



Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	ТТК
	Солянка мясная	260	2,81	4,31	2,64	60,46	ТТК
	Тефтели гречневые Фантазия	270	39,93	6,48	22,14	358,92	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
<b>Итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>46,75</b>	<b>11,5</b>	<b>55,05</b>	<b>564,46</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1738</b>	<b>69,99</b>	<b>35,72</b>	<b>123,28</b>	<b>1121,64</b>	
День 2							
<b>Первый завтрак</b>	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	ТТК
	Индейка отварная	100	25,4	21,09	0,35	180	ТТК
	Капуста тушеная	180	3,76	7,41	12,43	133,06	ТТК
	Чай с лимоном без сахара	207	0,13	0,02	0,23	2	ТТК
<b>Итого за завтрак</b>		<b>547</b>	<b>29,95</b>	<b>28,64</b>	<b>15,29</b>	<b>328,26</b>	
<b>Второй завтрак</b>	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
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>240</b>	<b>3,04</b>	<b>8,4</b>	<b>16,32</b>	<b>153</b>	
<b>Обед</b>	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	ТТК
	Суп картофельный с горохом и птицей	260	11,44	6,97	16,54	172,65	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	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>836</b>	<b>33,57</b>	<b>34,12</b>	<b>79,12</b>	<b>757,76</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1623</b>	<b>66,56</b>	<b>71,16</b>	<b>110,73</b>	<b>1239,02</b>	
День 3							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога Лакомка	200	30,33	21,88	37,32	467,52	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>32,6</b>	<b>22,87</b>	<b>52,57</b>	<b>550,65</b>	

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	260	4,38	6,6	10,93	129,15	ТТК
	Биточек куриный	100	15,23	22,14	17,33	329,5	ТТК
	Пюре из гороха с маслом	180	15,58	7,87	40,03	291,43	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		850	39,2	37,32	98,56	895,16	
Итого за день		1400	72,28	60,67	162,89	1502,21	
День 4							
Первый завтрак	Фрукт свежий	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Омлет натуральный	200	20,19	22,53	3,59	297,89	ТТК
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,37	3,84	8,36	80,85	ТТК
Итого за завтрак		500	23,96	26,67	22,25	425,74	
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 второй 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	260	8,96	8,73	18,59	196,37	ТТК
	Гуляш из свинины с соусом	100	11	15,94	2,89	207,75	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	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		850	35,09	16,92	98,95	844,05	
Итого за день		1600	63,73	47,89	136,45	1338,14	
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	200	3,06	14,82	8,5	175,05	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>597</b>	<b>12,83</b>	<b>30,23</b>	<b>31,62</b>	<b>446,4</b>	
Второй завтрак	Йогурт натуральный	100	4,3	2	6,2	60	ПР
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>4,3</b>	<b>2</b>	<b>6,2</b>	<b>60</b>	
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	260	8,52	4,48	15,69	133,4	ТТК
	Котлета Морячок	100	13,27	15,22	16,67	256,8	ТТК
	Рагу из овощей	200	3,84	4,98	25,03	160,3	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
<b>Итого за обед</b>		<b>870</b>	<b>30,51</b>	<b>27,2</b>	<b>98,52</b>	<b>758,82</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1567</b>	<b>47,64</b>	<b>59,43</b>	<b>136,34</b>	<b>1265,22</b>	
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	250	8,45	12,525	41,71	315,87	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>11,12</b>	<b>13,92</b>	<b>66,76</b>	<b>446,00</b>	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный	100	2,5	1,2	13,1	73	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>1,2</b>	<b>13,1</b>	<b>73</b>	
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	ТТК
	Суп картофельный с горохом и говядиной	260	8,07	6,95	16,54	148,65	ТТК

	Котлета Аппетитная	100	16,43	13,54	18,73	262,5	ТТК
	Капуста тушеная	180	3,76	7,41	12,43	133,06	139
	Компот из ягод свежемороженых 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
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>32,53</b>	<b>28,57</b>	<b>82,62</b>	<b>707,99</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>46,15</b>	<b>43,69</b>	<b>162,48</b>	<b>1226,99</b>	
День 7							
<b>Первый завтрак</b>	Омлет, запеченный с сыром	200	25,92	29,6	3,45	383,33	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>28,19</b>	<b>30,59</b>	<b>18,7</b>	<b>466,46</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	ТТК
<b>Итого за завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,36</b>	<b>12,36</b>	<b>56,4</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с яблоком	60	0,7	0,11	5,1	19,95	ТТК
	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	260	4,35	6,63	7,90	115,15	ТТК
	Индейка по-строгановски	100	14,73	22,33	3,75	273,97	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	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
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>33,69</b>	<b>37,03</b>	<b>92,25</b>	<b>839,45</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>62,36</b>	<b>67,98</b>	<b>123,31</b>	<b>1362,31</b>	
День 8							
<b>Первый завтрак</b>	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	ТТК
	Котлета Морячок	100	13,27	15,22	16,67	256,8	ТТК
	Рагу из овощей	200	3,84	4,98	25,03	160,3	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>597</b>	<b>20,13</b>	<b>21,23</b>	<b>59,38</b>	<b>512,63</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	33	338

Итого за второй завтрак	100	0,8	0,2	7,5	33	
Обед	60	0,42	0,06	1,14	7,2	ТТК
Овощи натуральные свежие						
Борщ из свежей капусты с картофелем и птицей	260	7,75	6,62	10,93	128,15	ТТК
Запеканка из печени Богатырь	100	16,31	11,88	18,38	246,68	ТТК
Полента с маслом сливочным	180	4,81	5,65	43,24	238,99	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
<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>32,9</b>	<b>24,76</b>	<b>106,33</b>	<b>771,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1547</b>	<b>53,83</b>	<b>46,19</b>	<b>173,21</b>	<b>1317,23</b>	
День 9						
Запеканка из творога Сладкоежка	200	33,77	22,74	37,67	490,42	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>40,17</b>	<b>27,93</b>	<b>58,92</b>	<b>649,71</b>	
Второй завтрак	120	0,48	0,36	12,36	56,4	ТТК
Итого за второй завтрак	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,36</b>	<b>12,36</b>	<b>56,4</b>	
Обед	60	0,66	0,12	2,28	13,2	ТТК
Овощи натуральные свежие						
Суп Харчо с говядиной	260	4,55	4,39	12,11	111,15	ТТК
Рагу из овощей со свиной	250	16,55	19,75	37,19	386,26	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	ТТК
<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>25,87</b>	<b>25,03</b>	<b>77,58</b>	<b>638,09</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>66,52</b>	<b>53,32</b>	<b>148,86</b>	<b>1344,2</b>	
День 10						
Первый завтрак	60	0,42	0,06	1,14	7,2	ТТК
Овощи натуральные свежие						
Бибигон из филе куриного	100	15,1	7,01	5,53	145,61	ТТК
Каша перловая рассыпчатая	180	5,35	5,38	38,02	220,32	ТТК
Чай с лимоном без сахара	207	0,13	0,02	0,23	2	ТТК
Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР

Итого за завтрак		577	23,23	13,36	60,09	455,46	
Второй завтрак	Йогурт натуральный	100	4,3	2	6,2	60	ПР
Итого за 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	45
	Суп картофельный с крупой и рыбой	260	3,59	2,82	12,11	93,25	ТТК
	Биточек куриный	100	15,23	22,14	15,33	322	ТТК
	Пюре из гороха с маслом	180	15,58	7,87	4,03	291,43	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		850	39	35	73	915	
Итого за день		1527	67	51	139	1430	
Итого средние показатели за цикл завтрак		533,60	23,73	23,16	43,03	469,21	
Итого средние показатели за цикл второй завтрак		150,00	2,92	2,73	12,46	76,30	
Итого средние показатели за цикл обед		846,60	34,94	27,78	86,16	769,24	
Итого средние показатели за цикл день		1530,20	61,59	53,68	141,64	1314,74	