

День 2								
Завтрак								
	Каша ячневая молочная	200	3	3	17,47	110,67	0	176
	Кофейный напиток с молоком	150	2,29	2,52	10,75	72,67	3,68	395
	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,6	0	147
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43	0	6
2-й завтрак								
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,81	3,6	
Обед								
	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	50	0,68	5,07	3,5	60,55	16,2	7
	Борщ с мясом кур со сметаной	250	5,07	1,54	8,04	83,33	0	62
	Макароны	125	4,59	4,79	60,62	182,95	0	19
	Тефтели мясные с соусом	70	9,16	13,53	9,44	196,14	0	286/355
	Компот из сухофруктов	100	0,52	0	13,48	53,72	0,4	126
	Хлеб ржаной	50	3,06	1,06	2,09	107,2	0	6
Полдник								
	Суп-пюре картофельный	200	2,7	4,12	16,85	115,31	0	49
	Гренки	100	11,9	1,41	78,27	373,68		10
	Чай с сахаром	150	6	1,53	6,5	24,64	0	13
Итого за второй день:			51,44	42,72	255,7	1554,27	23,88	

День 3								
Завтрак								
	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0	63
	Какао с молоком	150	3,1	3,2	11,18	84,91	0,54	397
	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,6	0	147
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	0,07	9
2-й завтрак								
	Бананы	50	0,5	1,5	21	96	10	
Обед								
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,64	5,41	52,44	20	4
	Рассольник с мясом кур со сметаной	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0	73
	Пирожок с мясом печёный	100	14,1	9,4	27,8	254	0,02	170
	Компот из сухофруктов	150	0,52	0	13,48	53,72	0,4	126
	Хлеб пшеничный	50	3,06	1,06	2,09	107,2	0	147
Полдник								
	Рагу овощное	180	4,5	6,102	17,334	151,578	10,116	59
	Чай с сахаром	100	6	1,53	6,5	24,64	3	13
	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,6	0	147
Итого за третий день:			44,87	41,5	151,75	1117,8	44,14	

День 4								
Завтрак								
	Каша пшенная молочная	250	8,45	13,02	32,325	281,175	1,125	70
	Кофейный напиток с молоком	100	2,29	2,52	10,75	72,67	3,68	395
	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,6	0	147
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43	0	6
2-й завтрак								
	Сок фруктовый	180	0,09	0	18,18	76,81	3,6	
Обед								
	Винегрет овощной	50	0,63	5,07	4,16	64,63	7,33	45
	Суп-уха из консервов	200	5,16	5,04	8,6	100	5,47	87
	Жаркое по-домашнему	150	7,96	8,14	14,5	182,8	0	11
	Компот из сухофруктов	150	0,52	0	13,48	53,72	0,04	126
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,37	19,6	93	0	147
Полдник								
	Гренки с сыром	125	15,6	15,9	58,8	440,8	0	117
	кисель	150	6	1,53	6,5	24,64	3	20
Итого за четвертый день:			50,61	55,74	197,42	1553,175	24,245	

День 5								
завтрак:								
	Каша геркулесовая	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0	84
	Какао с молоком	150	3,1	3,2	11,18	84,91	0,54	397
	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,6	0	147
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	0,07	9
2-й завтрак								
	Яблоко	50	0,2	0,2	3,9	18,8	4	
Обед								
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	3,55	4,25	51,76	2,4	81
	Суп крестьянский с крупой	250	10	7,475	7,9	163,05	9,6733	769
	Суфле из кур	75	24,65	28,55	1,67	362,26	0	42
	Компот из сухофруктов	100	0,52	0	13,48	53,72	0,4	126
	Хлеб пшеничный	50	3,06	1,06	2,09	107,2	0	147
Полдник								
	Сдоба обыкновенная	115	7,76	4,72	52,3	282	0	466
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0	138
Итого за пятый день:			62,01	62,445	150,06	1509,06	17,08	

Итого за весь период								
Среднее значение за период								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								