

Суп гороховый	300	6,8	7,32	12,32	142,78	0,136	0,32	8,4	35,6	1,3
Котлета рыбная	90	11,57	1,41	9	94,97	0,06	1,28	0,0000	47,57	0,54
Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,55	4,95	29,55	184,95	0,06	0,75	0,0000	12	1,05
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,7	0,01	0,4	0,2000	20,1	0,69
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:	560	29,17	15,1	98,69	647,76	0,374	3,95	8,6	139,27	6,07

4 День

Завтрак										
Борщ	300	4,29	7,06	8,35	114,36	0,05	2,82	9,6	26,31	1
Гуляш из мяса птицы	50/50	9,5	11,07	2,21	146,47	0,028	0,43	0,3600	17,86	0,83
Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,85	6,62	39,21	251,82	0,21	0,63	0,0000	16,65	4,71
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:	570	27,49	26,17	86,79	692,91	0,396	5,08	9,96	8,992	9,85

5 День

Завтрак										
Рассольник	300	2,63	5,1	13,25	109,5	0,09	2,35	7,2	16,75	0,86
Биточки из мяса птицы	90	18	16,2	9,64	256,36	0,09	1,15	0,7700	43,7	1,63
Капуста тушеная	150	3	5,1	11,4	103,5	0,045	0,45	17,5500	82,5	1,185
Кисель из концентратов витаминизированный	200	0	0	7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:	560	28,28	27,72	69,51	640,72	0,333	5,15	26,04	168,65	6,175

6 День

Завтрак										
Суп вермишелевый	300	5,2	6,3	17,8	181	0,07	0,41	0,6	11	0,9
Тефтели из курицы с рисом и соусом	60/50	12,65	11,33	5,94	176,33	0,3	0,4	0,0000	20	0,78
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	4,05	6	8,7	105	0,12	0,15	3,6000	37,5	2,2

Щи из свежей капусты	300	4,7	8,94	4,92	119,58	0,05	2,8	10,2	59,4	0,76
Печень говяжья	60/50	20	10	5	190	0,3	2,7	4,5000	76	16,7
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,72	4,87	38,11	211,15	0,03	0,27	0,0000	6,9	0,022
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,01	0,7000	111,3	0,65
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:	580	36,37	28,03	89,55	756,09	0,518	6,98	15,4	277,6	20,622