



	Хлеб ржаной	28		0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед		700	1,65	19,46	211,97	749,19	
Итого за день:			24,52			749,19	
<b>День 4</b>							
обед	Суп крестьянский с крупой ,куриным мясом	220	2,1	0,53	228	105,6	201
	Плов из куриного филе	200	20,3	17	35,69	377	291
	Сок	200	0	0	10	45	пром
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28		0,36	8,35	48,34	пром
итого за обед		700	1,65	18,51	119,42	725,94	
Итого за день:			24,46			725,94	
<b>День 5</b>							
обед	Овощи натуральные (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	436
	Кисель	200	8,7	8,8	54,8	339	651
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,36	8,35	48,34	пром
	Фрукты свежие(яблоко)	100		0,3	14,7	70,3	338
итого за обед		700	0,6	17,75	146,18	894,64	
Итого за день:			39,99			894,64	
Итого за 5 дней		700	25,842	18,22	144,96	759,74	
<b>День 6</b>							
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	187
	Рыба припущенная с овощами	90	11,19	7,47	2,64	112	
	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	336
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0	31,5	124	349
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед		700		18,78	126,38	715,67	
Итого за день:			17,73			715,67	
<b>День 7</b>							
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206
	Тефтели мясные с соусом сметанным	90	7,58	7,84	7,95	125,36	287/354
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Компот из кураги	180	0,78	0,05	27,63	114,8	348
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28		0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед			1,65				

итого за обед		700		17,78	123,89	692,75	
Итого за день:			17,39			692,75	
<i>День 8</i>							
обед	Суп рыбный	220	4,92	1,96	8,54	84,66	106
	Плов из куриного филе	200	20,30	17,00	35,69	377	291
	Сок	200	0	0	10	45	пром
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед		700	27,28	19,88	105,16	705	
Итого за день:						705	
<i>День 9</i>							
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	170
	Фрикадельки рыбные	90	10,49	33,51	11,26	115,78	
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	12,41	8,5	53,04	326,69	204
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед		700	26,54	46,88	230,63	784,81	
Итого за день:						784,81	
<i>День 10</i>							
обед	Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37	202/1
	Печень тушенная в соусе	90	11,43	15,75	2,51	197	261
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Кофейный напиток	180	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед		700	21,4	30,13	99,14	731,56	
Итого за день:						731,56	
Итого за 5 дней		700	22,07	26,63	137,04	725,96	