

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Масло сливочное | 10 | 1,1 | 9 | 6,8 | 115 |  |
| Бананы | 97 | 1 | 0 | 1,6 | 71 |  |
| Итого за обед | | 837 | 25,17 | 32,74 | 130,37 | 884,84 |  |
| **Неделя 1 день 4** | | | | | | | |
| **Обед** | Икра кабачковая | 100 | 0,5 | 2,43 | 2,5 | 35 |  |
| Печень по строгановски с картофельным пюре | 120/30 | 29,6 | 30 | 54,4 | 362 | 431 |
| 250/5 | 3,6 | 4,8 | 20,45 | 137 | 520 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,53 | - | 99,2 | 41,6 | 686 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 52,2 | 879 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | 878 |
| Яблоко | 245 | 0 | 0 | 8 | 34 |  |
| Итого за обед | | 975 | 40,16 | 38,09 | 218,95 | 778,7 |  |
| **Неделя 1 день 5** | | | | | | | |
| **Обед** | Тушеная капуста | 150 | 2,5 | 4,6 | 10,7 | 94 | 214 |
| Тефтели из мяса курицы с рисом отварным и маслом | 120/30 | 15 | 15,39 | 11 | 246,5 | 461 |
| 150/5 | 3,08 | 4,5 | 30,5 | 175 | 511 |
| Чай с лимоном | 200/5 | 0,53 | - | 9,87 | 41,6 | 686 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 52,2 | 879 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | 878 |
| Масло сливочное | 10 | 1,1 | 9 | 6,8 | 115 |  |
| Апельсины | 228 | 1,2 | - | 12,9 | 57 |  |
| Итого за обед | | 918 | 29,34 | 34,35 | 116,17 | 898,2 |  |
| **Неделя 1 день 6** | | | | | | | |
| **Обед** | Икра кабачковая | 100 | 0,5 | 2,43 | 2,5 | 35 |  |
| Котлеты из мяса курицы с картофельным пюре и сливочным маслом | 100 | 12,01 | 10,88 | 10,8 | 189,76 |  |
| 250/5 | 3,08 | 4,5 | 30,5 | 175 |  |
| Кисель из концентрата | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 151,52 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | 878 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 52,2 | 879 |
| Печенье | 100 | 7 | 11 | 67 | 375 |  |
| Итого за обед | | 828 | 29,88 | 29,67 | 174,22 | 1095,38 |  |
| **Неделя 2 день 7** | | | | | | | |
| **Обед** | Горошек зеленый консервированный | 100 | 3,0 | 3,9 | 6,3 | 72 |  |
| Зразы рубленные с гречневой кашей и соусом сметанным | 120/30 | 9,58 | 12,07 | 4,93 | 199 |  |
| 150/5 | 0,38 | 64,01 | 0,62 | 551,38 |  |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,4 | 0,27 | 17,2 | 72,8 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,96 | 879 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | 878 |
| Яблоко | 225 | 0 | 0 | 8 | 34 |  |
| Итого за обед | | 855 | 19,29 | 81,11 | 71,45 | 1098,04 |  |
| **Неделя 2 день 8** | | | | | | | |
| **Обед** | Огурец порциями | 100 | 0,435 | 1,5 | 1,075 | 19.635 |  |
| Рыба запеченная с картофельным пюре и сливочным маслом | 130/30 | 9,9 | 3,29 | 6,72 | 194 | 386 |
| 250/5 | 3,6 | 6,6 | 6,63 | 214,73 | 520 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,33 | 0,2 | 21,87 | 90,58 | 639 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 52,2 | 879 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | 878 |
| Печенье | 100 | 7 | 11 | 67 | 375 |  |
| Масло сливочное | 10 | 1,1 | 9 | 6,8 | 115 |  |
| Бананы | 115 | 1 | 0 | 1,6 | 71 |  |
| Итого за обед | | 965 | 29,295 | 32,45 | 160,495 | 1249,045 |  |
| **Неделя 2 день 9** | | | | | | | |
| **Обед** | Икра кабачковая | 100 | 0,5 | 2,43 | 2,5 | 35 |  |
| Бефстроганов из мяса курицы с макаронными изделиями и сливочным маслом | 120/30 | 5,47 | 9,2 | 3 | 132,87 | 423 |
| 150/5 | 5,52 | 4,52 | 26,44 | 168,45 | 332 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,53 | - | 99,2 | 41,6 | 686 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 52,2 | 879 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | 878 |
| Бананы | 136 | 1 | 0 | 1,6 | 71 |  |
| Итого за обед | | 766 | 18,95 | 17,01 | 181,54 | 618,02 |  |
| **Неделя 2 день 10** | | | | | | | |
| **Обед** | Кукуруза консервированная | 100 | 2,2 | - | 11,2 | 26 |  |
| Гуляш из мяса кур с гречневой кашей и сливочным маслом | 100/30 | 10,87 | 11,1 | 2,55 | 153,58 | 437 |
| 150/5 | 7,9 | 10,6 | 3,75 | 147 | 509 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,2 | 689 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 52,2 | 879 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | 878 |
| Яблоко | 200 | 12,34 | 76,71 | 8 | 34 |  |
| Итого за обед | | 810 | 42,84 | 101,94 | 89,1 | 684,88 |  |