

Неделя 1							
День3							
Завтрак	<i>Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом</i>	60	0,9	3,0	5,9	54	9/1
	<i>Биточки (котлеты) рыбные</i>	80	11,0	1,6	6,4	84	9/7
	<i>Картофельное пюре</i>	200	4,12	5,62	27,52	270	3/3
	<i>Чай</i>	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,64	0,48	13,36	69	
Итого за завтрак	570	18,7	10,7	62,3	512		
Итого за день	570	18,7	10,7	62,3	512		
Неделя 1							
День4							
Завтрак	<i>Помидоры свежие порционно</i>	60	0,0	0,0	2,0	14	
	<i>Мясо кур отварное (порционно без кости)</i>	80	18,92	17,88	0,18	236,8	1/9
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	200	7,08	5,04	43,2	250	43/3
	<i>Сок</i>	200	0,8	0,8	0,8	19,6	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,64	0,48	13,36	69	
Итого за завтрак	570	29,44	24,2	59,54	589,4		
Итого за день	570	29,44	24,2	59,54	589,4		

Неделя 1							
День5							
Завтрак	<i>Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом</i>	60	0,7	4,0	1,8	45	7/1
	<i>Жаркое по - домашнему</i>	250	17,1	17,4	18,3	299	436/04
	<i>Компот из свежих плодов</i>	200	0,2	0,1	25,4	99	631/04
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,64	0,48	13,36	69	
Итого за завтрак		540	20,64	21,98	58,9	512	
Итого за день		540	20,64	21,98	58,9	512	
Неделя 2							
День1							
Завтрак	<i>Огурец свежий к гарниру</i>	60	0,0	0,0	2,0	8	
	<i>Биточки (котлеты) из мяса кур</i>	80	14,3	11,7	11,9	211	5/9
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	200	7,08	5,04	43,2	250	43/3
	<i>Сок</i>	200	0,8	0,8	0,8	19,6	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,64	0,48	13,36	69	
Итого за завтрак		570	24,82	18,02	71,3	557,6	
Итого за день		570	24,82	18,02	71,3	557,6	

Неделя 2							
День2							
Завтрак	<i>Помидоры свежие порционнно</i>	60	0,0	0,0	2,0	14	
	<i>Каша рисовая рассыпчатая</i>	200/7	4,6	5,9	42,7	246	297/04
	<i>Гуляш из мяса говядины</i>	100	14,9	15,7	4,7	220	11/8
	<i>Чай</i>	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,64	0,48	13,36	69	
Итого за завтрак		590,7	22,14	22,08	71,9	584	
Итого за день		590,7	22,14	22,08	71,9	584	
Неделя 2							
День3							
Завтрак	<i>Огурец свежий к гарниру</i>	60	0,0	0,0	2,0	8	
	<i>Картофельное пюре</i>	200	4,12	5,62	27,52	270	3/3
	<i>Биточки (котлеты) рыбные</i>	80	11,0	1,6	6,4	84	9/7
	<i>Масло сливочное</i>	5	0,0	4,2	0,0	37	
	<i>Компот из кураги и изюма</i>	200	0,3	0,00	18,4	71	4/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,64	0,48	13,36	69	
Итого за завтрак		575	18,06	11,9	67,68	539	
Итого за день		575	18,06	11,9	67,68	539	
Неделя 2							

День 4							
Завтрак	<i>Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом</i>	60	0,9	3,0	5,9	54	9/1
	<i>Тефтели из мяса говядины</i>	60	8,52	7,30	5,62	122	20/8
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	200/7	9,5	7,7	38,2	264	297/04
	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0,0	9,2	36	11/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,64	0,48	13,36	69	
Итого за завтрак		550,7	21,7	18,5	72,3	545	
Итого за день		550,7	21,7	18,5	72,3	545	
Неделя 2							
День5							
Завтрак	<i>Огурец свежий к гарниру</i>	60	0,0	0,0	2,0	8	
	<i>Плов из мяса кур</i>	200	19,14	17,45	32,95	368	4/9
	<i>Сок</i>	200	0,8	0,8	0,8	19,6	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,64	0,48	13,36	69	
Итого за завтрак		490	22,6	18,73	49,11	464,6	
Итого за день		490	22,6	18,73	49,11	464,6	
Среднее значение за период:		568,8	22,01	17,5	66,3	542,2	