

Неделя 1

Завтрак 1 день	Каша вязкая молочная из крупы рисовой	200	7,82	9,74	46,5	288,7	№ 174
	Бутерброд с сыром	50	6,38	10,71	12,77	159,84	№ 3
	Яйцо куриное отварное	40	5,2	4,8	4	62,8	№ 209
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	№ 377
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Итого за завтрак:	520	21,04	25,65	85,95	611,74	
Завтрак 2 день	Салат из свеклы с сыром	60	3,27	6,57	5,033	92,33	№ 50
	Плов из курицы	240	17,79	10,99	37,52	320,6	№ 291
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Кофейный напиток	200	7,1	6,8	39,12	241,92	№ 379
	Итого за завтрак:	560	33,4	25,12	118,75	831,75	
Завтрак 3 день	Запеканка из творога с повидлом	150/20	29,4	21,05	29,8	429,7	№ 223
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,004	10,2	41	№ 377
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Яблоко свежее	100	1,5	0,5	21,0	96	№ 338
	Итого за завтрак:	500	36,34	22,31	98,08	743,6	
Завтрак 4 день	Салат из свежей белокочанной капусты	60	1,8	5,09	9,69	92,93	№ 45
	Макаронные изделия отварные	150	7,8	7,16	49,18	289,44	№ 202
	Печень по-сторогоновски	90	13,26	11,23	2,1	171	№ 255
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Чай с сахаром	200	0,7	0,2	10,1	40	№ 102
Завтрак 5 день	Каша жидкая молочная из крупы манной	200	6,11	10,72	32,38	251	№ 181
	Кондитерские изделия	50	3,4	9,25	7,15	216,3	
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	№ 377
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Итого за завтрак:	510	14,95	10,72	86,81	490,53	

Неделя 2

День 1

	Каша вязкая молочная из крупы овсяной	200	8,14	8,06	33,34	239,76	№ 173
	Бутерброд с сыром	50	6,38	10,71	12,77	159,84	№ 3

Завтрак 6 день	Яйцо куриное отварное	40	5,2	4,8	4	62,8	№ 209
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	№ 377
	Яблоко свежее	100	1,5	0,5	21,0	96	№ 338
	Итого за завтрак:	590	21,42	24,11	81,31	599,4	
Завтрак 7 день	Овощи натуральные/соленые	60	0,8	0,1	2,5	14	№ 70
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	3,29	10,01	22,71	218	№ 203
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	№ 377
	Итого за завтрак:	520	9,53	10,91	72,49	449,9	
Завтрак 8 день	Картофельное пюре	150	3,6	4,8	20,44	136,5	№ 312
	Фрикаделька куриная	90	8,42	5,95	6,18	160,3	№ 297
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	№ 377
	Итого за завтрак:	500	17,46	11,55	73,9	514,7	
Завтрак 9 день	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,92	7,18	53,62	321,98	№ 171
	Тефтеля из говядины (паровая)	90	9,59	7,97	9,28	145,64	№ 278
	Чай с сахаром	200/15	0,7	0,2	10,1	40	№ 102
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Итого за завтрак:	500	26,01	16,11	110,08	684,52	
Завтрак 10 день	Запеканка из творога со сгущенкой	150/20	14,8	17,68	40,4	384	№ 223
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,004	10,2	41	№ 377
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Яблоко свежее	100	1,5	0,5	21,0	96	№ 338
	Итого за завтрак:	530	21,74	18,94	108,68	697,9	