

завтрак:	Бутерброд с маслом, сыром	40	3,3	1,3	14,9	184	0,05	59
	Какао	200	6,2	6,2	22,36	190	1,04	14
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	68	3	399
обед:								
	Суп рыбный	250	15,9	0,75	11,5	131,8	0,1	43
	Картофельное пюре	150	2,45	3,84	16,35	137	14,5	321
	Сосиски	70	7,45	5,82	33,48	211	0,36	11
	Кисель	180	0,34	0,3	26,5	45,2	0,1	379
	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189	0	148
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,3	16,1	136	0	147
Полдник	Каша пшеничная	200	4,3	5,7	30,8	192	0	185
	Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42	0	393
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,3	16,1	136	0	147
Итого за четвертый день:			58,48	32,19	291,98	1882	19,16	
День 5								
завтрак:	Яйцо варённое	1	5,08	4,6	0,28	63	0,03	213
	Бутерброд с сыром	40	5,04	6,59	14,56	184	0,07	3
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,03	395
второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0	9,8	46	100	399
обед:	Винегрет овощной	150	1	4,3	6,6	76	12,98	20
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	12,74	102	0,03	23
	Плов	220	19,4	17,42	16	299	0,06	36
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,3	16,1	136	0	147
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189	0	148
Полдник	Каша Дружба	200	7,29	10,17	25	223,16	0,67	164
	Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42	0	393
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,3	16,1	136	0	147
	Печенье	40	6,4	8,2	68,3	149	0,01	
Итого за пятый день:			61,38	60,19	279,66	1837,86	114,24	
День 6								
завтрак:	Каша рисовая	200	3,09	4,07	32,09	177	0,019	168
	Какао	200	6,2	6,2	22,36	190	1,04	14
	Бутерброд с маслом	40	3,3	1,3	14,9	184	0,05	59
второй завтрак	Бананы	100	0,4	0	9,8	91	10	368
обед:	Салат							
	Суп с клёцками	250	7,9	7,6	23	154,9	5,3	60
	Бефстроганов из отварного мяса с макаронами	80/160	20,12	16,76	4,76	249	0,01	31
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189	0	148
	Хлеб пшеничный	30	6,14	2,14	41,86	214,43	0	147
Полдник	Булочка домашняя	75	3,64	6,26	26,96	179	0	56
	Каша Дружба	150	5,47	7,63	18,75	157,23	0,67	164
	Чай сладкий	180	0,12	9,99	14,13	42	0,24	12
Итого за шестой день:			62,78	62,97	277,93	1929,26	17,689	
День 7								
завтрак:	Каша манная	200	3,18	3,89	26,38	153	0,04	185
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	14
	Бутерброд с маслом	40	3,3	1,3	14,9	184	0,05	59
второй завтрак	Бананы	100	0,4	0	9,8	91	10	368
	Салат							
	Суп картофельный спельменами	250	4,6	3,9	17,7	125	9,55	88
	Рагу из овощей	200	1,86	9,21	11,14	135	7,79	137

			889,22	889,22	1778,44	3556,88	7113,76	
Итого за весь период								
Среднее значение за период								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								

