

Выход	дни	Наименование блюд	Белки	жиры	Энергетическая ценность	Углеводы
250 100/30 50 200 0,095г.	1день	Каша рисовая на молоке	3.7	7.9	166	19.4
		Бутерброд с сыром	7.2	8	152	12.1
		Печенье	3.1	2.32	150.4	20.6
		Чай с сахаром	0.2	---	15.01	57
		Йогурт				
Итого за день			14.2	18.22	483.41	109.1
250 150 100 200 50	2день	Суп гороховый с курицей	3.58	3.79	85	8.11
		Салат овощной с растительным маслом	0.8	6.4	98	7.2
		Хлеб пшеничный	5.1	0.7	160.5	13.5
		Кисель	0.7	0.32	283.5	71.7
		Пряники				
	Яблоко					
Итого за день			11.18	12.21	627	100.51
100 200 100 150 200	3день	Сосиска отварная	11.7	17	184	12
		Пюре картофельное	3.15	8.25	189	21.75
		Хлеб пшеничный	5.1	0.7	160.5	13.5
		Салат свекольный	0.8	6.4	98	7.2
		Конфеты				
	Сок фруктовый	0.5	0.4	124	31.5	
Итого за день			21.25	25.95	755.5	85.95
250 100/30 50 200 100	4день	Каша геркулес на молоке	1.94	3.48	60	12.62
		Бутерброд с сыром с маслом	10.7	12.5	184	13.2
		Пряники,	2.4	1.4	203	38.9
		Компот из сухофр.	0.5	0.4	124	31.5
		Шоколад				
Итого за день			15.54	17.78	571	96.22

250	5 день	Суп рыбный с рисом	10.9	8.2	199	26.5
150		Салат овощной с растительным маслом	0.35	2.5	35	2.7
100		Хлеб пшеничный	5.1	0.7	160.5	13.5
200		Чай сладкий	0.2	----	15.01	57
60		Вафли	1.7	15.1	269	32
		Банан				
		Итого за день	18.25	26.5	678.51	131.7
250	6 день	Суп молочный вермишелевый	2.8	2.87	101.2	12.88
100/30		Бутерброд с сыром	7.2	8	152	12.1
80		Блины со сгущенкой	8.3	10.5	648	67.6
200		Кисель	0.7	0.32	283.5	71.7
		Груша				
		Итого за день	19	21.69	1184.7	164.28
200	7 день	Макароны отварные с тушенкой	5.4	4.8	179	28.6
100/30		Хлеб пшеничный	16.7	18.4	312.6	19.4
150		Салат морковный	5.1	0.7	160.5	13.5
200		Компот из сухофр.	0.6	5.3	70	5.2
		Апельсин	0.5	0.4	124	31.5
		Итого за день	28.3	29.6	846.1	98.2
250	8 день	Каша пшённая на молоке с сахаром	4.1	3.7	250	0.2
100/30		Бутерброд с сыром с маслом	10.7	12.5	184	13.2
60		Кекс домашн.	7	3.79	85	8.11
200		Чай с сахаром	0.2	---	15.01	57
		Мандарин				
		Итого за день	22	19.99	534.01	78.51
250	9 день	Суп с капустой с тушенкой	1.6	14.26	144	19.5
150		Салат из св. помидор. С раст. маслом	0.6	5.2	80	6.2
100		Хлеб пшеничный	5.1	0.7	160.5	13.5
200		Кисель	0.7	0.32	283.5	71.7
100		Шоколад				
		Итого за день	8	20.48	1.668	110.9

250	10 день	Гречка с котлетой	3.7	7.9	168	19.5
100		Хлеб пшеничный	5.1	0.7	160.5	13.5
80		Сдоба домашняя.	6	15	300	30
200		Какао с молоком.	9.4	8.5	160	10.83
		Яблоко				
		Итого за день	24.2	32.1	788.5	73.83