

6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
Каша ячневая с маслом.	180/5 гр (173,7Кк)	Омлет н с сыром	85гр(193,5Кк)	Каша пшеничная молочная с маслом	180/5гр (194Ккал)	каша рисовая молочная с маслом.	170/5гр (310,4Ккал)	Каша манная молочная с маслом.	180/5гр (159,3Ккал)
Хлеб с маслом	30/5гр (116,9 ккал)	Икра кабачковая	60гр(71,4Кк)	Хлеб пшеничный с повидлом	40/15гр (106/30Ккал)	Хлеб с маслом	40/5гр (143,4Ккал)	Хлеб с маслом и сыром	40/5/7гр (168,6Ккал)
Чай с сахаром	180гр (41Ккал)	Хлеб пшеничный	50гр(132,5Кк)	Чай с сахаром	160гр (35,5Ккал)	Чай с молоком	180 гр (92,3Ккал)	Кофейный напиток с молоком	160гр (83,3Ккал)
		Коф напиток с молок	200гр(101,11Ккал)						
Всего	400гр(331,6 ккал)	Всего	405гр(498,51Ккал)	Всего	400гр (365,5Ккал)	Всего	400гр (546,1Ккал)	Всего	402гр (411,2Ккал)
сок	160гр980Ккал)	кисломолочный напиток	1шт 200гр(84Ккал)	Фрукты свежие (яблоки)	150гр (118,5Ккал)	кисломолочный напиток	100гр (47Ккал)	Сок фруктовый	(1шт) 200 гр (84Ккал)
Салат из свежей капусты	50 гр(43 ккал)	Салат из моркови с яблоком	50гр(40,9Кк)	Салат из соленых огурцов с луком	50гр (84 Ккал)	Салат из картофеля, моркови и яиц	50гр (46Ккал)	Салат из свеклы	50гр (46,95Ккал)
Рассольник на м/б Ленинградский со сметаной	180/5 гр(86,96ккал)	Суп картофельный с фасолью на кур. б/ со сметаной	180/5гр (91,7Кк)	Суп картофельный, со сметаной	180/5гр (72,9Ккал)	Свекольник на м/б, со сметаной-	180/5гр (72,9Ккал)	Щи из свежей капусты, со сметаной	180/5гр (61Ккал)
Гуляш из отварного мяса	80 гр(125ккал)	Суфле из отварного мяса птицы с маслом	80/5гр (187,6Ккал)	Котлета рыбная запеченная с овощами и сыром, маслом	80/5гр (116,1Ккал)	Мясо тушеное с овощами	140гр (187,7Ккал)	Тефтели мясные со сметанным соусом	70/20 гр (90,4/14,8Ккал)
Рис отварной	80гр(110,4ккал)	Макароны с маслом	100/5гр (103,4Ккал)	Картофельно-морковное пюре	100гр (100Ккал)	Компот из свежих фруктов	180гр (97,6Ккал)	Каша перловая	80/3гр (77,6Ккал)
кисель плод/ягод	180 гр(102,7ккал)	Компот из сухофруктов	180гр (65Ккал)	Компот из кураги	180гр (76Ккал)	Хлеб ржаной	50гр (132,5Ккал)	Хлеб ржаной	50гр (132,5Ккал)
хлеб ржаной	50 гр 132,56ккал)	Хлеб ржаной	50гр (132,5Ккал)	Хлеб ржаной	50гр (132,5Ккал)			компот из чернослива и изюма	180 гр(100,8Ккал)
всего	628гр(600,5ккал)	всего	655гр (621,1Ккал)	всего	650гр (581,5Ккал)	всего	605гр (536,7Ккал)	всего	638гр (524,05ккал)
суфле рыбное	100гр(234ккал)	Пудинг творожный с яблоками	150гр (313,5Ккал)	Запеканка из печени	100гр (178,3Кк)	Пудинг творожный	160гр (205,6Ккал)	рыба, запеченная в омлете	60/2гр (86,4Ккал)
Пюре картофельное	100гр(91.36ккал)	Фруктовый соус	60гр (40,8Ккал)	Пюре гороховое	100гр (194Ккал)	сгущенное молоко	30гр (78,1Ккал)	Картофель отварной с маслом	80/4гр (77,86Ккал)
хлеб пшеничный	40гр(106ккал)	Чай с сахаром	200гр (44,4Ккал)	Хлеб пшеничный-	40гр (106Ккал)	Хлеб пшеничный	40гр (106Ккал)	Хлеб пшеничный	30гр (79,5Ккал)
чай с лимоном	200гр(45,5ккал)	Хлеб пшеничный	40гр (106Ккал)	Напиток из плодов шиповника	180г (79Ккал)	Чай с лимоном	200гр (45,5Ккал)	Чай с сахаром	200гр (44,4Ккал)
Печенье	40гр(166,8ккал)			Булочка Российская	60гр (211,16Ккал)	Вафли	40гр (196Ккал)	Фрукты свежие	100гр (63,3Ккал)
всего	460гр(531,6ккал)	всего	450гр (504,7Ккал)	всего	480гр (768,46Ккал)	всего	470гр (631,2Ккал)	всего	476гр (351,46Ккал)

	Итого день	1648гр(1543,7Кк)	Итого день	1700гр (1708,31Ккал)	<u>Итого день</u>	1680гр (1833,96Ккал)	Итого день	1575гр (1761Ккал)	Итого день	<u>1716гр (1370,07Ккал)</u>
--	-------------------	------------------	-------------------	----------------------	-------------------	----------------------	------------	-------------------	------------	-----------------------------