

День 2													
№106	Тефтели в томатном соусе	100	12.64	9.49	6.47	168.73	0.05	0.12	0.8	9.03	136	18.22	1.99
№310	Каша пшеничная	200	32	2	140	610	0.88	0.3	0	108	740	216	10.8
	Масло сливочное	7	0.06	5.68	0	50.19	0	0	0	1.68	1.68	0.14	0
№18	Салат из варёной свеклы с растительным маслом	100	1.8	0.1	9.8	48	0.03	0.04	3.6	16	38	23	0.79
	Хлеб пшеничный	50	5.45	1.82	21.95	133	0.19	0.16	0.1	71	77.5	24	1.73
	Компот из сухофруктов	200	0.52	0	13.48	53.72	0.01	0.02	0.04	20.57	14.6	11.48	0.34
	Банан												
День 3													
№101	Пельмени	200	22.24	19	522.5	51	0.36	0.2	0.56	41	249	54	3.6

День 7													
№213	Картофельное пюре	200	3.86	5.64	21.56	192.58	0.2	0.12	28	18.64	105.42	39.12	1.54
№88	Рыба запечённая	120	28.14	9.52	0	206.4	0.11	0.07	0	7.2	364.8	42	0.54
№14	Салат из моркови с яблоками	100	0.95	7.17	10.44	109.11	0.05	0.05	5.59	37.34	38.39	26.93	1.1
	Хлеб	50	5.45	1.82	21.95	133	0.19	0.16	0.1	71	77.5	24	1.73
№296	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0.8
	Пряник	50	1.18	0.94	15	73.2	0.02	0	0	2.2	10	1.8	0.16
	Яблоко												
День 8													
№89	Овощное рагу с мясом	200	17.38	18.86	14.98	299.42	0.06	0.12	9.74	41.64	181.62	42.36	
	Свежие огурцы	100	0.64	0.08	2	11.2	0.02	0.03	8	18.4	33.6	11.2	0.48
	Хлеб	50	5.45	1.82	21.95	133	0.19	0.16	0.1	71	77.5	24	1.73
	Сок натуральный	200											
День 9													
№213	Картофельное пюре	200	3.86	5.64	21.56	192.58	0.2	0.12	28	18.64	105.42	39.12	1.54
№19	Курица, тушённая в сметанном соусе	120	1,43	6,21	31,15	141,63	0	0	0	1,29	0	3,31	0,26

	Салат из огурцов и помидоров	100	1	4	3	57							
	Хлеб	50	5.45	1.82	21.95	133	0.19	0.16	0.1	71	77.5	24	1.73
	Чай	200											
	Конфеты	30											
	Апельсин	150											
	День 10												
№65	Каша гречневая	200	14.25	12.05	68.6	450.85	0.35	0.175	0	23.72	337.7	225.45	7.56
№76	Бефстроганов	100	21.9	24.4	5.7	355.4	0.08	0.2	0	38.2	0	28.6	3.2
№5	Салат витаминный (яблоки, капуста)	100	1.14	7.15	7.86	100.9	0.03	0.04	19	41.92	27.7	17.51	1
	Хлеб	50	5.45	1.82	21.95	133	0.19	0.16	0.1	71	77.5	24	1.73
№296	Чай с сахаром	100	0.2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0.8
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125	0.02	0.02	0	8.7	27	6	0.63
	Ряженка	200	4.1	1.5	5.9	57							