

	Солянка мясная	210	2,604	4,462	7,617	81,042	ТТК
	Тефтели гречневые Фантазия	180	26,73	4,2	14,7	239,2	ТТК
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,93	18,6	ТТК
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		720	33,34	9,37	52,59	465,32	
Итого за день		1506	49,23	25,94	108,71	882,79	
День 2							
Первый завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	ТТК
	Индейка отварная	80	20,32	16,87	0,28	144	ТТК
	Капуста тушеная	150	3,12	6,15	10,32	110,44	ТТК
	Чай с лимоном без сахара	207	0,13	0,02	0,23	2	ТТК
Итого за завтрак		497	24,23	23,16	13,11	269,64	
Второй завтрак	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным с м.д.ж.72,5%	30/10	2,36	8,12	15,52	144,8	ТТК
	Напиток из шиповника без сахара	200	0,68	0,28	0,8	8,2	ТТК
Итого за второй завтрак		250	3,04	8,4	16,32	153	
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	ТТК
	Суп картофельный с горохом и птицей	210	10,34	2,92	13,23	116	ТТК
	Голубцы ленивые	266	17,62	26,51	24,19	405,83	ТТК
	Компот их смеси сухофруктов без сахара	200	0,66	0,09	12,05	52,8	ТТК
	Хлеб ржаной Здоровье	25	1,72	0,245	12,6	59,64	ПР

Итого за обед		761	30,76	54,72	63,21	641,47	
Итого за день		1508	58,03	86,28	92,64	1064,11	
День 3							
Первый завтрак	Запеканка из творога Лакомка	150	22,75	16,41	28,49	352,65	ТТК
	Чай без сахара	200	0,04	0,1	0,08	2,8	ТТК
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		380	25,02	17,4	43,74	435,78	
Второй завтрак	Фрукт свежий	120	0,48	0,48	11,76	56,4	ТТК
Итого за второй завтрак		120	0,48	0,48	11,76	56,4	
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	ТТК
	Борщ из свежей капусты с картофелем и говядиной	210	4,02	5,62	8,75	108,4	ТТК
	Биточек куриный	80	12,184	17,712	13,864	329,5	ТТК
	Пюре из гороха с маслом	150	12,93	6,53	33,2	267,26	ТТК
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,93	18,6	ТТК
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		750	33,144	30,572	86,084	850,24	
Итого за день		1250	58,644	48,452	141,584	1342,42	
День 4							
Первый завтрак	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Омлет натуральный	150	15,14	16,9	2,69	223,42	ТТК

	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,37	3,84	8,36	80,85	ТТК
Итого за завтрак		450	18,91	21,14	20,85	351,27	
Второй завтрак	Бутерброд с сыром нежирным (хлеб ржано - пшеничный)	20/30	4,64	4,2	15,17	65,55	ТТК
	Чай без сахара	200	0,04	0,1	0,08	2,8	ТТК
Итого за завтрак		250	4,68	4,3	15,25	68,35	
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,7	0,11	5,1	19,95	ТТК
	Рассольник ленинградский с птицей	210	7,61	4,27	14,88	134,6	ТТК
	Гуляш из свинины с соусом	80	8,8	22,552	2,312	247,2	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	ТТК
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,68	0,28	0,8	8,2	ТТК
	Хлеб ржаной Здоровье	25	1,72	0,245	12,6	59,64	ПР
Итого за обед		725	28,11	33,55	74,33	713,34	
Итого за день		1425	51,7	58,987	110,432	1132,96	
День 5							
Первый завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	33	ТТК
	Сосиска отварная	60	6,61	14,3	0,22	156,02	ТТК
	Пюре из тыквы	180	2,76	13,36	7,66	157,71	ТТК
	Чай с лимоном без сахара	207	0,13	0,02	0,23	2	ТТК
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		577	12,53	28,77	30,78	429,06	
Второй завтрак	Йогурт натуральный	100	4,3	2	6,2	60	ПР

Итого за второй завтрак		100	4,3	2	6,2	60	
Обед	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,79	1,94	3,88	36,24	ТТК
	Суп с макаронными изделиями, картофелем и птицей	210	8,00	3,92	12,55	129,60	ТТК
	Котлета Морячок	80	10,62	12,18	13,34	205,44	ТТК
	Рагу из овощей	180	3,46	4,49	22,55	144,42	ТТК
	Компот их смеси сухофруктов без сахара	200	0,66	0,09	12,05	52,80	ТТК
	Хлеб ржаной Здоровье	25	1,72	0,25	12,60	59,64	ПР
Итого за обед		755	25,25	22,86	76,97	628,14	
Итого за день		1432	42,08	53,63	113,95	1117,20	
Неделя 2							
День 6							
Первый завтрак							
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	180/6	6,08	11,18	30,48	246,86	ТТК
	Чай без сахара	200	0,04	0,1	0,08	2,8	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		516	8,75	12,57	55,53	376,99	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный	100	2,5	1,2	13,1	73	ПР
Итого за второй завтрак		100	2,5	1,2	13,1	73	

Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	ТТК
	Суп картофельный с горохом и говядиной	210	6,97	5,90	13,23	144,00	ТТК
	Котлета Appetitная	80	13,14	10,83	14,98	210,00	ТТК
	Капуста тушеная	150	3,12	6,15	10,31	110,43	ТТК
	Компот из ягод свежемороженых без сахара	200	0,18	0,06	7,44	31,30	ТТК
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
Итого за обед		750	27,26	23,49	72,30	622,21	
Итого за день		1366	38,51	37,26	140,93	1072,20	
День 7							
Первый завтрак	Омлет, запеченный с сыром	150	19,44	22,2	2,59	287,92	ТТК
	Чай без сахара	200	0,04	0,1	0,08	2,8	ТТК
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		380	21,71	23,19	17,84	371,05	
Второй завтрак	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	ТТК
Итого за второй завтрак		120	0,48	0,36	12,36	56,4	
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,7	0,11	5,1	19,95	ТТК
	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	210	3,99	5,64	6,32	97,20	338
	Индейка по-строгановски	80	11,78	12,86	3,00	174,18	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,6	6,09	38,64	243,75	ТТК
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,93	18,6	ТТК
	Хлеб ржаной Здоровье	25	1,72	0,245	12,6	59,64	ПР

Итого за обед		730	26,95	25,11	69,59	613,32	
Итого за день		1230,00	49,14	48,66	99,79	1040,77	
День 8							
Первый завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	ТТК
	Котлета Морячок	80	10,62	12,18	13,34	205,44	ТТК
	Рагу из овощей	180	3,46	4,49	22,55	144,42	ТТК
	Чай с лимоном без сахара	207	0,13	0,02	0,23	2,00	ТТК
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		557	17,10	17,70	53,57	445,39	
Второй завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	33	338
Итого за завтрак		100	0,8	0,2	7,5	33	
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	ТТК
	Борщ из свежей капусты с картофелем и птицей	210	7,39	5,64	8,75	107,4	ТТК
	Запеканка из печени Богатырь	100	16,31	11,88	18,38	246,68	ТТК
	Полента с маслом сливочным	150	3,99	4,68	35,88	198,36	ТТК
	Компот из ягод свежемороженных без сахара	200	0,18	0,06	7,44	31,3	ТТК
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		770	31,72	22,81	96,79	710,22	
Итого за день		1427	49,62	40,71	157,86	1188,61	
День 9							
Завтрак	Запеканка из творога Сладкоежка	150	24,85	17,01	28	364,49	ТТК
	Какао с молоком без сахара	200	4,17	4,3	6,08	78,96	ТТК

	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		380	31,25	22,2	49,25	523,78	
Второй завтрак	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	ТТК
Итого за второй завтрак		120	0,48	0,36	12,36	56,4	
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	ТТК
	Суп Харчо с говядиной	210	4,16	3,85	6,69	94	ТТК
	Рагу из овощей со свининой	200	13,24	19	29,85	343,36	ТТК
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,68	0,28	0,8	8,2	ТТК
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		720	22,17	23,74	64,82	578,04	
Итого за день		1220	53,9	46,3	126,43	1158,22	
День 10							
Завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	ТТК
	Бибигон из филе куриного	100	15,1	7,01	5,53	145,61	ТТК
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,44	4,46	31,54	182,86	ТТК
	Чай с лимоном без сахара	207	0,13	0,02	15,2	62	ТТК
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		547	22,32	12,44	68,58	478	
Второй завтрак	Йогурт натуральный	100	4,3	2	6,2	60	ПР
Итого за завтрак		100	4,3	2	6,2	60	ПР
Обед	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,79	1,94	3,88	36,24	ТТК

	Суп картофельный с крупой и рыбой	210	3,2	2,28	9,69	76,1	ТТК
	Биточек куриный	80	12,18	17,71	13,86	329,50	ТТК
	Пюре из гороха с маслом	150	12,93	6,53	3,34	241,88	ТТК
	Компот их смеси сухофруктов без сахара	200	0,66	0,09	12,05	52,8	ТТК
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		750	33,19	29,04	68,02	855,80	
Итого за день		1397	60	43	143	1394	
Итого средние показатели за цикл завтрак		482	18,96	18,71	38,58	395,20	
Итого средние показатели за цикл второй завтрак		151	2,92	2,73	12,46	76,30	
Итого средние показатели за цикл обед		743,1	29,19	27,53	72,47	667,81	
Итого средние показатели за цикл день		1376,10	51,07	48,97	123,51	1139,31	