

День 5	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	268/М	Котлета из говядины со сметанно-томатным соусом	90/30	9,43	10,64	8,53	221,56
	202/М	Макаронны отварные	180	7,44	5,95	50,76	243,36
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,91
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	94,00
		Йогурт	90	2,52	1,44	12,6	73,44
		Итого:	500	23,96	26,93	103,72	765,36
День 6	Завтрак						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		50,88
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,80
	174/М	Каша рисовая молочная	180	4,73	6,84	36,79	215,1
	382/М	Какао с молоком	180	3,37	2,85	14,71	100,06
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	94,00
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	47
	Итого:	555	20,52	19,01	80,90	569,84	
День 7	Завтрак						
	291/М	Плов из куриного филе	250	19,91	20,38	42,39	432,54
	388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	16,74	79,66
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	94,00
		Йогурт	90	2,52	1,44	12,6	73,44
	Итого:	560	25,95	22,42	91,05	679,64	
День 8	Завтрак						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	268/М	Котлета из говядины с томатным соусом	90/30	9,89	10,64	8,53	252,37
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,22	7,58	35,63	192,19
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,91
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	94,00
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	47
	Итого:	510	20,08	27,52	85,79	718,56	
День 9	Завтрак						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		50,88
	232/М	Рыба запеченая	100	13,43	2,84	3,75	126,3
	128/М	Картофельное пюре	150	3,07	8,32	32,19	185,98
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	10,16	41,95
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
		Йогурт	90	2,52	1,44	12,6	73,44
	Итого:	575	26,01	16,93	78,02	572,55	
День 10	Завтрак						
	223/М	Сырники из творога с сладким соусом сметанным	150/50	20,95	18,33	42,87	420,25
	379/М	Напиток кофейный на молоке	200	3,04	2,51	20,67	118,87
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
		Булочка	50	4,9	2,26	29,09	156,12
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	380	31,66	23,8	116,92	812,74	