

<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>	<b>ВЫХОД</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>КАЛ</b>	<b>№ КАРТЫ</b>
1.	Омлет с сыром	100.0	9.24	9.82	2.97	136.92	
2.	Чай с лимоном	150.0	0.17	3.05	9.98	39.44	
3.	Печенье с маслом	35/12	2.66	13.4	26.78	231.86	
<b>2-ой завтрак</b>							
1.	Сок	160.0	0.8	0.16	16.16	73.6	
<b>Обед</b>							
1.	Суп рыбный из консервов	200.0	8.14	2.08	13.32	120.68	
2.	Сосиска с макаронами	69/130	17.11	16.25	27.23	326.03	
3.	Компот из с/ф, х/ч	150.0 50.0	0.78 2.8	0 0.55	20.22 21.65	80.58 99.5	
<b>Ужин</b>							
1.	Каша рисовая молочная	200.0	6.04	9.96	31.32	239.34	
2.	Молоко	170.0	4.76	5.44	7.03	95.2	
3.	Х/б, блины с сахаром	50.0 85.0	3.7 7.03	1.45 10.43	25.7 42.36	125.0 341.27	
			63.23	72.59	244.72	1909.42	

<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>	<b>ВЫХОД</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>КАЛ</b>	<b>№ КАРТЫ</b>
1.	Каша гречневая молочная	200.0	7.0	10.4	25.0	222.4	
2.	Кофейный напиток	150.0	3.4	3.8	16.1	109.0	
	Х/б с маслом	50/12	4.4	9.8	29.4	224.9	
<b>2-ой завтрак</b>							
1.	Яблоко	145	0.59	0.59	14.63	65.71	
<b>Обед</b>							
1.	Огурец свежий	30.0	0.26	2.13	0.78	23.18	
2.	Борщ со сметаной на м/к бульоне	200.0	10.4	6.5	16.29	181.92	
3.	«Ежи» с овощной подливой	155/30	17.58	11.43	19.58	347.73	
4.	Компот из изюма, Х/ч	150.0 50.0	0.78 2.8	0 0.55	20.22 21.65	80.58 99.5	
<b>Ужин</b>							
1.	Ленивые вареники (сырники) со смет. соусом	130.0	25.78	19.29	20.71	236.82	
2.	Кефир	170.0	4.62	5.44	11.85	117.64	
3.	Х/б	50.0	3.7	5.44	7.03	95.2	
			81.57	77.5	118.9	1827.77	

<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>	ВЫХОД	Б	Ж	У	КАЛ	№ КАРТ
1.	Вермишель молочная	200.0	6.86	5.98	25.06	175.97	
2.	Какао	150.0	4.6	4.8	16.8	127.4	
3.	Х/б с маслом	50/12	4,4	9,8	29,4	224,9	
<b>2-ой завтрак</b>							
1.	Сок	160,0	0,8	0,16	16,16	73,6	
<b>Обед</b>							
1.	Суп рассольник на кур. бульоне	200,0	3,38	1,9	12,24	94,74	
2.	Котлета кур. с картоф. пюре	70/200	19,49	18,09	52,48	459,61	
3.	Сежий помидор	35.0	0.38	2,5	1.58	31,04	
4.	Лимонный напиток, х/ч	150.0 50.0	0.08 2.8		14.24 21.65	54.08 99.5	
<b>Ужин</b>							
1.	Рыба по-польски с туш. капустой	120/130	20.66	40.38	10.68	219.29	
2.	Чай	150.0	9.0	2.3	9.75	36.96	
3.	Сухари	50.0	3.7	1.45	25.7	125.0	
			76.54	90.42	237.31	1753.13	

<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>	ВЫХОД	Б	Ж	У	КАЛ	№ КАРТЕ
1.	Каша рисовая молочная	200.0	6.04	9.96	31.32	239.34	
2.	Кофейный напиток	150.0	3.4	3.8	16.1	109.0	
3.	Х/б с маслом и сыром	50/12/15	4.4	9.8	29.4	224.9	
<b>2-ой завтрак</b>							
1.	Банан	130.0	0.53	0.53	13.12	58.92	
<b>Обед</b>							
1.	Свежий огурец	30.0	0.26	2.13	0.78	23.18	
2.	Щи со сметаной на м/к бульоне	200.0	10.34	11.72	19.15	172.76	
3.	Зрза мясная с макаронами	90/125	22.04	19.05	37.7	482.56	
4.	Напиток шиповника ч/х	150.0 50.0	0.4 2.8	0.2 0.55	11.8 21.65	56.8 99.5	
<b>Ужин</b>							
1.	Биточки манные со сметанным соусом	110.0	7.87	9.19	43.04	336.32	
2.	«Ряженка»	170.0	4.76	5.44	6.97	100.3	
3.	Х/б	50.0	3.7	1.45	25.7	125.0	
			66.8	75.95	257.52	2051.77	

<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>	ВЫХОД	Б	Ж	У	КАЛ	№ КАРТЫ
1.	Каша пшенная молочная	200.0	6.76	10.42	25.86	224.94	
2.	Какао напиток	150.0	4.6	4.8	16.8	127.4	
3.	Х/б с маслом	50/12	4.4	9.8	29.4	227.9	
<b>2-ой завтрак</b>							
1.	Сок	160.0	0.8	0.16	16.16	73.6	
<b>Обед</b>							
1.	Суп гороховый на м/к бульоне	200.0	13.36	5.84	43.52	205.26	
2.	Рыбная котлета с рисом	80/120	17.42	12.13	31.48	397.41	
3.	Компот из кураги	150.0	0.78	0	20.22	80.58	
	Ч/х	50.0	2.8	0.55	21.65	99.5	
<b>Ужин</b>							
1.	Винегрет	150.0	5.99	5.23	34.69	192.2	
2.	Х/б	50.0	3.7	5.44	7.03	95.2	
3.	Чай	150.0	9.0	2.3	9.75	36.96	
4.	Пирожок с павидлом	100.0	9.51	5.24	43.76	362.87	
			80.46	61.91	300.32	2123.82	

<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>	ВЫХОД	Б	Ж	У	КАЛ	№ КАРТЫ
1.	Макаронны с сыром	125.0	8.93	9.2	24.35	226.61	
2.	Чай с лимоном	150.0	0.17	3.05	9.98	39.44	
3.	Печенье с маслом	35/12	2.66	13.4	26.78	231.86	
<b>2-ой завтрак</b>							
1.	Сок	160.0	0.8	0.16	16.16	73.6	
<b>Обед</b>							
1.	Суп с зеленым горошком на м/к бульоне	200.0	17.96	6.84	43.68	215.56	
2.	Салюнка мясная	175.0	17.24	12.98	15.29	327.53	
3.	Компот из с/ф	150.0	0.78	0	20.22	80.58	
	ч/х	50.0	2.8	0.55	21.65	99.5	
<b>Ужин</b>							
1.	Каша манная молочная	200.0	6.98	9.18	24.95	110.74	
2.	Молоко	170.0	4.76	5.44	7.03	95.2	
3.	Блины с сахаром	85.0	7.03	10.43	42.36	341.27	
			73.01	76.51	243.32	1765.67	

<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>	ВЫХОД	Б	Ж	У	КАЛ	№ КАРТЫ
1.	Каша рисовая молочная	200.0	6.04	9.96	31.32	239.34	
2.	Кофейный напиток	150.0	3.4	3.8	16.1	109.0	
3.	Х/б с маслом	50/12	4.4	9.8	29.4	224.9	
<b>2-ой завтрак</b>							
1.	Груша	148.0	0.61	0.61	14.93	67.07	
<b>Обед</b>							
1.	Щи со сметаной на м/к бульоне	200.0	10.34	11.72	19.15	172.76	
2.	Гуляш с гречкой	50/120	18.02	14.09	31.8	358.48	
3.	Свежий помидор	35.0	0.38	2.5	1.57	31.04	
4.	Напиток шиповника	150.0	0.4	0.2	11.8	56.8	
	Х/ч	50.0	2.8	0.55	21.65	99.5	
<b>Ужин</b>							
1.	Творожный пудинг (яблоко или банан) со сметанным соусом	130.0	24.23	19.4	17.04	340.87	
2.	Кефир	170.0	4.62	5.44	11.85	117.64	
3.	Х/б	50.0	3.7	5.44	7.03	95.2	
			79.33	86.02	215.22	1943.64	

<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>	ВЫХОД	Б	Ж	У	КАЛ	№ КАРТЬ
1.	Каша «Дружба» молочная	200.0	6.4	10.19	28.59	232.14	
2.	Какао напиток	150.0	4.6	4.8	16.8	127.4	
3.	Х/б с маслом	50/12	4.4	9.8	29.4	224.9	
<b>2-ой завтрак</b>							
1.	Сок	160.0	0.8	0.16	16.16	73.6	
<b>Обед</b>							
1.	Свежий огурец	30.0	0.26	2.13	0.78	23.18	
2.	Суп с клецками на курином бульоне	200.0	12.25	6.63	33.02	292.96	
3.	Суфле из кур с картофельным пюре	80/200	25.97	29.28	35.11	596.36	
4.	Лимонный напиток	150.0	0.08	0	14.24	54.08	
	х/ч	50.0	2.8	0.55	21.65	99.5	
<b>Ужин</b>							
1.	Гороховое пюре с морковью	155.0	10.21	7.82	25.74	229.3	
2.	Чай	150.0	9.0	2.3	9.75	36.96	
3.	Вафли	24.0	0.7	0.8	18.6	85.0	
4.	Х/б	50.0	3.7	5.44	7.03	95.2	
			81.43	82.03	277.66	2193.77	

