

	Обед																			
	Салат из отварной свеклы с соевым соусом и растительным маслом	60	40	0,7	0,5	4,9	3,3	4,6	3,1	61	41	1,4	1							
23\1	Суп картофельный с рыбой	250	150	9	5,4	5,1	3,1	18	10,8	149	89	8,7	5,2							
19\2	Голубцы с мясом говядины и рисом	180	150	11,3	9,4	11,6	9,7	11,5	9,6	190	159	3	2,5							
31\8	Компот из яблок и изюма	200	150	0,3	0,2	0	0	19,3	14,5	71	53	0,01	0							
1\10	Хлеб пшеничный	20	15	1,52	1,1	0,16	0,12	9,7	7,3	46,7	35	0	0							
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51	0	0							
	Итого за прием	750	535	25,46	18,58	22,24	16,58	76,4	55,3	585,7	428	13,11	8,7							
	Полдник																			
8\12	Судоба обыкновенная	60	60	4,8	4,8	1,6	1,6	27,1	27,1	142	142	0	0							
644,645	Молоко или кисло-молочный продукт	200	150	5,8	4,3	6,4	4,8	9,4	7,05	118,4	88,8	2,6	1,95							
	Итого за прием	260	210	10,6	9,1	8	6,4	36,5	34,15	260,4	230,8	2,6	1,95							
	Итого за день	1643	1300	49,86	38,68	41,84	31,98	180,6	146,8	1280,5	1020	136,77	131,59							

6 день

	Завтрак																			
16\4	Каша молочная ассорти(рис, геркулес) с маслом сливочным	200	150	5	3,7	5,9	4,4	26,4	19,8	175	132	0,5	0,4							
12\10	Чай с молоком	200	180	1,4	1,3	1,4	1,3	11,2	10,4	61	55,2	0,3	0,2							
4\13	Батон с маслом	24\5	20\5	1,85	1,55	3,9	3,9	0,07	0,07	33,1	33	0	0							
	Итого за прием	429	355	8,25	6,35	11,2	9,6	37,67	29,97	269,1	220,2	0,8	0,6							
	10-00																			
	Сок или фрукты	200	200	0,6	0,6	0	0	32,9	32,9	136	136	12	12							
	Итого за прием	200	200	0,6	0,6	0	0	32,9	32,9	136	136	12	12							
	Обед																			
15	Икра морковная	60	40	1,3	0,9	4	2,7	6,2	4,1	65	44	2,51	1,67							
4\2	Борщ с морской капустой со сметаной	250	150	2,1	1,2	5,4	3,3	11,8	7,1	97	58	8,3	5							