

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--------------------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 401 | Гуляш из мяса свинины | 80 | 70 | 11,2 | 9,8 | 5,2 | 4,5 | 3,3 | 2,9 | 128,8 | 112,7 | 0,88 | 0,77 |
| 3\3 | Пюре картофельное | 130 | 100 | 2,7 | 2 | 3,6 | 2,8 | 17,8 | 13,7 | 117 | 90 | 9,3 | 7,2 |
| 6\10 | Компот из сухофруктов | 200 | 150 | 0,5 | 0,4 | 0 | 0 | 20,1 | 15 | 83 | 62,2 | 0,4 | 0,3 |
| | 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 | 780 | 555 | 21,96 | 17,38 | 18,84 | 13,78 | 82,2 | 60,1 | 605,5 | 452,9 | 21,39 | 14,94 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 8\12 | Ватрушка с повидлом | 65 | 65 | 4,4 | 4,4 | 5,6 | 5,6 | 31,7 | 37,1 | 190 | 190 | 0,4 | 0,4 |
| 644,645 | Молоко или кисло-молочный прод | 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 | 265 | 215 | 10,2 | 8,7 | 12 | 10,4 | 41,1 | 44,15 | 308,4 | 278,8 | 3 | 2,35 |
| | Итого за день | 1674 | 1325 | 41,01 | 33,03 | 42,04 | 33,78 | 193,87 | 167,1 | 1319 | 1087,9 | 37,19 | 29,89 |

7 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 | |
| 3\13 | Батон с сыром | 25\12 | 25\8 | 6 | 4 | 3,6 | 2,4 | 17,6 | 11,7 | 126,6 | 84,4 | 0,09 | 0,06 | |
| 13\10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 3 | 2,8 | 2,9 | 2,6 | 13,4 | 12 | 89 | 80,1 | 0,5 | 0,45 | |
| | Итого за прием | 437 | 358 | 14 | 10,5 | 12,4 | 9,4 | 57,4 | 43,5 | 390,6 | 296,5 | 1,09 | 0,91 | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 14-1\1 | Салат из свеж.огурцов с зел.гор | 60 | 40 | 0,82 | 0,54 | 3,1 | 2,04 | 1,9 | 1,28 | 38 | 25,6 | 7,05 | 4,7 | |
| | Суп лапша на курином бульоне | 250 | 150 | 1,9 | 1,4 | 2,8 | 2,1 | 12 | 9 | 78 | 58 | 0,4 | 0,3 | |
| 8\3 | Капуста тушеная | 130 | 100 | 3 | 2,3 | 2,5 | 1,9 | 15 | 11,6 | 81 | 62 | 27,1 | 20,9 | |
| | Коллета куриная | 70 | 70 | 12,5 | 12,5 | 10,2 | 10,2 | 10,6 | 10,6 | 185 | 185 | 0,3 | 0,3 | |
| 585(1) | Компот из яблок и изюма | 200 | 150 | 0,3 | 0,2 | 0 | 0 | 19,3 | 14,5 | 71 | 54 | 0,06 | 0 | |
| | 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 | 770 | 555 | 22,68 | 20,02 | 19,24 | 16,72 | 81,8 | 64,28 | 567,7 | 470,6 | 34,91 | 26,2 | |