

Седьмой день - вторник

Завтрак

1	Каша молочная кукурузная	150	4,67	4,86	20,94	146,00		168
2	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	3,37	5,66	7,42	101,91		104
3	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,98	43,00		263;264
	Итого за завтрак:	360	8,04	10,52	40,34	290,91		

Второй завтрак

1	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,20	66,00		
---	---------------	-----	------	------	-------	-------	--	--

Обед

1	Борщ со сметаной	150	2,95	2,29	12,43	82,14		56
2	Котлета рыбная	50	8,64	4	6,82	101,29		18
3	Соус овощной	10	0,14	0,39	1,03	6,20		228
4	Горошница	100	9,09	4,68	22,6	162,69		427,428
5	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81,00		241
6	Кислота аскорбиновая						50мг	
7	Хлеб пшеничный, ржанной	20/10	2,14	0,70	13,34	68,54		1;87
	Итого за обед:	520	23,39	12,06	77,64	501,86		

Полдник

1	Пирожок с повидлом	50	3,26	4,36	32,64	180,61		
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,98	43,00		263;264
	Итого за полдник:	230	3,26	4,36	44,62	223,61		
	ИТОГО за седьмой день	1210	35	26,94	179,80	1082,38		

Восьмой день - среда

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75		96
2	Бутерброд с маслом	20/5	1,64	3,11	10,44	60,29		107
3	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,98	43,00		263;264
	Итого за завтрак:	350	6,90	9,18	43,71	263,04		

Второй завтрак

1	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,20	66,00		293
---	---------------	-----	------	------	-------	-------	--	-----

Обед

1	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,00		87
2	Тефтеля мясо-крупяная в томатном соусе	60	5,39	5,69	4,39	90,3		174
3	Каша гречневая	100	3,6	5,12	17,52	224,42		186
4	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81,00		241
5	Кислота аскорбиновая						50мг	
6	Хлеб пшеничный, ржанной	20/10	2,14	0,70	13,34	68,54		1;87
	Итого за обед:	540	16,72	16,55	65,27	564,26		

Полдник

1	Кондитерское изделие	50	2,6	2,15	37,85	182,25		
2	Чай с сахаром и молоком	180	1,25	1,44	14,76	77,40		945
	Итого за полдник:	230	3,85	3,59	52,610	259,65		
	ИТОГО за десятый день	1050	20,87	20,14	147,06	1152,95		