

ДЕНЬ 3

Шницель из мяса со сметанным соусом	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,25	0,091	0,144	29,07	159,4	26,17	236,4	16,71	3,049	0,482	2,449	268,330M
Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	217,8	0,18	26,1	0	0	0,14	21,6	97,2	39,6	754,8	32,04	0,38	0,48	1,44	310M
Салат из квашеной капусты	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	0	0	0,03	51	30	16	464,3	0,43	0,95	0,143	1,2	47M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	пром-ое пр-во
Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	377M
Итого за третий день	627	17,61	23,83	84,52	629,55	0,375	55,499	11,25	0,091	0,324	126,9	332,4	101	1517	50,51	6,399	1,862	6,689	

ДЕНЬ 4

Запеканка из творога с молоком сгущенным	210	15,36	13,73	31,3	337,65	0,09	0,6	36,36	0,19	0,36	206	333	42	193	35	47	0,6	0,96	223M
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	376M
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	0,03	35	17	11	155	0,3	0,1	0,15	0,1	пром-ое пр-во
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0	0	18,04	26	4,8	23,18	2,43	0,157	0,075	0,48	пром-ое пр-во
Итого за четвертый день	550	19,4	15,05	74,36	538,13	0,212	39,4	36,36	0,19	0,36	271	384	63,8	392	37,73	47,26	0,825	2,34	

ДЕНЬ 5

Гуляш 50/50	100	12,51	5,85	3,6	118,8	0,108	0	0	0,07	0,1	17,1	154,8	16,2	290,3	15,75	0,281	0,56	2,07	260M
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,04	12,72	59,76	385,2	0,29	0	43,2	0,11	0,14	20,22	246,7	163,2	262,8	26,4	4,22	0,19	5,5	171M
Мармелад	15	0,015	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0,6	0,15	8	0,3	4	0	0	0	0,06	пром-ое пр-во
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	377M
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,63	1,88	0,261	0,13	1	пром-ое пр-во
Итого за пятый день	552	24,72	19,07	114,62	729,65	0,478	2,2	43,2	0,18	0,25	65,42	453,2	202,2	625,9	44,03	4,782	1,68	9,43	

ДЕНЬ 6

Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	6,1	11,3	43,4	300	0,12	0,6	16,4	0,07	0,17	124,9	104,7	16,65	237	52	9,95	0,5	0,374	182M
Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	75	0,001	0	40	0,13	0,01	2,4	3	0	3	0	0,1	0,3	0,02	14M
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2	пром-ое пр-во
Какао с молоком	200	3,491	2,79	18,16	112,86	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,6	104,6	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922	382M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	пром-ое пр-во
Итого за шестой день	550	13,251	22,09	90,78	628,86	0,236	11,14	65,51	0,2	0,38	265,1	258,1	66,75	768,9	67,34	14,64	1,317	4,316	

ДЕНЬ 7

Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	15,091	11,75	0,17	0,08	27,29	96,05	26,36	427,1	144,3	12,31	0,631	0,771	229M
Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,053	0	32	0,11	0,04	7,782	100	32,54	55,92	25,2	8,69	0,32	0,67	304M
Салат из свеклы отварной	100	1,425	4,85	6,019	71,884	0,013	5,54	0	0	0,024	35,15	40,98	20,9	227	20	0,58	0,18	1,33	52M
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	376M
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,047	0,6	0	0	0	13,53	19,5	3,6	23,18	2,43	0,157	0,075	0,36	пром-ое пр-во
Итого за седьмой день	610	19,005	18,18	88,33	593,844	0,232	21,231	43,75	0,28	0,15	95,75	264,6	89,4	754	191,9	21,74	1,206	3,931	

ДЕНЬ 8

Печень по строгановски	130	13,6	10,5	3,8	164	0,19	12,7	5240	0,025	1,66	30	239	17	250	73,75	32,88	2,2	5	255M
Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2	1,2	6,72	4,8	0,11	0,13	48	100,8	36	750	33,6	0,94	0,52	1,2	128M
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	376M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	пром-ое пр-во
Печенье	20	0,1	0	16	64,8	0	0	0	0	0,05	4,2	2,2	0,067	22	0	0	0	0,32	пром-ое пр-во
Итого за восьмой день	550	20,84	19	80,4	577	1,455	19,42	5245	0,135	1,85	103,4	384,8	72,27	1052	108,7	35,82	2,777	8,12	

1

Котлеты рубленные из птицы со сметанным соусом	100	12,92	9,59	13,28	161,407	0,096	2,597	34,78	0	0,06	22,19	89,95	14,22	175	13,84	12,98	0,741	0,915	294,330M
Макаронные изделия отварные	180	6,46	7,54	43,78	269,14	0,07	0	0	0,083	0,04	14,4	40,8	9,6	64,6	25,2	0,07	0,14	0,96	309M
Икра кабачковая	100	1,69	8,9	7,7	119	0,02	7	0	0	0,03	41	37	15	340	14,3	0,35	0,101	0,7	пром-ое пр-во
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	377M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	пром-ое пр-во
Итого за девятый день	627	24,43	26,43	99,28	703,547	0,25	11,797	34,78	0,083	0,14	102,8	210,6	58,02	640,7	54,67	15,42	1,739	4,175	

ДЕНЬ 10

Каша молочная "Дружба"	245	8,2	11,62	48,26	325,74	0,12	0,66	55,24	0,09	0,14	183,3	176	40,85	192,3	61,25	5	0,38	0,9	175M
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	376M
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6	пром-ое пр-во
Пряник домашний	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0,072	0	4,875	0	0,05	174,9	67,86	15,72	74,1	0	0	0,578	0,975	пром-ое пр-во
Итого за десятиый день	545	15,64	20,5	117,33	710,34	0,24	0,66	60,11	0,09	0,2	337,1	278	72,48	310,4	62,37	5,15	1,03	3,27	

[illegible]