

Завтрак	суп молочный пшеничный	150	5,70	6,50	24,5	174,02	68
	чай	180	0,1	0	12,1	46,2	154
	бутерброд с маслом и сыром	20,5,6	3,2	6,3	15,4	127,7	1
	сок	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	салат из калусты и моркови или морковь припущенная	50	0,3	1,7	1,2	21,4	23
	свекольник	200	1,80	2,50	15,90	90,50	52
	рыба тушеная с овощами	70	12,3	12,7	5	182,6	73
	рис отварной	150	4,4	6,1	36,7	212,7	104
	кисель	180	0,1	0	19,6	74,1	166
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,5	0,4	12,6	62,7	
	батон	25	1	0,4	7,4	37,7	
	омлет	85	5,90	8,10	3,60	110,60	101
	икра кабачковая	40	0,2	1,1	1,85	18,7	53
	кофейный напиток на молоке	180	3,4	2,9	18,6	110,5	151
батон	25	1,08	0,4	7,4	37,7		
Итого за день							
День 3							
Завтрак	каша гречневая с сахаром	150	7,90	2,07	13,90	261,60	85
	чай	180	2,3	2,1	16,8	91,6	153
	вафли	25	0,6	0,8	19,3	88,5	
	яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	салат из свеклы	50	0,8	1,8	4,1	38,5	
	рассольник со сметаной	200	1,5	3,7	11,4	82,9	46
	котлета из мяса птицы	70	14,3	14,8	35,8	213	75
	сок фруктовый	180	0,9	0,1	18,1	84,6	
	картофельное пюре	130	2,1	4	17,2	110,6	109

	Хлеб ржано-пшеничный батон	30	2,5	0,4	12,6	62,7	
полдник	рыба по польски	70	12,4	6,1	8,9	140	61
	горошек зеленый	35	0,6	1,2	0,3	8,4	275
	батон	25	1	0,4	7,4	37,7	
Итого за день	чай с лимоном	180			14,9	56,1	218

День 4

	суп молочный с вермишелью	200	5,7	6,5	24,5	174	55
Завтрак	какао	180	4,2	3,9	19,8	126,8	150
	печенье	27	1	0,4	7,4	63,4	
	яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	3
Обед	помидоры и огурцы (сезонные)	50	0,4	0,1	1,4	7,5	
	борщ со сметаной	200	1,8	4,3	8,7	78,9	36
	плов из курицы	150	9,4	6,6	4,3	113,9	64
	чай	180	7,4	6,2	35,6	234,4	85
	Хлеб ржано-пшеничный батон	30	2,5	0,4	12,6	62,7	

полдник	кефир	180	0,5	3,4	7,3	44,7	16
	плюшка московская	50	5	4,6	0,2	63	213
Итого за день							

День 5

Завтрак	вареники ленивые	150	17,3	12,3	27,5	283,9	134
	сметанный соус	30	1,3	1,9	2,5	45,3	176
	молоко	180	6	0,1	8	80	171
	яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	

	кофейный напиток	180	3,4	2,9	18,6	110,5	151
Итого за день							
День 2							
Завтрак	каша дружба	150	5,7	6,5	24,5	174	76
	чай с молоком	180	1	0	0,5	1,4	153
	печенье с маслом	27//	3,2	6,3	15,4	143	1
	сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	морковь протертая с сахаром или свежий огурец или помидор	50	0,8	2,8	4,4	7,5	
	борщ со сметаной	200	1,8	4,3	8,7	78,9	36
	капуста тушеная	130	2,3	5,1	11,4	99	116
	суфле из печени	50	14,3	14,8	35,8	213	75
	кисель	180	0,3	0	25,6	98,2	162
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,5	0,4	12,6	62,7	
	батон	25	1,8	0,4	7,4	37,7	
	оладьи	80	6,3	7,6	35,3	222,6	382
	молоко	180	6	0,1	8	80	171
	повидло	10					
Итого за день							
День 3							
Завтрак	каша манная	150	6	6,9	23	185	96
	кофейный напиток	180	3,4	2,9	18,6	110,5	151
	бутерброд с маслом и сыром	30					
	яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
	салат из моркови	50	0,4	3,4	3	44,8	30

Обед	суп гречневый	200	7,7	7,9	9,8	139,9	50
	голубцы ленивые с мясом птицы	160	14,6	14,64	18,6	267,4	264
	компот из сухофруктов	180	1,00	0,2	20,2	94	
	батон	25	1	0,4	7,4	37,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,5	0,4	12,6	62,7	
полдник	омлет	85	9,10	15,80	1,40	184,10	104
	батон	25	1	0,4	7,4	37,7	
	кисель	180	1	0	0,2	1,44	
Итого за день							
День 4							
Завтрак	макароны с сыром	155	6	6,9	23	185	
	какао	180	4,2	3,9	19,8	126,8	150
	печенье	27	1,5	2,3	14,9	83,4	
		яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47
Обед	салат из капусты или салат из огурцов с луком	50	0,9	4,6	2,7	52,2	
	свекольник	200	1	1,4	9,9	54,6	52
	картофель тушеный	120	2,3	2,9	23	122	111
	тефтеля из курицы	50	7,1	6,1	5,3	102	25
	сок	180	0,3	0	25,6	98,2	162
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,5	0,4	12,6	62,7	
	батон	30	1	0,4	7,4	37,7	
	винегрет	50	2,7	7	9,3	109,3	32
	яйцо	40	5	4,6	0,2	63	215
	батон	25	1	0,4	7,4	37,7	
Итого за день	чай с молоком	180	1	0	0	1,4	

