

	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	15,04	58,36	143
	Батон	30	2,28	1,68	14,88	83,7	Пром.
	Кондитерское изделие	20	0,40	0,66	15,46	70,8	Пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15,26	12,42	97,34	562,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	15,26	12,42	97,34	562,64	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	18,06	26,04	4,74	326,2	79
	Фрукт сезонный	100	1,50	0,50	21,00	96	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	15,04	58,36	143
	Батон	40	3,04	2,24	19,84	111,6	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,60	2,65	0,35	35,56	Пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,40	31,49	60,97	627,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	25,40	31,49	60,97	627,72	
День 8							
ЗАВТРАК	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	100	8,53	9,32	7,98	149,56	121/1
	Рис отварной	180	4,64	5,67	48,10	261,94	64/1
	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,62	10,12	9,75	135,88	9
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	15,04	58,36	143
	Хлеб	20	1,52	1,12	9,86	42,4	Пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	16,51	26,29	90,73	648,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		600	16,51	26,29	90,73	648,14	
День 9							
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	16,32	9,76	11,43	195,8	307
	Макароны отварные	180	7,02	6,30	42,73	255,48	59
	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	15,04	58,36	143
	Хлеб	20	1,52	1,12	9,86	42,4	Пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	25,46	17,64	88,86	599,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		600	25,46	17,64	88,86	599,02	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	75	10,81	8,09	21,06	199,02	223
	Каша жидкая молочная рисовая	135	3,81	4,41	21,19	140,52	58/1
	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	15,04	58,36	143
	Батон	40	3,04	2,24	19,84	111,6	Пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,26	15,20	86,93	556,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	18,26	15,20	86,93	556,5	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5750	225,50	227,83	822,99	6134,19	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		575	22,50	22,78	82,30	613,42	