

5 день							
	Завтрак	Сосиска в тесте	100	14,41	13,33	44,21	359,64
		Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,90
	Обед	Суп с макаронами	200	4,14	4,78	35,50	201,84
		Филе куриное в томатном соусе	90/40	18,90	10,50	10,60	265,50
		Каша пшеничная	180	4,58	9,29	0,06	105,31
		Салат "Витаминный"	60	0,90	2,70	26,30	52,90
		Сок с трубочкой	200	0,04	0,00	12,00	47,68
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40
		Итого по приему пищи:	1090/40	46,93	41,26	161,45	1192,17
6 день							
	Завтрак	Булочка с повидлом	100	4,53	6,11	27,80	27,80
		Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,90
	Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,32	3,52	15,86	112,60
		Сосиска отварная	40	10,40	10,50	0,40	133,65
		Макаронны отварные с маслом	120/5	4,14	5,28	23,40	155,16
		Салат "Летний"	60	0,68	3,71	2,83	47,46
		Напиток из шиповника	180	0,48	0,20	16,74	79,66
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40
		Итого по приему пищи:	2120/5	28,51	29,98	119,81	715,63
7 день							
	Завтрак	Каша молочная гречневая	150	6,20	8,60	42,70	284,30
		Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,90
		Хлеб пшеничный	40	1,32	0,18	7,60	42,33
	Обед	Суп с клецками	200	3,34	5,17	8,64	95,58
		Плов из куриного филе	200	17,7	26,02	31,00	428,72
		Салат "Витаминный"	60	0,90	2,70	26,30	52,90
		Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	12,00	47,68
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40
		Итого по приему пищи:	1110	33,82	43,33	161,02	1110,81
8 день							
	Завтрак	Сосиска в тесте	100	14,41	13,33	44,21	359,64
		Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,90
	Обед	Борщ со сметаной	200/10	1,95	2,13	10,53	70,00
		Котлета говяжья	90	10,48	11,83	9,48	186,31
		Соус сметанно-томатный	40	0,82	1,12	6,43	40,34
		Каша гречневая рассыпчатая	150	7,92	0,93	50,76	243,36
		Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,52	40,34
		Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	12,00	47,68
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40
		Итого по приему пищи:	1100/10	40,04	33,65	167,71	1146,97
9 день							
	Завтрак	Пирожок с картошкой	100	12,45	20,25	41,85	312,10
		Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,90
	Обед	Суп картофельный рисовый	200	7,40	6,18	13,10	137,94
		Филе куриное в томатном соусе	90/40	18,90	10,50	10,60	265,50
		Салат из свежих овощей	60	0,85	3,05	5,19	51,54
		Рис отварной	150	7,51	3,99	8,34	227,00
		Сок с трубочкой	200	0,04	0,00	12,00	47,68
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40
		Итого по приему пищи:	1060/40	51,11	44,63	123,86	1201,06
10 день							

	Завтрак	Макароны с тертым сыром	110/15	0,60	2,40	12,25	73,77
		Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,90
	Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,32	3,52	15,86	112,60
		Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25
		Котлета рыбная	90	4,43	0,18	1,89	128,58
		Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	12,00	47,68
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40
		Итого по приему пищи:	1010/15	16,42	6,78	95,22	659,18

ИП Созанова М.К.

