





6 день															
1 вариант															
87	Суп с рыбной консервой	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	-	7,29	12	-	36,24	37,88	141,22	1,01
241	Компот из сухофруктов	180	0,43	-	21,42	81	-	-	0,36	-	-	44,23	-	-	0,01
727	Блины со сметаной	40/10	2,2	3,08	16,45	114,28	0,06	0,05	0,56	-	-	13,6	-	-	0,92
368	груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	-	-	19	-	-	2,3
965	молоко	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0	2,6	0,02	-	240	28	180	0,2
Итого за прием пищи			15,72	15,1	69,24	483,08									
2 вариант															
136	Ленивые голубцы	150	16,08	16,1	20,55	319,43	0,09	0,15	50,91	-	-	88,53	-	-	2,68
965	молоко	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0	2,6	0,02	-	240	28	180	0,2
241	Компот из сухофруктов	180	0,43	-	21,42	81	-	-	0,36	-	-	44,23	-	-	0,01
147	хлеб	20	1,5	0,1	10	47,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
424	яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,02	-	-	0,05	-	11	2,4	38,4	0,05
368	груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	-	-	19	-	-	2,3
Итого за прием пищи			26,76	23,8	72,02	633,33									
7 день															
1 вариант															
70	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	-	-	185,86	-	-	0,72
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	-	-	126,6	-	-	0,47
250	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	0,02	0,02	1	-	-	108,24	-	-	0,02
251	йогурт	200	5,8	5	8	106	0,08	-	1,4	0,04	-	240	28	190	0,2
Итого за прием пищи			18,92	23,72	62,48	567,94									
2 вариант															
Б/н	Творожная запеканка	110	19,4	12,2	15,9	261	-	-	-	-	-	-	-	-	-
250	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	0,02	0,02	1	-	-	108,24	-	-	0,02
251	йогурт	200	5,8	5	8	106	0,08	-	1,4	0,04	-	240	28	190	0,2
Итого за прием пищи			26,5	18,5	37,9	459									
8 день															
1 вариант															
33	Рассольник с мясом и сметаной	200	4,1	7,16	20,93	145	0,11	0,07	8,2	0	0	29,69	0	0	1,07
372	Компот из ягод	180	0,14	10,9	21,89	89,09	0,03	0,05	0,87	-	-	14,49	-	-	0,89
147	хлеб	20	1,5	0,1	10	47,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
251	Йогурт	200	5,8	5	8	106	0,08	-	1,4	0,04	-	240	28	190	0,2
368	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	-	-	16	-	-	2,2
Итого за прием пищи			11,94	23,56	70,62	431,49									
2 вариант															
441	Картофельное пюре	150	3,08	6,36	14,09	145,29	-	-	-	-	-	-	-	-	-
286	тефтеля	60	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0	0,85	39	0	43,9	21,6	106,7	0,96
372	Компот из ягод	180	0,14	10,9	21,89	89,09	0,03	0,05	0,87	-	-	14,49	-	-	0,89
147	хлеб	20	1,5	0,1	10	47,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
251	Йогурт	200	5,8	5	8	106	0,08	-	1,4	0,04	-	240	28	190	0,2

