

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность
День 1					
завтрак					
<u>Каша пшённая на молоке с маслом</u>	200	8,14	12,92	42,75	309,4
<u>Хлеб</u>	40	3,24	0,48	18,64	88,00
<u>Чай с сахаром</u>	200	-	-	14,97	56,1
Итого завтрак		11,38	13,4	76,36	453,5
обед					
<u>Щи с мясом, со сметаной</u>	250/10	8,25	10,78	15,33	188,95
<u>Хлеб</u>	100	8,1	1,2	46,6	235,64
<u>Какао с молоком</u>	200	3,29	3,55	20,32	119,56
Итого обед		19,64	15,53	82,25	544,15
Всего:		31,02	28,73	158,61	997,65
День 2					
завтрак					
<u>Отварные макароны со слив. маслом</u>	200/50	5,11	12,67	35,58	268,05
<u>Хлеб</u>	40	3,24	0,48	18,64	88,00
<u>Чай с сахаром</u>	200	-	-	14,97	56,1
Итого завтрак		8,35	13,15	69,19	412,15
обед					
<u>Плов с мясом</u>	200/40	16,94	24,37	37,22	398,2
<u>Хлеб</u>	100	8,1	1,2	46,6	235,64
<u>Компот из сухофруктов</u>	200	0,4	-	23,87	91,85
Итого обед		25,44	25,57	107,69	725,69
Всего:		33,79	38,72	176,88	1137,84
День 3					
завтрак					
<u>Каша ячневая на молоке с маслом</u>	200	8,14	12,38	55,67	306,7
<u>Хлеб</u>	40	3,24	0,48	18,64	88,00
<u>Чай с сахаром</u>	200	-	-	14,97	56,1
Итого завтрак		11,38	12,86	89,28	450,8
обед					
<u>Суп с лапшой с мясом</u>	250	11,46	20,47	23,18	317,3
<u>Хлеб</u>	100	8,1	1,2	46,6	235,64
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	3,11	3,33	20,97	123,4
Итого обед		22,67	25,00	90,75	676,34
Всего:		34,05	37,86	180,03	1127,14
День 4					

завтрак					
<u>Каша манная с маслом.</u>	200	7,16	12,23	40,44	290,7
<u>Хлеб</u>	40	3,24	0,48	18,64	88,00
<u>Чай с сахаром</u>	200	-	-	14,97	56,1
Итого завтрак		10,4	12,71	74,05	434,8
обед					
<u>Сосиска с запечённым картофелем</u>	55/200	10,2	26,31	32,67	365,05
<u>Хлеб</u>	100	8,1	1,2	46,6	235,64
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	3,11	3,33	20,97	123,4
Итого обед		21,41	30,84	100,24	724,09
Всего:		31,81	43,55	174,29	1158,89
День 5					
завтрак					
<u>Омлет</u>	150	11,07	17,41	8,92	234,65
<u>Хлеб</u>	40	3,24	0,48	18,64	88,00
<u>Чай с сахаром</u>	200	-	-	14,97	56,1
Итого завтрак		14,31	17,89	42,53	378,65
обед					
<u>Рассольник со сметаной</u>	250/10	8,23	10,85	16,43	193,04
<u>Хлеб</u>	100	8,1	1,2	46,6	235,64
<u>Какао с молоком</u>	200	3,29	3,55	20,23	121,56
Итого обед		19,62	15,6	83,26	550,24
Всего:		33,93	33,49	125,79	928,89
День 6					
завтрак					
<u>Творожная запеканка</u>	180/30	18,41	25,79	33,16	476,08
<u>Хлеб</u>	40	3,24	0,48	18,64	88,00
<u>Чай с сахаром</u>	200	-	-	14,97	56,1
Итого завтрак		21,65	26,27	66,77	620,18
обед					
<u>Уха из консервов</u>	250	10,04	18,58	19,46	298,55
<u>Хлеб</u>	100	8,1	1,2	46,6	235,64
<u>Кисель</u>	300	-	-	37,47	151,1
Итого обед		18,14	19,78	103,53	685,29
Всего:		39,79	46,05	170,3	1164,93
День 7					
завтрак					
<u>Сосиска обжаренная с маслом</u>	100	6,77	18,92	-	183,45
<u>Хлеб</u>	40	3,24	0,48	18,64	88,00
<u>Чай с сахаром</u>	200	-	-	14,97	56,1
Итого завтрак		10,01	19,4	33,61	327,55
обед					
<u>Мясные котлеты с рожками,</u>	70/140	18,42	21,38	39,31	415,87

<u>с подливом</u>					
<u>Хлеб</u>	100	8,1	1,2	46,6	235,64
<u>Компот из сухофруктов</u>	200	0,4	-	23,87	91,85
Итого обед		26,52	22,58	109,78	743,36
Всего:		36,53	41,98	143,39	1070,91
День 8					
завтрак					
<u>Суп молочный с вермишелью</u>	200	5,38	12,14	33,71	257,65
<u>Хлеб</u>	40	3,24	0,48	18,64	88,00
<u>Чай с сахаром</u>	200	-	-	14,97	56,1
Итого завтрак		8,62	12,62	67,32	401,75
обед					
<u>Борщ со сметаной</u>	250/10	9,27	10,78	20,73	212,95
<u>Хлеб</u>	100	8,1	1,2	46,6	235,64
<u>Какао с молоком</u>	200	3,29	3,55	20,23	121,56
Итого обед		20,66	15,53	87,56	570,15
Всего:		29,28	27,95	154,88	971,9
День 9					
завтрак					
<u>Котлета с хлебом</u>	70/40	15,94	15,98	1,09	211,55
<u>Хлеб</u>	40	3,24	0,48	18,64	88,00
<u>Чай с сахаром</u>	200	-	-	14,97	56,1
Итого завтрак		19,18	16,46	34,7	355,65
обед					
<u>Рыба в сметане с перловкой</u>	60/200	18,94	19,33	31,72	347,1
<u>Хлеб</u>	100	8,1	1,2	46,6	235,64
<u>Кисель</u>	200	-	-	37,47	151,1
Итого обед		27,04	20,53	115,79	733,84
Всего:		46,22	36,99	150,49	1089,49
День 10					
завтрак					
<u>Каша рисовая с маслом</u>	200	6,43	14,33	45,31	306,1
<u>Хлеб</u>	40	3,24	0,48	18,64	88,00
<u>Чай с сахаром</u>	200	-	-	14,97	56,1
Итого завтрак		9,67	14,81	78,92	450,2
обед					
<u>Суп гороховый с мясом</u>	250/10	13,82	18,48	28,07	327,29
<u>Хлеб</u>	100	8,1	1,2	46,6	235,64
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	3,11	3,33	20,97	123,4
Итого обед		25,03	23,01	95,64	686,33
Всего:		34,7	37,82	174,56	1136,53

