

6 день (Суббота)

309	Макаронны отварные	180	6,92	7,28	38,37	246,68
229	Рыба тушенная в томате с овощами	100	14,12	9,87	14,68	204,03
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6
15	Сыр российский (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,83
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
	Аскарбиновая кислота					70
	Итого за завтрак		26,51	20,67	105,53	714,19

7 день (понедельник)

322	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100/50	16,01	16,27	19,75	289,47
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	5,19	6,76	46,1	266
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Аскарбиновая кислота					70
	Итого за завтрак		24,19	23,44	105,45	729,52

8 день (вторник)

302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	7,17	47,77	297,01
279	Тефтели из говядины с рисом и соусом	100/50	12,43	13,92	17,36	244,44
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
						3

11 день (пятница)

235	Шницель рыбный рубленый с соусом	100/50	15,54	6,56	13,73	176,12
309	Макаронны отварные	180	6,92	7,28	38,37	246,68
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
15	Сыр российский (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,83
	Аскорбиновая кислота					70
	Итого за завтрак		27,77	17,2	91,7	632,68

12 день (суббота)

244	Плов из отварной говядины	200	20,4	19,1	32,5	383,5
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6
	Аскорбиновая кислота					70
	Итого за завтрак		23,65	19,67	94,78	650,75
	Итого за весь период		299,49	247,9	1129,6	7947,46
	Среднее значение за период		24,9575	20,65833	94,13333	662,2883333
						0,84
						5

