

ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ



неделя 1, день 1	наименование блюда	вес блюда	примечание	высв. вещества			энергетич. ккал	№ рсч.
				белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша манная молочная жидкая	200		6,8	7,2	31,5	216,6	189
	бутерброд с джемом или повидлом	50		2,3	4,2	28,8	160,3	2
	кофейный напиток с молоком	200		3,1	2,4	17,2	103,5	395
	яблоко	200		0,4	0,4	9,8	47	10
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за завтрак		730		18,08	14,96	123,79	702,28	
обед	салат из кукурузы(консервированной)	200		2,8	6	5,8	88,4	49
	суп картофельный с рыбой	250		6	2,85	11	90,75	73
	макаронные изделия отварные	200		6,4	5,7	41	240,3	331
	гуляш из говядины	100		27,2	27,3	7	282	259
	чай с сахаром	200		0,2	0	16,1	65,1	430
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за обед		1030						
итого за день		1760		18,08	14,96	123,79	702,28	
неделя 1, день 2								
завтрак	каша пшеничная,молочная,жидкая	200		7,9	7,4	36,9	246,3	189
	бутерброд с сыром	50		6,7	5,8	15,1	140,5	3
	чай с молоком 200/200	200		2,9	2,4	21,2	118,5	396
	груша 200/200	200		0,4	0,3	10,3	47	13
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за завтрак		730		23,68	16,66	119,99	727,18	
обед	салат из свежих помидоров и огурцов60/100	100		0,9	10,1	2,9	106	23
	суп рисовый с говядиной и том. пастой(харчо)	250		6,18	3,3	14,65	113	204
	пюре картофельное	200		4,2	6,8	28,6	192,2	335
	рыба тушеная в томате с овощами 100/120	120		6,45	4,25	4,75	83,65	231
	кисель из концентрата 200/200	200		0	0	28,2	112,8	411
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,66	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за обед		770		23,51	25,21	115,59	782,53	
итого за день		1500	0	47,19	43,87	235,58	1509,71	
неделя 1, день 3		2230	0	78,87	58,53	355,57	2236,89	
завтрак	каша молочная овсяная "геркулес"150/200	200		7,2	8,8	29,7	227,8	189/1
	бутерброд с маслом 50/50	50		2,3	4,2	28,8	160,3	2
	какао с молоком 200/200	200		3,9	3,3	16,7	113,2	433
	банан 200/200	200		3,9	3,3	16,7	113,2	433
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за завтрак		530	0	15,88	11,56	98,69	561,58	
обед	салат из свежих помидоров	100		1,1	6,1	4,4	79,2	22
	рассольник домашний с курой и сметаной	250		4,5	7,3	17,4	156,3	90
	плов из птицы	230		23,5	27,2	39	494,5	304
	компот из сушеных фруктов	200		0	0	19,4	77,4	376
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1	
итого за обед		860	0	34,88	41,36	116,69	982,28	
итого за день		1390	0	50,76	52,92	215,38	1543,86	
неделя 1, день 4								
завтрак	сырники из творога со сл. мол.	200/50		23,36	15,83	14,25	292,5	219
	бутерброд с сыром и маслом	50		5,7	8,6	15,1	161,4	4
	чай с сахаром	200		0,2	0	16,1	65,1	430
	апельсин	200		0,9	0,2	8,1	43	12
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за завтрак		780	0	35,94	25,39	90,04	736,88	
обед	салат "свеколка"	100		1,2	6,1	6,8	86,1	50
	щи из свежей капусты с курой и сметаной	250		4,4	5,5	10,1	119	83
	каша гречневая рассыпчатая с овощами	150		8,6	6,8	37,8	250	44
	биточки рубленые из птицы паровые	100		15,3	15,9	9,9	243,2	315
	соус томатный	50		0,6	2,9	4	44,9	364
	напиток апельсиновый или лимонный	200		0,2	0	19,8	77	295
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1	
итого за обед		930	0	36,08	37,96	124,89	995,08	
итого за день		1710	0	72,02	63,35	214,93	1731,96	
неделя 1, день 5								
завтрак	каша пшеничная,молочная,жидкая	200		7,9	8	37,6	253,8	189/2
	бутерброд с джемом или повидлом	50		2,3	4,2	28,8	160,3	2
	чай с лимоном	200		0,2	0	13,1	53,6	393

	яблоко	200		0,4	0,4	9,8	47	10
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
<b>итого за завтрак</b>		<b>730</b>	<b>0</b>	<b>16,58</b>	<b>13,36</b>	<b>125,79</b>	<b>689,58</b>	
	салат из зеленого горошка консервированного	100		3	5,1	6,9	85,1	14
	суп с макаронными изделиями и курой	250		5,8	5,6	18,4	147	101
<b>обед</b>	жаркое по-домашнему	230		19,9	20,2	21,3	346,9	258
	компот из свежих яблок	200		0,1	0,1	17,9	73,5	372
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
<b>итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>0</b>	<b>38,58</b>	<b>31,76</b>	<b>100,99</b>	<b>827,38</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1590</b>	<b>0</b>	<b>51,16</b>	<b>45,12</b>	<b>226,78</b>	<b>1516,96</b>	
	<b>наименование блюда</b>	<b>вес блюда</b>	<b>примечание</b>	<b>белые вещества</b>		<b>энерг.цен.ккал</b>		<b>№ рецеп.</b>
<b>неделя 2, день6</b>								
	каша ячневая, молочная, жидкая	200		6,3	7,3	29,3	208,8	189/4
	бутерброд с сыром	50		6,7	5,8	15,1	140,5	3
<b>завтрак</b>	кофейный напиток с молоком	200		3,1	2,4	17,2	103,5	395
	чай 200/200	200		0,4	0,3	10,3	47	13
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
<b>итого за завтрак</b>		<b>730</b>	<b>0</b>	<b>22,28</b>	<b>16,56</b>	<b>108,39</b>	<b>674,68</b>	
	салат из белокочанной капусты	100		1,5	5,1	9,4	90,7	35
	суп картофельный с мясными фрикадельками	250		7,29	5,7	16,99	148,5	209
<b>обед</b>	рис отварной	200		4,9	5,6	51,7	276,2	325
	суфле из рыбы	100		19,06	8,85	4,06	160	238
	салат томатный	50		0,6	2,9	4	44,9	364
	компот из изюма	200		0,5	0,1	35	143,4	390
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
<b>итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>0</b>	<b>39,63</b>	<b>29,01</b>	<b>157,64</b>	<b>1038,58</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1710</b>	<b>0</b>	<b>61,91</b>	<b>45,57</b>	<b>266,03</b>	<b>1713,26</b>	
<b>неделя 2, день7</b>								
	сметана натуральная	200		20,9	23	3,6	304,2	214
	бутерброд с маслом 50/50	50		2,3	4,2	28,8	160,3	2
<b>завтрак</b>	чай с молоком	200		2,9	2,4	21,2	118,5	396
	банан 200/200	200		3,9	3,3	16,7	113,2	433
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
<b>итого за завтрак</b>		<b>730</b>	<b>0</b>	<b>35,78</b>	<b>33,66</b>	<b>106,79</b>	<b>871,08</b>	
	салат из свежих огурцов	100		0,7	10,1	2,3	102,6	19
	суп с рыбными консервами	250		8,61	8,4	14,34	167,25	87
<b>обед</b>	пюре картофельное	200		4,2	6,8	28,6	192,2	335
	фрикадельки мясные в соусе	100/100		16,7	15,2	14,9	272,6	288
	чай с сахаром	200		0,2	0	16,1	65,1	430
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
<b>итого за обед</b>		<b>1030</b>	<b>0</b>	<b>36,19</b>	<b>41,26</b>	<b>112,79</b>	<b>974,63</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1760</b>	<b>0</b>	<b>61,56</b>	<b>64,32</b>	<b>220,38</b>	<b>1713,36</b>	
<b>неделя 2, день8</b>								
	каша рисовая, молочная, жидкая	200		5,4	7,2	31,8	214,5	189/5
	бутерброд с сыром и маслом	50		5,7	8,6	15,1	161,4	4
<b>завтрак</b>	какао с молоком	200		3,9	3,3	16,7	113,2	433
	апельсин	200		0,9	0,2	8,1	43	12
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
<b>итого за завтрак</b>		<b>730</b>	<b>0</b>	<b>21,68</b>	<b>20,06</b>	<b>108,19</b>	<b>706,98</b>	
	помидор свежий	100		1,1	0,2	3,8	24,1	19,1
	суп из овощей с курой и сметаной	250		4,2	7,3	11,1	129,5	95
<b>обед</b>	макаронные изделия отварные	200		6,4	5,7	41	240,3	331
	птица тушеная в сметанном соусе	100/100		22,2	30,3	0	360,6	317
	напиток апельсиновый или лимонный	200		0,2	0	19,8	77	295
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
<b>итого за обед</b>		<b>1030</b>	<b>0</b>	<b>39,88</b>	<b>44,26</b>	<b>112,19</b>	<b>1006,38</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1760</b>	<b>0</b>	<b>61,56</b>	<b>64,32</b>	<b>220,38</b>	<b>1713,36</b>	
<b>неделя 2, день9</b>								
	запеканка из творога со ст. мол	200		41,24	30,52	48	414,21	469
	бутерброд с джемом или повидлом	50		2,3	4,2	28,8	160,3	2
<b>завтрак</b>	чай с сахаром	200		0,2	0	16,1	65,1	430
	яблоко	200		0,4	0,4	9,8	47	10
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
<b>итого за завтрак</b>		<b>730</b>	<b>0</b>	<b>49,92</b>	<b>35,88</b>	<b>139,19</b>	<b>861,49</b>	
	салат из моркови	100		1,2	2	11,1	68,5	41
	борщ с капустой, картофелем, курой и сметаной	250		4,9	6,9	11,1	128,8	76
<b>обед</b>	каша гречневая рассыпчатая	150		9,7	8,1	43,8	286,8	323

	суфле из мяса кур	100		19,8	22,7	4,6	301	26
	соус томатный	50		0,6	2,9	4	44,9	364
	кисель из концентрата	200		0	0	28,2	112,8	411
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
<b>итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>0</b>	<b>41,98</b>	<b>43,36</b>	<b>139,29</b>	<b>1117,68</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1660</b>	<b>0</b>	<b>91,9</b>	<b>79,24</b>	<b>278,48</b>	<b>1979,17</b>	
<b>неделя 2, день 10</b>								
	суп молочный с макаронными изделиями	200		5,7	4,9	21,7	155	112
	бутерброд с сыром	50		6,7	5,8	15,1	140,5	3
<b>завтрак</b>	чай с лимоном	200		0,2	0	13,1	53,6	393
	груша 200/200	200		0,4	0,3	10,3	47	13
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
<b>итого за завтрак</b>		<b>730</b>	<b>0</b>	<b>18,78</b>	<b>11,76</b>	<b>96,69</b>	<b>570,98</b>	
	огурец соленный(промышленного производства)	100		0,96	0,18	4,11	20,53	125
	суп картофельный с горохом и курой	250		9,1	5,6	18,8	162,3	99
	запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	250		17,3	14,8	35,6	349	6
	соус томатный	50		0,6	2,9	4	44,9	364
	компот из сушеных фруктов	200		0	0	19,4	77,4	376
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
<b>итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>0</b>	<b>33,74</b>	<b>24,24</b>	<b>118,4</b>	<b>829,01</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1660</b>	<b>0</b>	<b>52,52</b>	<b>36</b>	<b>215,09</b>	<b>1399,99</b>	
	<b>наименование блюда</b>	<b>вес блюда</b>	<b>примечание</b>	<b>ле вещества</b>			<b>энерг.цен.ККАЛ</b>	<b>№ рец.</b>
<b>неделя 3, день 11</b>								
	каша манная молочная жидкая	200		6,5	7,2	31,5	216,6	189
	бутерброд с маслом 50/50	50		2,3	4,2	28,8	160,3	2
<b>завтрак</b>	кофейный напиток с молоком	200		3,1	2,4	17,2	103,5	395
	банан 200/200	200		3,9	3,3	16,7	113,2	433
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
<b>итого за завтрак</b>		<b>730</b>	<b>0</b>	<b>21,58</b>	<b>17,86</b>	<b>130,69</b>	<b>768,48</b>	
	салат из кукурузы(консервированной)	200		2,8	6	5,8	88,4	49
	суп-пюре картофельный с гречками	250		4,86	6,03	23,53	168	103
<b>обед</b>	макаронные изделия отварные	200		6,4	5,7	41	240,3	331
	шницель рыбный натуральный	100		15,6	10,2	9,3	191	258
	соус томатный	50		0,6	2,9	4	44,9	364
	чай с сахаром	200		0,2	0	16,1	65,1	430
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
<b>итого за обед</b>		<b>1080</b>	<b>0</b>	<b>36,24</b>	<b>31,59</b>	<b>136,22</b>	<b>972,58</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1810</b>	<b>0</b>	<b>57,82</b>	<b>49,45</b>	<b>266,91</b>	<b>1741,06</b>	
<b>неделя 3, день 12</b>								
	каша молочная овсяная "геркулес"150/200	200		7,2	8,8	29,7	227,8	189/1
	бутерброд с сыром и маслом	50		5,7	8,6	15,1	161,4	4
<b>завтрак</b>	какао с молоком	200		3,9	3,3	16,7	113,2	433
	апельсин	200		0,9	0,2	8,1	43	12
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
<b>итого за завтрак</b>		<b>730</b>	<b>0</b>	<b>23,48</b>	<b>21,66</b>	<b>106,09</b>	<b>720,28</b>	
	огурец свежий	100		0,8	0,1	2,5	13,9	22/1
	суп картофельный с рыбой	250		6	2,85	11	90,75	73
<b>обед</b>	рагу из овощей	200		3,06	4,93	18	129	18
	котлета рубленая из говядины	100		16,8	17,9	15,9	291,7	272
	напиток апельсиновый или лимонный	200		0,2	0	19,8	77	295
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
<b>итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>0</b>	<b>32,64</b>	<b>26,54</b>	<b>103,69</b>	<b>777,23</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1660</b>	<b>0</b>	<b>56,12</b>	<b>48,2</b>	<b>209,78</b>	<b>1497,51</b>	
<b>неделя 3, день 13</b>								
	сырники из творога со сг. мол.	200/50		23,36	15,83	14,25	292,5	219
	бутерброд с джемом или повидлом	50		2,3	4,2	28,8	160,3	2
	чай с сахаром	200		0,2	0	16,1	65,1	430
<b>завтрак</b>	яблоко	200		0,4	0,4	9,8	47	10
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
<b>итого за завтрак</b>		<b>780</b>	<b>0</b>	<b>32,04</b>	<b>21,19</b>	<b>105,44</b>	<b>739,78</b>	
	салат из свежих помидоров и огурцов60/100	100		0,9	10,1	2,9	106	23
	борщ с фасолью и сметаной	250		2,8	4,4	10,9	94	3/2
	плов из птицы	230		23,5	27,2	39	494,5	304
<b>обед</b>	компот из кураги	200		0,9	0,1	32,9	136,5	401
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1

итого за обед		860	0	33,88	42,56	122,19	1005,88	
итого за день		1640	0	65,92	63,75	227,63	1745,66	
неделя 3, день14								
	каша рисовая,молочная,жидкая	200		5,4	7,2	31,8	214,5	189/5
	бутерброд с сыром	50		6,7	5,8	15,1	140,5	3
	чай с лимоном	200		0,2	0	13,1	53,6	393
завтрак	груша 200/200	200		0,4	0,3	10,3	47	13
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за завтрак		730	0	18,48	14,06	106,79	630,48	
	салат из белокочанной капусты	100		1,5	5,1	9,4	90,7	35
	щи из свежей капусты с курой и сметаной	250		4,4	5,5	10,1	119	83
	птица тушеная в соусе с овощами	220		26,9	30,2	2,2	496	302
обед	компот из свежих яблок	200		0,1	0,1	17,9	73,5	372
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за обед		850	0	38,68	41,66	76,09	954,08	
итого за день		1580	0	57,16	55,72	182,88	1584,56	
неделя 3, день15								
	каша молочная ассорти(рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200		5,1	5,9	24,7	114,27	4 1/2
	бутерброд с маслом 50/50	50		2,3	4,2	28,8	160,3	2
	чай с молоком	200		2,9	2,4	21,2	118,5	396
завтрак	банан 200/200	200		3,9	3,3	16,7	113,2	433
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за завтрак		730	0	19,98	16,56	127,89	681,15	
	салат "свеколка"	100		1,2	6,1	6,8	86,1	50
	суп крестьянский с крупой,с курой и сметаной	250		4,3	8,2	14,3	150,2	94
	каша гречневая рассыпчатая с овощами	150		8,6	6,8	37,8	250	44
обед	котлета рубленая из говядины	100		16,8	17,9	15,9	291,7	272
	соус томатный	50		0,6	2,9	4	44,9	364
	напиток апельсиновый или лимонный	200		0,2	0	19,8	77	295
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за обед		930	0	37,48	42,66	135,09	1074,78	
итого за день		1660	0	57,46	59,22	262,98	1755,93	
	наименование блюда	вес блюда	примечание	энерг.цен.ККАЛ		№ рец.		
неделя 4, день16								
	каша пшеничная,молочная,жидкая	200		7,9	7,4	36,9	246,3	189
	бутерброд с сыром и маслом	50		5,7	8,6	15,1	161,4	4
	кофейный напиток с молоком	200		3,1	2,4	17,2	103,5	395
завтрак	апельсин	200		0,9	0,2	8,1	43	12
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за завтрак		730	0	23,98	19,36	113,79	729,08	
	салат из зеленого горошка консервированного	100		3	5,1	6,9	85,1	14
	суп по-болгарски	250		11,91	36,1	64,58	628,75	78
	макаронные изделия отварные	200		6,4	5,7	41	240,3	331
обед	гуляш из говядины	100		27,2	27,3	7	282	259
	компот из изюма	200		0,5	0,1	35	143,4	390
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за обед		930	0	54,79	75,06	190,97	1554,43	
итого за день		1660	0	78,17	94,42	304,76	2283,51	
неделя 4, день17								
	запеканка из творога со сл.мол	200\50		41,24	30,52	48	414,21	469
	бутерброд с джемом или повидлом	50		2,3	4,2	28,8	160,3	2
	чай с сахаром	200		0,2	0	16,1	65,1	430
завтрак	яблоко	200		0,4	0,4	9,8	47	10
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за завтрак		780	0	49,92	35,88	139,19	861,49	
	салат из свежих помидоров	100		1,1	6,1	4,4	79,2	22
	суп картофельный с мясными фрикадельками	250		7,29	5,7	16,99	148,5	209
	запеканка картофельная,фаршированная отварным мясом кур с овощами	250		17,3	14,8	35,6	349	6
обед	соус томатный	50		0,6	2,9	4	44,9	364
	кисель из концентрата	200		0	0	28,2	112,8	411

	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
<b>итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>0</b>	<b>32,07</b>	<b>30,26</b>	<b>125,68</b>	<b>909,28</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1710</b>	<b>0</b>	<b>81,99</b>	<b>66,14</b>	<b>264,87</b>	<b>1770,77</b>	
<b>неделя 4, день18</b>								
	каша пшеничная, молочная, жидкая	200		7,9	8	37,6	253,8	189/2
	бутерброд с сыром	50		6,7	5,8	15,1	140,5	3
	чай с молоком	200		2,9	2,4	21,2	118,5	396
<b>завтрак</b>	груша 200/200	200		0,4	0,3	10,3	47	13
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
<b>итого за завтрак</b>		<b>730</b>	<b>0</b>	<b>23,68</b>	<b>17,26</b>	<b>120,69</b>	<b>794,68</b>	<b>1</b>
	салат из свежих огурцов	100		0,7	10,1	2,3	102,6	19
	суп с макаронными изделиями и курой	250		5,8	5,6	18,4	147	101
	каша гречневая рассыпчатая	150		9,7	8,1	43,8	286,8	323
<b>обед</b>	биточки рубленые из птицы паровые	300		15,3	15,9	9,9	243,2	315
	соус томатный	50		0,6	2,9	4	44,9	364
	чай с сахаром	200		0,2	0	16,1	65,1	430
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
<b>итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>0</b>	<b>38,08</b>	<b>43,36</b>	<b>130,99</b>	<b>1064,48</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1660</b>	<b>0</b>	<b>61,76</b>	<b>60,62</b>	<b>251,88</b>	<b>1799,16</b>	
<b>неделя 4, день19</b>								
	каша манная молочная жидкая	200		6,5	7,2	31,5	216,6	189
	бутерброд с маслом 50/50	50		2,3	4,2	28,8	160,3	2
	чай со молоком	200		3,9	3,3	16,7	113,2	433
<b>завтрак</b>	банан 200/200	200		3,9	3,3	16,7	113,2	433
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
<b>итого за завтрак</b>		<b>730</b>	<b>0</b>	<b>22,38</b>	<b>18,76</b>	<b>130,19</b>	<b>778,18</b>	
	салат из моркови	1	из	1,2	2	11,1	68,5	41
	фарш с капустой, картофелем, курой и сметаной	250		4,9	6,9	11,1	128,8	76
	фарш свиной(капуста тушеная, пюре картофельное)	100/100		4,3	7,3	24,4	183,2	132
<b>обед</b>	птица тушеная в сметанном соусе	100/100		22,2	30,3	0	360,6	312
	компот из сушеных фруктов	200		0	0	19,4	77,4	376
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
<b>итого за обед</b>		<b>1030</b>		<b>38,38</b>	<b>47,26</b>	<b>102,49</b>	<b>993,38</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1760</b>		<b>60,76</b>	<b>66,02</b>	<b>232,68</b>	<b>1771,56</b>	
<b>неделя 4, день20</b>								
	каша молочная из пшена и риса "дружба"	200		6,2	7,5	32,6	224	190
	бутерброд с сыром и маслом	50		5,7	8,6	15,1	161,4	4
	чай с лимоном	200		0,2	0	13,1	53,6	393
<b>завтрак</b>	авокадо	200		0,9	0,2	8,1	43	12
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
<b>итого за завтрак</b>		<b>730</b>	<b>0</b>	<b>18,78</b>	<b>17,06</b>	<b>105,39</b>	<b>656,88</b>	
	огурец соленый(промышленного производства)	100		0,96	0,18	4,11	20,53	125
	фасолюшка домашний с курой и сметаной	250		4,5	7,3	17,4	156,3	90
	рис отварной	200		4,9	5,6	51,7	276,2	325
<b>обед</b>	шницель рыбный натуральный	100		15,6	10,2	9,3	191	258
	соус томатный	50		0,6	2,9	4	44,9	364
	компот из кураги	200		0,9	0,1	32,9	136,5	401
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
<b>итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>0</b>	<b>33,24</b>	<b>27,04</b>	<b>155,9</b>	<b>1000,31</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1710</b>	<b>0</b>	<b>52,02</b>	<b>44,1</b>	<b>261,29</b>	<b>1657,19</b>	