

ГП	Курица (плечо, голень)	100	29,8	1,8	0,5	12	30	250	1,5	0,03	0,08	0	0	120
17	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	16,05	9,9	13,8	0,27	0	0,005	0,06	1,2	140,20
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,06	16,04	39,5	55,5	137,5	0,2	0	0,04	0,04	2,4	83,20
6 ГП	Сыр порциями	12	1,36	2,76	0,31									36
	итого	512	42,93	9,48	124,17	123,85	142,2	435,3	6,06	0,638	0,532	1,7	38,82	555,40

8 день

33	Щи из свежей капусты с тушенкой, сметаной	250	4,30	7,86	11,66	34	26	156	1,8	0	0,34	1,2	0	133,75
35 ГП	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	22	22	12	0,2	0	0,04	0,04	2,4	136
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,06	16,04	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	83,20
ГП (Р)	Печенье(пряники или вафли или зефир)	50	2,68	3,50	29,18	12	8	36	0,8	0,004	0,02	0,02	0,8	158,90
6 ГП	Сыр порциями	12	1,36	2,76	0,31									36
	итого	552	31,4	33,05	125,76	107,5	111,5	341,5	6,9	0,004	0,53	2,86	3,2	547,85

9 день

34 ГП	Котлеты мясные говяжьи (полуфабрикаты)	100	14,2	13,0	13,8	58	30	108	1,8	0,04	0,08	1,8	0,8	213
16	Макаронные изделия отварные с овощами	150	3,24	7,58	18,87	12	7,5	34,5	0,75	0	0,06	1,95	0	150
42	Соус	20	1,04	0,64	1,42	12,8	1,8	10	0,04	0,008	0,006	0,04	0	16,8
1	Зеленый горошек (или кукуруза)	60	1,86	0,12	3,90									24,00
38	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	24	12	16	1,6	0	0	0	0	60
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,06	16,04	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	83,20
	Итого	570	33,24	20,47	135,31	169,3	126,7	344,9	10,59	0,048	0,327	6,79	16,8	547,00

10 день

20	Каша гречневая	150	5,4	6,12	26,2	21,6	88,2	129,6	2,88	0	0,144	0,072	0	201,96
----	----------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	------	---	-------	-------	---	--------

Итого	720	22,33	17,65	120,77	140,45	192,4	421,9	11,54	0,008	0,355	3,072	9,6	589,75
День 4													
ГП	300	20	28	28	34	26	156	1,8	0	0,34	1,2	0	538
Пельмени отварные с бульоном (полуфабрикат промышленного производства)													
57	200	0,10	0,00	5,00	24	12	16	1,6	0	0	0	0	60
ГП	60	4,8	0,10	24,06	84,2	40,17	136,8	2,652	0,058	0,149	1,216	0,054	124,8
	560	31,45	33,65	130,26	133,5	115	362	11,6	0,004	0,535	3,12	15,8	722,8
5 день													
7	180	3,74	6,12	22,28	17	30,6	86,7	0,68	0	0,034	0,017	0	159,12
ГП	100	9,4	4,4	11,1	48	24	129	0,9	0,008	0,083	0,1	0,25	123
42	20	1,04	0,64	1,42	12,8	1,8	10	0,04	0,008	0,006	0,04	0	16,8
30	200	0,20	0,00	16,00	24	12	16	1,6	0	0	0	0	65
ГП	40	0,16	10,58	23,6	10,66	40	38,6	0,12	0	0,010	0,30	0	196
ГП	60	4,8	0,10	24,06	84,2	40,17	136,8	2,652	0,058	0,149	1,216	0,054	124,8
	700	29,59	19,422	132,538	322,23	151,62	450,6	2,52	0,636	0,187	0,456	3,55	684,72
6 день													
16	180	3,89	9,09	22,65	12	7,5	34,5	0,75	0	0,06	1,95	0	180
14	100	18,2	10,4	13,8	58	30	108	1,8	0,04	0,08	1,8	0,8	180
42	20	1,04	0,64	1,42	12,8	1,8	10	0,04	0,008	0,006	0,04	0	16,8
ГП	60	3,10	0,20	6,50									24
38	200	0,10	0,00	5,00	24	12	16	1,6	0	0	0	0	60
ГП	60	4,8	0,10	24,06	84,2	40,17	136,8	2,652	0,058	0,149	1,216	0,054	124,8
ГП	100	0,6	0,45	15,4	28,5	18	24	3,45	0	0,03	0,6	7,5	47

	итого	720	32	19,75	116,35	157,5	118,5	312,5	7,65	0,04	0,189	4,09	18,2	608,6
7 день														
41	Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	17	30,6	86,7	0,68	0	0,034	0,017	0	282,78
ГП	Курица (плечо, голень)	150	29,8	1,8	0,5	12	30	250	1,5	0,03	0,08	0	0	180
74	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	34,0	16,05	9,9	13,8	0,27	0	0,005	0,06	1,2	140,20
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,10	24,06	84,2	40,17	136,8	2,652	0,058	0,149	1,216	0,054	124,8
6 ГП	Сыр порциями	12	1,36	2,76	0,31									36
	итого	602	42,93	9,48	124,17	123,85	142,2	435,3	6,06	0,638	0,532	1,7	38,82	763,78
8 день														
33	Щи из свежей капусты с тушенкой, сметаной	260	4,30	7,86	11,66	34	26	156	1,8	0	0,34	1,2	0	133,75
35	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	22	22	12	0,2	0	0,04	0,04	2,4	136
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,10	24,06	84,2	40,17	136,8	2,652	0,058	0,149	1,216	0,054	124,8
ГП	Печенье(пряники, зефир или вафли)	75	4,01	5,25	43,76	21	14	63	1,4	0,004	0,007	0,035	0,035	238,33
6 ГП	Сыр порциями	12	1,36	2,76	0,31									36
	итого	607	31,4	33,05	125,76	107,5	111,5	341,5	6,9	0,004	0,53	2,86	3,2	668,88
9 день														
34	Котлеты мясные говяжьи (полуфабрикаты)	100	14,2	13,0	13,8	58	30	108	1,8	0,04	0,08	1,8	0,8	213
16	Макаронные изделия отварные с овощами	180	3,89	9,09	22,65	12	7,5	34,5	0,75	0	0,06	1,95	0	180
42	Соус	20	1,04	0,64	1,42	12,8	1,8	10	0,04	0,008	0,006	0,04	0	16,8
ГП	Зеленый горошек (или кукуруза)	100	3,10	0,20	6,50									40,00
38	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	24	12	16	1,6	0	0	0	0	60
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,10	24,06	84,2	40,17	136,8	2,652	0,058	0,149	1,216	0,054	124,8
	Итого	660	33,24	20,47	135,31	169,3	126,7	344,9	10,59	0,048	0,327	6,79	16,8	634,6

10 день

20	Каша гречневая рассыпчатая	200	6	6,8	29,1	24	98	144	3,2	0	0,16	0,08	0	224,4
6 ГП	Тефтели (полуфабрикат)	100	7,4	9,1	9,6	22	19	107	0,8	0	0,04	0,7	0,9	150
42	Соус	20	1,04	0,64	1,42	12,8	1,8	10	0,04	0,008	0,006	0,04	0	16,8
38	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	24	12	16	1,6	0	0	0	0	60
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,10	24,06	84,2	40,17	136,8	2,652	0,058	0,149	1,216	0,054	124,8
	Итого	580	24,64	17,86	135,77	130,9	249,5	438,1	8,92	0,008	0,876	3,052	18,3	576