

|  |
| --- |
|  **2 день** **Завтрак** |
| 1 | Гуляш из мяса. | 100г  | 80 | 80 | 15,9 | 7,65 | 8,4 | 168 |
| 2 |  Гречка рассыпчатая. |  150г | 120 | 130 | 3,255 | 4,68 | 8,04 | 163,5 |
| 3 |  Чай. |  200г | 200 | 200 | 0,07 | - | 15,3 | 194 |
| 4 | Хлеб пшеничный. | 40г. | 40 | 50 | 2,3 | 0.8 | 16 | 81,9 |
| 5 | Хлеб ржаной. | 50г | 40 | 60 | 2,72 | 0,52 | 16 | 80,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **3 день** **Завтрак** |
| 1 |  Бедро куриное с рожками отварными | 75,150 г | 75 | 75 | 12.5 | 7,3 | 0,38 | 232,4 |
| 4 | Чай |  200 г | 200 | 200 | 0,2 | - | 15 | 56 |
| 5 | Хлеб пшеничный.  |  40 г | 40/20 | 50/20 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 136,9 |
| 6 | Хлеб ржаной | 50 г | 40 | 60 | 2,72 | 0,52 | 16 | 80,4 |
|  **4 день** **Завтрак** |
| 1 |  Котлета рыбная. |  70 г. | 75 | 75 | 12,53 | 7,28 | 0,38 | 232,4 |
| 2 | Рис отварной.  | 150г | 150 | 200 | 4,5 | 6,75 | 22,35 | 270.5 |
| 3 |  Чай. |  200 г | 200 | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 |
| 4 | Хлеб пшеничный. | 40г | 40 |  | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 81,9 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 г | 40 | 60 | 2,72 | 0,52 | 16 | 80,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **5 день** **Завтрак** |
| 1 | Рожки отварные  |  200г | 150 | 200 | 4,1 | 6,3 | 29,8 | 220,5 |
| 2 | Тёртый сыр |  25г | 20 | 30 | 5.4 | 5,5 | - | 80 |
| 3 |  Чай |  200г | 200 | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 56 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40г | 40 | 50 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 81,9 |
| 6 | Хлеб ржаной | 50г | 40 | 60 | 2,72 | 0,52 | 16 | 80,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **6 день** **Завтрак** |
| 1 | Каша рисовая молочная |  200 г | 200 | 200 | 23,94 | 17,08 | 21,7 | 341,6 |
| 2 | Яйцо вареное |  40г | 40 | 40 |  | - |  | 108 |
| 3 | Чай |  200г | 200 | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 56 |
| 4 |  Хлеб пшеничный. |  40г | 40/20 | 50/30 | 7,37 | 5,15 | 22,47 | 161,9 |
|  | Хлеб ржаной. | 50г |  |  |  |  |  |  |
|  **7 день Завтрак** |
| 1 | Фрукты |  150г | 150 | 150 | 15,73 | 6,34 | 2,43 | 125,6 |
| 2 | Каша гречневая с маслом и сахаром |  200г | 200 | 200 | 4,1 | 6,3 | 29,8 | 197,4 |
| 3 | Какао | 200г  | 200 | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 56 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40г | 40 | 50 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 81,9 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50г | 40 | 60 | 2,72 | 0,52 | 16 | 80,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **8 день Завтрак** |
| 1 | Котлета домашняя. |  70г | 70 | 70 | 11,3 | 13,33 | 6,76 | 193,3 |
| 2 |  Картофельное пюре |  150г | 150 | 200 | 4,5 | 6,75 | 22,35 | 270,5 |
| 3 | Чай | 200г | 200 | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 56 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40г | 40 | 50 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 81,9 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50г | 40 | 60 | 2,72 | 0,52 | 16 | 80,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **9 день** **Завтрак** |
| 1 | Каша молочная |  250г | 200 | 250 | 4,4 | 9,2 | 25,4 | 249,9 |
| 2 | Сыр | 20г | 20 | 30 | 5,4 | 5,5 | - | 80 |
|  3 |  чай | 200г | 200 | 200 | 0,07 | - | 15,3 | 194 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40г | 40 | 50 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 81,9 |
|  | Хлеб ржаной | 50г | 40 | 60 | 2,72 | 0,52 | 16 | 80,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **10 день** **Завтрак** |
| 1 | Тефтели мясные. |  70г | 120 | 150 | 13,1 | 8,25 | 7,42 | 161,5 |
|  | Рожки отварные |  150г | 150 | 200 | 4.1 | 6.3 | 29.8 | 197.4 |
| 2 | Чай | 200г | 200 | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 130,4 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40г | 40 | 50 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 81,9 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50г | 40 | 60 | 2,72 | 0,52 | 16 | 80,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |