

День: второй													
Завтрак													
345	Жаркое по домашнему	250	43,01	11,67	49,92	476,8		9,75		33,8	366,3	71,41	4,38
377	Чай с лимоном	200	0,07	0,1	15,31	61,62				200		0,036	0,036
ПР	Хлеб ржаной	80	6,9	1,3	46,15	109,8	0,15			60			
всего за завтрак			49,98	13,07	111,38	648,22	0,15	9,75		293,8	366,3	71,446	4,416
Обед													
96	Рассольник со сметаной	300/10	6	12,3	10	210,85	0,13		0	55,35		1,8	0,3
3	Хлеб пшеничный с маслом	80/15	7,3	2,93	46,4	98,6	0,12			25,2		1,55	0,07
519	Напиток из шиповника	200	0,76	0	23,34	52,08	0	36		22,98		0,94	0,02
Всего за обед			14,06	15,23	79,74	361,53	0,25	36	0	103,53		4,29	0,39
Итого за день			64,04	28,3	191,12	1009,75	0,4	45,75		397,33	366,3	75,74	4,81
День: третий													
Завтрак													
243	Сосиска молочная	100	17,38	44,96	3,6	494,3			0,16	14,88	274,78	31,02	3,48
336	Капуста тушеная	200	5,24	6,4	6,85	111,61	0,06			97,8		1,62	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	80	7,3	2	55,2	173	0,2			65			
859	Компот из св. фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,2	36		12	2,4		0,8
всего за завтрак			30,12	53,56	87,95	888,91	0,46	36	0,16	189,68	277,18	32,64	4,3
Обед													
104	Суп картоф.с мясными фрикадельками	300	9,6	13,8	18,78	189	0,05			241,3		1,83	0,04
3	Хлеб пшеничный с маслом,сыр	80/10/20	26,8	25,68	112,5	193,48	0,35		0,3	390	400	79	4
377	Чай с лимоном	200	0,07	0,1	15,31	61,62				200		0,036	0,036

всего за обед:		36,47	39,58	146,59	444,1	0,4		0,3	831,3	400	80,866	4,076
Итого за день		66,59	93,14	234,54	1333,01	0,86	36	0,46	1020,98	677,18	113,506	8,376

День: четвертый

Завтрак													
381	Котлета мясная	120	15,26	19,9	8,2	359,95	0,1	0	0,01	153		1,5	0,17
297	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,23	7,41	52,47	130,53	0,28			21,4			0,05
349	Компот из с/ф	200	0,62		30,99	126,43		36		10,5		0,94	
ПР	Хлеб пшеничный	80	7,3	2	55,2	173	0,2			65			
	всего за завтрак		27,11	27,31	91,66	616,91	0,58	36	0,01	184,9	150	3,65	0,22

Обед													
82	Борщ со сметаной	300/10	2,07	6,12	13,8	349	0,06			58,25		0,91	0,05
377	Чай с лимоном	200	0,07	0,1	15,31	61,62				200		0,036	0,036
3	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	80/10/20	26,8	25,68	112,5	193,48	0,35		0,3	390	400	79	4
	всего за обед		28,94	31,9	141,61	604,1	0,41	0	0,3	648,25	400	79,946	4,086
	Итого за день		56,05	59,21	233,27	1221,01	0,99	36	0,31	833,15	550	83,596	4,306

День: пятый

Завтрак													
99	Каша молочная Дружба	200	6,55	8,33	35,09	210	0,06			131,6		0,04	0,04
3	Хлеб с сыром, масло	80/10/20	26,8	25,68	112,5	328,6	0,35		0,3	390	400	79	4
	банан	110	6,86		0,68	114,5			0,06	104	150		

945	чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,06	6	0	124,5		0,38	0,03
	всего за завтрак		43	36,56	161,54	740,35	0,47	6	0,36	750,1	550	79,42	4,07
	Обед												
88	Щи из свеж капусты со сметаной	300	2,7	10,5	10,99	230,7	0,1		0,18	181		1,2	
389	Сок	200	3,78	4	26,33	147	0,06	0,06		14		0,38	0,03
3	Хлеб пшеничный с маслом	80/15	7,3	2,93	46,4	98,6	0,12			25,2		1,55	0,07
	всего за обед:		6,48	14,5	83,72	476,3	0,28	0,06	0,18	195	0	1,58	0,03
	Итого за день		49,48	51,06	245,26	1216,65	0,75	6,06	0,54	945,1	550	81	4,1
День: шестой													
	Завтрак												
253	Каша рисовая	200	5,22	6,68	32,89	138,66	0,06	0	0	183,03	0	0,4	0,04
125	Цикорий на молоке	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,06	0,9	0,24	50		0,54	
3	Хлеб пшеничный с маслом	80/20	7,3	2,93	46,4	98,6	0,12			25,2		1,55	0,07
42	Сыр	20	4,5	4,6	0,91	119	0	0	0	116	0	0	0
	Мандарин	75				45,00					150		0,72
	всего за завтрак	495	21,82	19,01	102,16	549,1	0,24	0,9	0,24	374,23	150	2,49	0,83
	Обед												
144	Суп гороховый	300	2,34	10,2	25,41	120,9	0,22			90,64		2	0,2
3	Хлеб ржаной с маслом	80/10	7,3	2,93	46,4	98,6	0,12			25,2		1,55	0,07
377	Чай с лимоном	200	0,07	0,1	15,31	61,62				200		0,036	0,036
	яблоко	100		0		55				165,5	150		0,07
	всего за обед:	600	9,71	13,23	87,12	336,12	0,34	0	0	481,34	150	3,586	0,376

Итого за день			31,53	32,24	189,28	885,22	0,58	0,9	0,24	855,57	300	6,076	1,206
День: седьмой													
Завтрак													
487	курица отварная	120	14,05	10,14		243	0,21			31,82		0,91	0,03
321	овощное рагу	200	4,4	10,4	30,22	208	0,05		0,12	134,82		1	
ПР	Хлеб пшеничный	80	7,3	2	55,2	173	0,2			65			
519	Напиток из шиповника	200	0,76	0	23,34	52,08	0	36		22,98		0,94	0,02
всего за завтрак			26,5	22,54	108,76	676,08	0,46	36	0,12	254,62	0	2,85	0,05
Обед													
111	Суп картф с макар изделия	300	6,5	6,3	38,7	165,94	0,11			31,2		1,29	0,04
3	Хлеб пшеничный с маслом	80/15	7,3	2,93	46,4	98,6	0,12			25,2		1,55	0,07
389	Сок	200	3,78	4	26,33	147	0,06	0,06		14		0,38	0,03
всего за обед:			17,58	13,23	111,43	411,54	0,29	0,06	0	70,4	0	3,22	0,14
Итого за день			44,09	35,77	220,19	1087,62	0,75	36,06	0,12	325,02	0	6,07	0,19
День: восьмой													
Завтрак													
381	Котлета мясная	120	15,26	19,9	8,2	359,95	0,1	0	0,01	153		1,5	0,17
291	Макароны отварные	200	10,4	1,1	69,7	344							
ПР	Хлеб ржаной	80	6,9	1,3	46,15	109,8	0,15			60			
859	Компот из св. фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,2	36		12	2,4		0,8
всего за завтрак			32,56	22,30	124,05	813,75	0,25	0	0,01	213	150	1,5	0,97
Обед													
99	Суп овощной со сметаной	300	2,3	7,8	15	135,7	0,08			84,5		2,3	
377	Чай с лимоном	200	0,07	0,1	15,31	61,62				200		0,036	0,036

ПР	Хлеб пшеничный	80	7,3	2	55,2	173	0,2			65			
	Мандарин	75				45,00					150		0,72
	всего за обед:		9,67	9,9	85,51	415,32	0,28	0	0	349,5	150	2,336	0,756
	Итого за день		42,23	32,2	209,56	1229,07	0,53	0	0,01	562,5	300	3,836	1,726

9 день

Завтрак

692	Картофель отварной с маслом	200	5,76	5,76	30,68	189,9	0,2	28	28	19,52	106,3	30,1	1,54
229	Рыба тушен.с овощами	120		12,6	10,5	170,2	0,09		0,42	218,9		0,9	0,09
503	Кисель	200	1,51	5,09	32,2	129,1		36		206,08		0,28	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	80	7,3	2	55,2	173	0,2			65			
	всего за завтрак		14,57	25,45	128,58	662,2	0,49	64	28,42	509,5	106,3	31,28	1,91

Обед

82	Борщ со сметаной	300/10	2,07	6,12	13,8	349	0,06			58,25		0,91	0,05
389	Сок	200	3,78	4	26,33	147	0,06	0,06		14		0,38	0,03
3	Хлеб пшеничный с маслом	80/15	7,3	2,93	46,4	98,6	0,12			25,2		1,55	0,07
	всего за обед:		13,15	13,05	86,53	594,6	0,24	0,06	0	97,45	0	2,84	0,15
	Итого за день		27,72	38,5	215,11	1256,8	0,73	64,06	28,42	606,95	106,3	34,12	2,06

День: десятый

Завтрак

250	Каша манная на молоке	200	8,9	7,8	29	254	0,02	14		141		23	0,6
943	Чай сладкий	200	0,2	0,1	14	28				6		0,36	0,4
	Йогурт	115	3,3	2	5,2	120							
3	Хлеб пшеничный с маслом,сыр	80/20/20	26,8	25,68	112,5	193,48	0,35		0,3	390	400	79	4

	всего за завтрак		39,2	35,58	160,7	595,48	0,37	14	0,3	537	400	102,36	5
	Обед												
96	Рассольник со сметаной	300/10	6	12,3	10	210,85	0,13		0	55,35		1,8	0,3
377	Чай с лимоном	200	0,07	0,1	15,31	61,62				200		0,036	0,036
ПР	Хлеб пшеничный	80	7,3	2	55,2	173	0,2			65			
	Мандарин	75				45,00					150		0,72
	всего за обед:		13,37	14,4	80,51	490,47	0,33	0	0	320,35	150	1,836	1,056
	Итого за день		52,57	49,98	241,21	1085,95	0,7	14	0,3	857,35	550	104,196	6,056
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		370,26	392,1	1788,42	9315,33	5,89	193,1	30,4	6006,62	3033,48	432,4	28,02
	рекомендуемая за 10 дней		540	552	2298	16278	8,4	420	5,4	10800	1800	102	8,4

Составил : Перникова А.Г.



