,8	112,	142,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	4,42	0,56	44,69	182,56
376	Чай с сахаром	200	0,06	5,81	0,11	52,88
338	Фрукты свежие	100	1,6	0,8	16,2	94,0
	Итого завтрак:	630	26,5	27,95	86,83	812,5
	обед					
71	Овощи свежие порционно	60	0,93	6,13	1,82	70,41
97	Суп картофельный на курином бульоне	250/20	2,35	2,8	16,78	100,04
288	Птица отварная	90	26,0	16,00	11,76	248,20
304	Рис отварной рассыпчатый	150	5,10	7,50	28,50	202,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,00	0,00	23,46	94,25
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,60	16,70	87,00
	Итого обед:	730	29,81	31,74	145,43	906,64
	ИТОГО ДЕНЬ № 7		56,31	59,69	232,26	1563,36
	День №8 - завтрак					
312	Картофельное пюре	150	2,79	2,83	16,37	101,6
235	Шницель рыбный с соусом	80/30	6,59	7,64	9,39	122
377	Чай с лимоном	200/7	0,53		9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	4,42	0,56	44,69	92,0
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,10
338	Фрукты свежие	100	4,02	1,25	22,82	118,0
	Итого завтрак:	570	30,9	28,98	99,59	731,83
	ДЕНЬ № 8-обед					
45	Салат из белокач. капусты	100	1,31	3,51	8,52	94,12
102	Суп картофельный с бобовыми	200/10	2,64	6,96	2,10	45,8
292	Птица тушеная в соусе	90/20	11,5	8,57	2,56	134,7
302	Каша перловая рассыпчатая	150	4,89	7,23	26,46	275,13
ттк	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	1,52
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,27	0,0	22,8	92,27
	Итого обед:	800	23,65	26,59	82,12	643,54
	ИТОГО ДЕНЬ № 8		54,55	55,57	181,71	1375,38
	ДЕНЬ № 9 - завтрак					
210	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,54
таб	Горошек зеленый	30	2,75	1,80	3,20	36,0
15	Сыр порционно	10	0,05	8,25	0,13	74,8
382	Какао с молоком	200	0,53	0,0	9,47	40,0
ПР	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,58	10,28	52,4
ПР	Хлеб ржаной	20	2,21	0,28	22,35	91,28
338	Фрукты свежие	100	4,02	1,25	22,82	118,0
	ИТОГО завтрак	580	26,58	36,24	72,41	706,02
	обед					
71	Овощи свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4
83	Борщ с картофелем	200/20	1,18	3,92	4,86	61,0
139	Капуста тушеная	150	5,10	7,50	28,50	201,9
271	Котлеты домашние	80/20	22,8	10,14	20,79	219,19
350	Кисель из ягод или плодов	200	1,00	0,00	23,46	94,25
пр	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00
	Итого обед:	780	39,84	29,27	107,64	940,83
	ИТОГО ДЕНЬ № 9		66,42	65,51	180,05	1646,85
	ДЕНЬ 10 -завтрак					
309	Макарон отварной	150	3,67	3,01	1,76	112,3
243	Колбасные изделия отварные	80				
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,00
пр	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	52,4
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8
15	Йогурт сливочный	100	6,96	8,85	0,00	107,49
	Итого завтрак:	560	41,69	76,38	89,45	767,46