



<b>Неделя 1</b>							
<b>День3</b>							
<b>Завтрак</b>	<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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>18,7</b>	<b>10,7</b>	<b>62,3</b>	<b>512</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>18,7</b>	<b>10,7</b>	<b>62,3</b>	<b>512</b>		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День4</b>							
<b>Завтрак</b>	<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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>29,44</b>	<b>24,2</b>	<b>59,54</b>	<b>589,4</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>29,44</b>	<b>24,2</b>	<b>59,54</b>	<b>589,4</b>		

<b>Неделя 1</b>							
<b>День5</b>							
<b>Завтрак</b>	<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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>20,64</b>	<b>21,98</b>	<b>58,9</b>	<b>512</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>20,64</b>	<b>21,98</b>	<b>58,9</b>	<b>512</b>		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День1</b>							
<b>Завтрак</b>	<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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>24,82</b>	<b>18,02</b>	<b>71,3</b>	<b>557,6</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>24,82</b>	<b>18,02</b>	<b>71,3</b>	<b>557,6</b>		

<b>Неделя 2</b>							
<b>День2</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Помидоры свежие порционно</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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590,7</b>	<b>22,14</b>	<b>22,08</b>	<b>71,9</b>	<b>584</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>590,7</b>	<b>22,14</b>	<b>22,08</b>	<b>71,9</b>	<b>584</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День3</b>							
<b>Завтрак</b>	<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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>18,06</b>	<b>11,9</b>	<b>67,68</b>	<b>539</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>575</b>	<b>18,06</b>	<b>11,9</b>	<b>67,68</b>	<b>539</b>	
<b>Неделя 2</b>							

<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	<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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550,7</b>	<b>21,7</b>	<b>18,5</b>	<b>72,3</b>	<b>545</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550,7</b>	<b>21,7</b>	<b>18,5</b>	<b>72,3</b>	<b>545</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День5</b>							
<b>Завтрак</b>	<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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>22,6</b>	<b>18,73</b>	<b>49,11</b>	<b>464,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>490</b>	<b>22,6</b>	<b>18,73</b>	<b>49,11</b>	<b>464,6</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>568,8</b>	<b>22,01</b>	<b>17,5</b>	<b>66,3</b>	<b>542,2</b>	