

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |