



**2 День**

Завтрак													
Каша рисовая	200	3,60	3,70	43,5	234,60	22,00	45,00	125,10	1,00	0,05	0,00	0,00	2,5
Гуляш мясной	100	15,50	16,50	5,77	244,50	16,95	28,72	192,30	2,47	0,08	0,00	0,00	0,68
Огурец свежий	100	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>24,17</b>	<b>21,89</b>	<b>24,37</b>	<b>682,70</b>	<b>116,95</b>	<b>109,32</b>	<b>416,30</b>	<b>5,27</b>	<b>0,57</b>	<b>с-витамины</b>	<b>0,18</b>	<b>4,03</b>
Обед													
Суп гороховый с мясом	250	13,00	12,00	37,00	306,00	42,00	40,60	231,00	1,35	0,22	9,40	0,00	1,00
Пельмени с маслом	200	14,60	17,50	35,40	357,50	66,70	37,50	88,60	7,30	0,17	0,84	0,00	0,60
Помидор свежий	100	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>32,67</b>	<b>31,19</b>	<b>91,00</b>	<b>867,10</b>	<b>186,70</b>	<b>113,70</b>	<b>418,50</b>	<b>10,45</b>	<b>0,83</b>	<b>с-витамины</b>	<b>0,18</b>	<b>3,75</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>56,84</b>	<b>53,08</b>	<b>115,37</b>	<b>1549,80</b>	<b>303,65</b>	<b>223,02</b>	<b>834,80</b>	<b>15,72</b>	<b>1,40</b>	<b>с-витамины</b>	<b>0,36</b>	<b>7,78</b>

**3 День**

Завтрак													
Картофельное пюре	200	2,50	4,00	30,50	200,40	54,00	30,00	112,00	1,40	0,20	7,40	0,12	0,20
Тедгеля мясная	100	11,20	16,00	13,20	157,90	28,00	4,90	146,00	0,50	0,23	0,08	0,00	1,80
Помидор свежий	100	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,60	172,20	24,80	178,40	1,00	0,06	1,60	40,00	0,40
<b>ИТОГО:</b>		<b>24,57</b>	<b>27,49</b>	<b>107,40</b>	<b>707,50</b>	<b>320,20</b>	<b>89,30</b>	<b>527,30</b>	<b>3,90</b>	<b>0,93</b>	<b>с-витамины</b>	<b>40,30</b>	<b>4,55</b>
Обед													
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,90	6,10	16,10	218,30	24,60	25,00	164,00	1,10	0,12	8,25	0,00	0,75
Каша гречневая	150	5,62	7,50	26,80	197,00	26,30	48,00	125,20	2,90	0,07	0,00	0,00	0,90
Сосиска отварная	100	12,30	10,30	8,00	96,40	23,00	15,00	119,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат из морской капусты	100	0,84	7,15	12,80	153,50	36,00	17,70	163,00	11,00	0,11	6,00	0,20	1,30
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>27,79</b>	<b>32,50</b>	<b>104,40</b>	<b>856,00</b>	<b>181,90</b>	<b>134,70</b>	<b>655,70</b>	<b>17,56</b>	<b>0,31</b>	<b>с-витамины</b>	<b>0,30</b>	<b>4,10</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52,36</b>	<b>59,99</b>	<b>211,80</b>	<b>1563,50</b>	<b>502,10</b>	<b>224,00</b>	<b>1183,00</b>	<b>21,46</b>	<b>1,24</b>	<b>с-витамины</b>	<b>40,60</b>	<b>8,65</b>

## 4 день

Завтрак													
Макароньы отварные	180	5,39	4,10	32,8	190,50	36,00	25,50	159,00	1,30	0,20	0,00	0,03	2,00
Котлета рыбная	100	11,70	15,00	19,60	245,50	19,90	35,00	24,00	0,70	0,12	6,60	0,13	0,60
Овощи свежие с раст. маслом	100	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>24,79</b>	<b>22,90</b>	<b>65,10</b>	<b>647,10</b>	<b>158,90</b>	<b>110,50</b>	<b>292,50</b>	<b>4,06</b>	<b>1,30</b>	<b>с-витамины</b>	<b>0,30</b>	<b>4,75</b>
Обед													
Суп картоф. с рисом и мясом	250	5,24	15,80	25,00	312,80	32,20	32,00	160,00	2,35	0,13	2,20	0,00	0,76
Вареники с картофелем	200	18,00	12,74	46,40	358,00	0,00	18,90	0,68	0,00	0,05	0,00	0,00	1,80
Помидор свежий	100	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>23,07</b>	<b>30,23</b>	<b>115,70</b>	<b>874,40</b>	<b>110,20</b>	<b>86,50</b>	<b>259,58</b>	<b>4,15</b>	<b>0,62</b>	<b>с-витамины</b>	<b>0,18</b>	<b>4,71</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,86</b>	<b>53,13</b>	<b>180,80</b>	<b>1521,50</b>	<b>269,10</b>	<b>197,00</b>	<b>552,08</b>	<b>8,21</b>	<b>1,92</b>	<b>с-витамины</b>	<b>0,48</b>	<b>9,46</b>

## 5 день

Завтрак													
Пельмени отварные	200	18,00	21,00	51,00	457,00	61,30	34,50	81,50	44,00	0,16	0,77	0,00	0,55
Овощи свежие с раст. маслом	100	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,50	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06	0,70
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>24,20</b>	<b>24,22</b>	<b>86,20</b>	<b>615,80</b>	<b>140,30</b>	<b>75,30</b>	<b>160,50</b>	<b>45,76</b>	<b>1,11</b>	<b>с-витамины</b>	<b>0,10</b>	<b>2,25</b>
Обед													
Суп картоф. с гречкой и мясом	250	6,67	8,90	12,70	161,70	32,20	32,00	161,00	2,35	0,13	2,20	0,00	1,00
Каша рисовая	200	3,90	4,00	51,30	204,70	20,00	36,00	100,10	0,80	0,04	0,00	0,00	2,00
Котлета мясная	100	15,50	12,00	8,12	204,30	58,00	30,00	108,00	1,80	0,08	0,80	0,00	1,80
Салат из морской капусты	100	0,84	7,15	14,80	153,50	36,00	17,70	163,00	11,00	0,11	6,00	0,20	1,30
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	29,00	111,20	25,20	19,40	39,60	0,60	0,06	0,40	0,02	0,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>31,26</b>	<b>33,50</b>	<b>141,62</b>	<b>966,20</b>	<b>231,40</b>	<b>158,10</b>	<b>648,20</b>	<b>17,31</b>	<b>0,50</b>	<b>с-витамины</b>	<b>0,32</b>	<b>7,25</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,46</b>	<b>57,72</b>	<b>227,82</b>	<b>1582,00</b>	<b>371,70</b>	<b>233,40</b>	<b>808,70</b>	<b>63,07</b>	<b>1,61</b>	<b>с-витамины</b>	<b>0,42</b>	<b>9,50</b>

**6 день**

Завтрак													
Макароньы отварные	200	6,14	4,34	28,82	242,30	48,00	34,00	212,00	1,76	0,33	0,00	0,04	2,70
Сосиска отварная	100	12,30	10,30	8,00	96,40	23,00	15,00	119,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Алат из морской капусты	100	0,84	7,15	12,80	163,50	36,00	17,70	163,00	11,00	0,11	6,00	0,20	1,30
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>23,03</b>	<b>23,24</b>	<b>90,32</b>	<b>683,00</b>	<b>179,00</b>	<b>95,70</b>	<b>578,50</b>	<b>15,32</b>	<b>0,52</b>	<b>с-витамины</b>	<b>0,34</b>	<b>5,15</b>
Обед													
Суп картофельный с мясом	250	8,5	10,10	10,90	222,80	25,90	44,00	24,30	1,15	1,02	8,25	0,04	1,60
Саша рисовая	200	3,90	4,00	51,30	204,70	20,00	36,00	100,10	0,80	0,04	0,00	0,00	2,00
Полушки в соусе	100/40	10,80	13,54	17,40	234,70	6,00	0,00	125,00	0,74	0,00	5,00	0,00	2,00
Яйочки свежие с раст маслом	100	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>22,40</b>	<b>17,90</b>	<b>125,10</b>	<b>873,30</b>	<b>154,90</b>	<b>130,00</b>	<b>358,90</b>	<b>4,75</b>	<b>2,04</b>	<b>с-витамины</b>	<b>0,18</b>	<b>7,75</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45,43</b>	<b>41,14</b>	<b>215,42</b>	<b>1556,30</b>	<b>333,90</b>	<b>225,70</b>	<b>937,40</b>	<b>20,07</b>	<b>2,56</b>	<b>с-витамины</b>	<b>0,52</b>	<b>12,90</b>

**7 день**

Завтрак													
аша гречневая	220	7,40	9,90	36,00	268,30	35,00	64,00	167,00	3,90	0,09	0,00	0,00	1,20
отлета мясная	100	10,90	12,20	16,00	204,30	58,00	30,00	108,00	1,80	0,08	0,90	0,00	1,60
Хурец свежий	100	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>23,15</b>	<b>23,75</b>	<b>95,10</b>	<b>684,80</b>	<b>175,00</b>	<b>134,00</b>	<b>383,50</b>	<b>7,66</b>	<b>1,25</b>	<b>с-витамины</b>	<b>0,35</b>	<b>4,45</b>
Обед													
Суп картофельный с рис и мяс	250	5,24	15,80	25,00	312,80	32,20	32,00	160,00	2,35	0,13	2,20	0,00	0,76
ареники с творогом	170	12,00	12,80	43,50	276,60	70,30	68,00	0,00	3,40	0,00	0,02	0,00	1,80
алат из морской капусты	100	0,84	7,15	12,80	163,50	36,00	17,70	163,00	11,00	0,11	6,00	0,20	1,30
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>21,83</b>	<b>37,20</b>	<b>122,00</b>	<b>933,70</b>	<b>210,50</b>	<b>146,70</b>	<b>407,50</b>	<b>18,31</b>	<b>0,32</b>	<b>с-витамины</b>	<b>0,30</b>	<b>5,01</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>44,98</b>	<b>60,95</b>	<b>217,10</b>	<b>1618,50</b>	<b>385,50</b>	<b>280,70</b>	<b>791,00</b>	<b>25,97</b>	<b>1,57</b>	<b>с-витамины</b>	<b>0,65</b>	<b>9,46</b>

## 8 день

Завтрак													
Картофельное пюре	200	7,00	4,68	35,30	195,50	54,00	30,00	112,00	1,40	0,20	7,40	0,12	0,20
Колбаса отварная	100	10,00	9,50	18,50	207,50	36,87	15,00	135,00	0,87	0,01	0,00	0,12	0,37
Салат из морской капусты	100	0,84	7,15	14,80	153,50	36,00	17,70	163,00	11,00	0,11	6,00	0,20	1,30
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>21,59</b>	<b>22,78</b>	<b>109,30</b>	<b>747,30</b>	<b>198,87</b>	<b>91,70</b>	<b>494,50</b>	<b>14,83</b>	<b>0,40</b>	<b>с-ВИТАМИН</b>	<b>0,54</b>	<b>3,02</b>
Обед													
Суп картоф. с макар. изд. мясом	250	5,70	4,00	23,74	171,00	24,60	25,00	164,00	1,10	0,12	8,25	0,00	0,75
Каша гречневая	150	8,60	7,40	46,80	246,60	26,20	48,00	125,20	2,90	0,07	0,00	0,00	0,90
Котлета рыбная	120	12,84	9,12	16,32	198,70	23,88	42,00	28,80	0,84	0,14	7,90	0,01	0,00
Огурец свежий	100	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>31,99</b>	<b>22,17</b>	<b>129,96</b>	<b>828,50</b>	<b>156,68</b>	<b>155,00</b>	<b>426,50</b>	<b>6,80</b>	<b>1,41</b>	<b>с-ВИТАМИН</b>	<b>0,35</b>	<b>3,30</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53,58</b>	<b>44,95</b>	<b>239,26</b>	<b>1575,80</b>	<b>355,55</b>	<b>246,70</b>	<b>921,00</b>	<b>21,63</b>	<b>1,81</b>	<b>с-ВИТАМИН</b>	<b>0,89</b>	<b>6,32</b>

## 9 день

Завтрак													
Плов с мясом	230	18,60	16,30	25,50	426,00	129,00	54,3	232,3	2,2	0,10	0,03	0,17	1,01
Помидор свежий	100	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	29,00	111,20	25,2	19,4	39,6	0,6	0,06	0,4	0,02	0,00
Кондитер. изд. без крема завод изг.	20	1,50	2,36	14,88	31,40	5,80	0,00	0,00	0,42	0,01	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>25,77</b>	<b>20,35</b>	<b>98,68</b>	<b>712,20</b>	<b>200,80</b>	<b>29,60</b>	<b>90,90</b>	<b>1,42</b>	<b>0,61</b>	<b>с-ВИТАМИН</b>	<b>0,37</b>	<b>3,16</b>
Обед													
Суп картоф с гречкой и мясом	250	11,00	11,00	26,70	261,70	32,20	32,00	161,00	2,35	0,13	2,20	0,00	1,00
Картофельное пюре	200	3,00	4,68	35,30	195,50	54,00	30,00	112,00	1,40	0,20	7,40	0,12	0,20
Тефтеля мясная	100	12,50	14,00	13,20	228,80	28,00	4,90	146,00	0,50	0,23	0,08	0,00	1,80
Помидор свежий	100	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>31,35</b>	<b>31,33</b>	<b>118,30</b>	<b>898,20</b>	<b>196,20</b>	<b>106,90</b>	<b>527,50</b>	<b>6,21</b>	<b>1,64</b>	<b>с-ВИТАМИН</b>	<b>0,47</b>	<b>4,65</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>57,12</b>	<b>51,68</b>	<b>216,98</b>	<b>1610,40</b>	<b>397,00</b>	<b>136,50</b>	<b>618,40</b>	<b>7,63</b>	<b>2,25</b>	<b>с-ВИТАМИН</b>	<b>0,84</b>	<b>7,81</b>