

* Салат из моркови с яблоками	59	5,95	100	0,636	0,102	5,112	23,94	0,07	2,62	0,00	0,00	14,394	0,00	18,23	0,102
Суп картоф. с бобовыми (фасоль)	102	12,64	200	7,8	48	15,94	552,3	0,36	1,00	0,00	0,00	53	0,00	35,50	2,6
Птица отварная	288	37,15	100	18,67	26,04	0,53	310,79	0,20	1,16	0,00	0,00	18,02	0,00	17,84	1,59
Капуста тушеная	321	11,2	150	3,1	6,47	18,85	150,2	0,11	45,80	0,00	0,00	110,9	0,00	31,00	1,6
Хлеб пшеничн. в/с	878	5,31	83	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3
Хлеб ржаной	879	3,4	50	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08
Чай с лимоном	377	2,74	200	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0,00	14,2	0,00	2,40	0,36
Всего		78,39	883	47,516	82,332	175,342	1653,93	1,43	113,41	0,00	0,00	309,414	0,00	193,67	11,632
4 день															
Обед															
Салат из сол.огурцов с луком	21	10,37	100	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0,00	0,00	13,97	16,94	8,06	0,37
Борщ с капустой и картофелем	82	19,35	200	1,8	4,92	10,93	10,8	0,09	10,68	0,00	0,00	49,73	53,23	1,20	
Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	229	32,77	120	7,8	3,96	3,04	84	0,07	2,98	0,00	0,00	31,26	142,30	38,80	0,68
Каша рассыпчатая пшенная	171	10,28	150	6,6	5,72	37,88	229,5	0,29	0,00	0,00	0,00	16,64	250,20	47,34	1,55
Компот из смеси сухофруктов	278	4,4	200	0,04	0	24,76	94,2	0,02	1,08	0,00	0,00	6,4	0,00	0,00	0,18
Хлеб пшеничн. в/с	878	5,31	83	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3
Хлеб ржаной	879	3,4	50	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08
Всего		85,88	903	33,84	19,67	195,94	1008,58	1,18	23,07	0,00	0,00	190,9	462,67	184,10	10,16
5 день															
Обед															
Винегрет овощной	67	4,44	100	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0,00	0,00	13,92	0,00	12,45	0,51
Суп картоф. с бобовыми (горох)	102	10,77	200	7,8	48	15,94	552,3	0,36	1,00	0,00	0,00	53	53,23	35,50	2,6
Плов из птицы	291	25,42	150	12,71	7,85	26,8	229	0,18	4,52	0	0	34,76	0,00	40,53	1,48
Хлеб пшеничн. в/с	878	5,31	83	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3
Хлеб ржаной	879	3,4	50	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08
Чай с лимоном	377	2,74	200	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0,00	14,2	0,00	2,40	0,36
Яблоко	847	19,5	150	0,4	0,4	9,8	47	0,12	10,00	0,00	0,00	10	0,00	0,00	2,2
Всего		71,58	933	38,54	61,68	180,26	1454,38	1,32	24,50	0,00	0,00	190,78	53,23	179,58	12,23
6 день															
Обед															
Салат из свежей капусты	45	3,18	100	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31
Суп с мясными фрикадельками	209	13,63	200	5,83	4,56	13,59	118,8	0,18	9,87	0,00	0,00	25,52	0,00	32,01	1,29
Макароны отварные	203	8,46	150	5,6	4,51	26,47	168,6	0,02	0,00	0,00	0,00	4,86	0,00	8,62	1,1
Гуляш	260	72,31	100	11,64	13,43	2,31	176,8	0,10	0,74	0,00	0,00	17,44	0,00	17,62	2,45

Хлеб пшеничн. в/с	878	5,31	83	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3
Хлеб ржаной	879	3,4	50	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08
Компот из смеси сухофруктов	278	4,4	200	0,04	0	24,76	94,2	0,02	1,08	0,00	0,00	6,4	0,00	0,00	0,18
Всего		110,69	883	41,14	27,25	192,25	1165,54	1,03	91,16	0,00	0,00	175,54	16,57	156,05	10,71
7 день															
Обед															
Салат из свеклы с зел. горошком	34	8,36	100	1	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0,00	0,00	16,76	25,18	11,14	0,79
Борщ с капустой и картофелем	82	19,35	200	1,8	4,92	10,93	10,8	0,09	10,68	0,00	0,00	49,73	53,23	1,20	
Рагу из птицы	289	21,79	150	10,76	10	13,02	186	0,19	9,71	0,00	0,00	31,5	0,00	33,20	1,6
Хлеб пшеничн. в/с	878	5,46	85	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3
Хлеб ржаной	879	3,4	50	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08
Чай с лимоном	377	2,74	200	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0,00	14,2	0,00	2,40	0,36
Всего		61,1	785	30,67	19,15	156	830,46	0,94	39,10	0,00	0,00	187,09	78,41	136,64	7,83
8 день															
Обед															
Винегрет овощной	67	4,44	100	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0,00	0,00	13,92	0,00	12,45	0,51
Суп картофельный	58	11,26	200	4,825	9,5	18,575	180,825	0,18	9,65	0,00	0,00	16,1	47,63	22,70	1,025
Каша рассыпчатая перловая	171	9,79	150	4,35	7,3	30,2	206,3	0,04	0,00	0,00	0,00	29,7	250,20	19,80	0,89
Тефтели	279	55,25	100	8,87	6,36	7,45	109,8	0,07	0,52	0,00	0,00	20,3	0,00	7,30	0,63
Компот из смеси сухофруктов	278	4,4	200	0,04	0	24,76	94,2	0,02	1,08	0,00	0,00	6,4	0,00	0,00	0,18
Хлеб пшеничн. в/с	878	5,31	83	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3
Хлеб ржаной	879	3,4	50	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08
Всего		93,85	883	36,085	28,57	205,755	1202,705	1,03	77,40	0,00	0,00	185,32	297,83	150,95	8,615
9 день															
Обед															
Салат из зеленого горошка	10	18,54	100	1,79	3,114	3,75	50,16	0,19	0,66	0,00	0,00	12,87	0,00	12,48	0,408
Рассольник ленинградский	96	12,86	200	2	5,09	11,98	107,3	0,14	8,38	0,00	0,00	29,2	0,00	24,20	0,9
Картофель отварной	129	8,79	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,26	21,00	0,00	0,00	14,64	0,00	29,33	1,16
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	229	32,77	120	7,8	3,96	3,04	84	0,07	2,98	0,00	0,00	31,26	0,00	38,80	0,68
Хлеб пшеничн. в/с	878	5,31	83	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3
Хлеб ржаной	879	3,4	50	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08
Компот из смеси сухофруктов	278	4,4	200	0,04	0	24,76	94,2	0,02	1,08	0,00	0,00	6,4	0,00	0,00	0,18

Всего		86,07	903	31,57	18,484	184,3	1032,21	1,37	39,10	0,00	0,00	167,27	0,00	193,51	10,708
10 день															
Обед															
Салат из сол.огурцов с луком	21	10,37	100	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0,00	0,00	13,97	16,94	8,06	0,37
Суп с макар. изд. и картофелем	103	10,7	200	2,38	5,07	12,99	117	0,17	0,95	0,00	0,00	27,3	0,00	27,20	0,73
Плов из птицы	291	25,42	150	12,71	7,85	26,8	229	0,18	4,52	0	0	34,76	0,00	40,53	1,48
Чай с лимоном	377	2,74	200	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0,00	14,2	0,00	2,40	0,36
Хлеб пшеничн. в/с	878	5,31	83	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3
Хлеб ржаной	879	3,4	50	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08
Яблоко	847	19,5	150	0,4	0,4	9,8	47	0,12	10,00	0,00	0,00	10	0,00	0,00	2,2
Всего		77,44	933	32,82	18,11	173,82	998,08	1,10	21,63	0,00	0,00	165,13	16,94	166,89	10,22
Всего за 10 дней		900		380,75	328,19	1850,87	11726,33	12,26	493,20	0,00	0,00	2050,33	1179,78	1827,72	110,50