



" Утверждаю"
Заведующий
Подбельцева Т.М.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 (понедельник)								
Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая (Диета)	120	6,84	5,78	32,94	86,2	*	N 21Тутельян Т.В.
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром.	130	3,27	3,27	16	98,66		N 152Тутельян Т.В.
	Булка	30	2,33	0,36	19,55	70		N 69Тутельян Т.В.
	Масло сливочное	7	0,03	5,49	0,03	50,38		N 52Тутельян Т.В.
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	45,28	6	N 65Тутельян Т.В.
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.
Завтрак 2	Печенье	30	2,12		33,3	82,5		N 50Тутельян Т.В.
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.
	Сок фруктовый.	150	0,64		17,39	65,25		N 58Тутельян Т.В.
Обед	Суп гороховый вегетарианский	200	8,16	7,58	16,7	134,5	4,98	N 80Тутельян Т.В.
	Суп картофельный на м/б (Диета)	200	2,61	2,3	11,74	70,01		N 106Тутельян Т.В.
	Макароны отварные со сливочным маслом	120	4,69	6,49	25,03	154,5		N 25Тутельян Т.В.
	Рис отварной (Диета)	120	4,06	4,34	28,4	92,5	1,73	N 105Тутельян Т.В.
	Суфле из печени	140	23	9,6	6,44	100,6	9,25	N 4Тутельян Т.В.
	Мясо тушеное (Диета)	100	8,8	18,7	4	84,5		N 148Тутельян Т.В.
	Хлеб ржаной	50	2,33	0,36	19,55	88		N 69Тутельян Т.В.
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	100,44	0,8	N 46Тутельян Т.В.
	Компот из сухофруктов (Диета)	200	1,04		26,96	0	0,8	N 46Тутельян Т.В.
Полдник	Булочка Домашняя	60	5,48	6,11	37,14	96,4		N 14Тутельян Т.В.
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.
	Кефир	150				53		N 41Тутельян Т.В.
Ужин 1	Каша пшеничная молочная	200	5,17	8,68	26,24	136,2	0,6	N 24Тутельян Т.В.
	Каша пшеничная (Диета)	120	5,26	5,14	31,31	94,44		N 22Тутельян Т.В.
	Булка	30	2,33	0,36	19,55	70		N 69Тутельян Т.В.
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.
	Какао с молоком	200	6,5	7,02	24,58	145,6		N 75Тутельян Т.В.
Итого за День 1 (понедельник)		3557	151,04	106,16	449,71	1918,96	48,16	
День 2 (Вторник)								
Завтрак 1	Рис отварной (Диета)	120	4,06	4,34	28,4	90,5	1,73	N 105Тутельян Т.В.
	Молочная манная каша	200	6,98	10,42	25	170,4	0,9	N 28Тутельян Т.В.
	Булка	30	2,33	0,36	19,55	70		N 69Тутельян Т.В.
	Сыр порционный	10	1,83	2,69	0,17	30		N 33Тутельян Т.В.
	Масло сливочное	7	0,03	5,49	0,03	50,38		N 52Тутельян Т.В.
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.
	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	6,06	26,61	152,35		N 70Тутельян Т.В.

Завтрак 2	Напиток витаминизированный	100	0,4	0,4	9,8	47	11	N 71Тутельян Т.В.	
Обед	Свекольник на м/к бул. со сметаной	250	3,85	2,17	6,78	81,23	12,47	N 63Тутельян Т.В.	
	Свекольник на м/к бул. (Диета)	250	3,85	2,17	6,78	74,2	12,47	N 63Тутельян Т.В.	
	Картофельное пюре (Диета)	150	4,16	7,87	30,28	155,2		N 18Тутельян Т.В.	
	Картофельное пюре	150	4,16	7,87	30,28	166,56		N 18Тутельян Т.В.	
	Тефтеля из мяса говядины в том. оусе	70	10,66	11,68	5,72	97,6		N 10Тутельян Т.В.	
	Тефтеля из мяса свинины (Диета)	70	10,66	11,68	5,72	76,32		N 110Тутельян Т.В.	
	Салат из помидоров и огурцов свежих	100	0,9	15,8	2,6	88		N 158Тутельян Т.В.	
	Хлеб ржаной	50	2,33	0,36	19,55	88		N 69Тутельян Т.В.	
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	100,44	0,8	N 46Тутельян Т.В.	
	Компот из сухофруктов (Диета)	200	1,04		26,96	0	0,8	N 46Тутельян Т.В.	
Полдник	Булка	30	2,33	0,36	19,55	70		N 69Тутельян Т.В.	
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.	
	Кефир	150				53		N 41Тутельян Т.В.	
Ужин 1	Рыба тушеная с овощами	110	40,36	1,05	0,77	110,59	0,31	N 3Тутельян Т.В.	
	Салат из отварной свеклы	120	1,74	8,55	12,33	97,6	10,44	N 74Тутельян Т.В.	
	Булка	30	2,33	0,36	19,55	70		N 69Тутельян Т.В.	
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	45,28	6	N 65Тутельян Т.В.	
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.	
	Итого за День 2 (Вторник)		3407	150,25	110,44	306,94	1984,65	63,92	
День 4 (четверг)									
Завтрак 1	Рис отварной (Диета)	120	4,06	4,34	28,4	90,5	1,73	N 105Тутельян Т.В.	
	Каша гречневая молочная	200	6,8	8,7	21,2	126,3		N 23Тутельян Т.В.	
	Булка	30	2,33	0,36	19,55	70		N 69Тутельян Т.В.	
	Масло сливочное	7	0,03	5,49	0,03	50,38		N 52Тутельян Т.В.	
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.	
	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	6,06	26,61	152,35		N 70Тутельян Т.В.	
Завтрак 2	Яблоко	110	0,4	0,4	9,8	47	11	N 71Тутельян Т.В.	
	Суп вермишелевый на к/б	200	8,16	7,59	16,71	156,2	4,97	N 78Тутельян Т.В.	
Обед	Суп картофельный на м/б (Диета)	200	2,61	2,3	11,74	70,01		N 106Тутельян Т.В.	
	Плов с курицей	180	31,07	37,88	34,3	205		N 1Тутельян Т.В.	
	Плов с мясом свинины. (Диета)	160	8,52	11,42	21,64	174		N 138Тутельян Т.В.	
	Салат из помидоров и огурцов свежих	100	0,9	15,8	2,6	88		N 158Тутельян Т.В.	
	Хлеб ржаной	50	2,33	0,36	19,55	88		N 69Тутельян Т.В.	
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	100,44	0,8	N 46Тутельян Т.В.	
	Компот из сухофруктов (Диета)	200	1,04		26,96	0	0,8	N 46Тутельян Т.В.	
	Полдник	Булка	30	2,33	0,36	19,55	70		N 69Тутельян Т.В.
		Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.
Кефир		150				53		N 41Тутельян Т.В.	
Ужин 1	Котлеты рыбные	80	17,88	2,49	4,77	100,3	0,5	N 12Тутельян Т.В.	
	Салат из отварной свеклы	120	1,74	8,55	12,33	97,6	10,44	N 74Тутельян Т.В.	
	Булка	30	2,33	0,36	19,55	70		N 69Тутельян Т.В.	
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	45,28	6	N 65Тутельян Т.В.	

	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.
Итого за День 4 (четверг)		3167	138,78	123,22	305,8	1854,36	43,24	
День 5 (пятница)								
Завтрак 1	Рис отварной (Диета)	120	4,06	4,34	28,4	90,5	1,73	N 105Тутельян Т.В.
	Каша геркулесовая молочная	200	7,44	8,58	37,68	177,76		N 20Тутельян Т.В.
	Булка	30	2,33	0,36	19,55	70		N 69Тутельян Т.В.
	Масло сливочное	7	0,03	5,49	0,03	50,38		N 52Тутельян Т.В.
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.
	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	6,06	26,61	152,35		N 70Тутельян Т.В.
Завтрак 2	Пряник	50	3,9	8	31,3	82,5		N 51Тутельян Т.В.
	Сок фруктовый.	150	0,64		17,39	65,25		N 58Тутельян Т.В.
Обед	Суп гречневый на м/б	250	8,16	7,58	16,7	132,04	4,98	N 72Тутельян Т.В.
	Суп гречневый на м/б (Диета)	250	8,16	7,58	16,7	105,32	4,98	N 111Тутельян Т.В.
	Рагу из овощей с мясом свинины (Диета)	180	13,86	14,94	18,9	174,2		N 115Тутельян Т.В.
	Рагу из овощей с мясом свинины	180	13,86	14,94	18,9	190,7		N 7Тутельян Т.В.
	Хлеб ржаной	50	2,33	0,36	19,55	88		N 69Тутельян Т.В.
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	100,44	0,8	N 46Тутельян Т.В.
	Компот из сухофруктов (Диета)	200	1,04		26,96	0	0,8	N 46Тутельян Т.В.
Полдник	Булка	30	2,33	0,36	19,55	70		N 69Тутельян Т.В.
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.
	Кефир	150				53		N 41Тутельян Т.В.
Ужин 1	Сырники из творога со сметаной	120				67,54		N 2Тутельян Т.В.
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	45,28	6	N 65Тутельян Т.В.
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.
Итого за День 5 (пятница)		3197	117,12	90,11	338,08	1715,26	37,29	
День 6 (понедельник)								
Завтрак 1	Омлет натуральный	60	5,6	6,17	1,64	80,2	0,08	N 38Тутельян Т.В.
	Каша гречневая рассыпчатая (Диета)	100	5,7	4,82	27,45	86,2		N 21Тутельян Т.В.
	Икра кабачковая	100	1,78	7,09	4,63	83,55	31,93	N 154Тутельян Т.В.
	Булка	30	2,33	0,36	19,55	70		N 69Тутельян Т.В.
	Масло сливочное	7	0,03	5,49	0,03	50,38		N 52Тутельян Т.В.
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	45,28	6	N 65Тутельян Т.В.
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.
Завтрак 2	Печенье	30	2,12		33,3	82,5		N 50Тутельян Т.В.
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.
	Сок фруктовый.	150	0,64		17,39	65,25		N 58Тутельян Т.В.
Обед	Суп рыбный	200	12,74	0,6	9,22	90,1	5,9	N 61Тутельян Т.В.
	Суп рыбный (Диета)	200	12,74	0,6	9,22	85,44	5,9	N 61Тутельян Т.В.
	Рис отварной с маслом сливочным	120	4,06	4,34	28,4	128,8	1,73	N 30Тутельян Т.В.
	Рис отварной (Диета)	120	4,06	4,34	28,4	80,5	1,73	N 105Тутельян Т.В.
	Печень тушеная с овощами(Диета)	90	16,12	9,41	2,79	94,43	0,61	N 122Тутельян Т.В.
	Печеночный гуляш в томатном соусе	130	23,28	13,6	4,03	157	0,88	N 13Тутельян Т.В.
	Хлеб ржаной	50	2,33	0,36	19,55	88		N 69Тутельян Т.В.

	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	100,44	0,8	N 46Тутельян Т.В.	
	Компот из сухофруктов (Диета)	200	1,04		26,96	0	0,8	N 46Тутельян Т.В.	
Полдник	Булочка Дорожная	60	5,8	9,61	41,44	104		N 76Тутельян Т.В.	
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.	
	Кефир	150				53		N 41Тутельян Т.В.	
Ужин 1	Вермишель молочная	200	5,34	8,26	21,52	135,4	0,6	N 27Тутельян Т.В.	
	Каша пшеничная (Диета)	120	5,26	5,14	31,31	94,44		N 22Тутельян Т.В.	
	Булка	30	2,33	0,36	19,55	70		N 69Тутельян Т.В.	
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.	
	Какао с молоком	200	6,5	7,02	24,58	145,6		N 75Тутельян Т.В.	
Итого за День 6 (понедельник)		3547	176,18	102,15	423,83	1990,51	80,97		
День 7 (вторник)									
Завтрак 1	Рис отварной (Диета)	120	4,06	4,34	28,4	90,5	1,73	N 105Тутельян Т.В.	
	Каша рисовая молочная	200	5,17	8,68	26,24	136,2	0,6	N 24Тутельян Т.В.	
	Булка	30	2,33	0,36	19,55	70		N 69Тутельян Т.В.	
	Сыр порционный	10	1,83	2,69	0,17	30		N 33Тутельян Т.В.	
	Масло сливочное	7	0,03	5,49	0,03	50,38		N 52Тутельян Т.В.	
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.	
	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	6,06	26,61	152,35		N 70Тутельян Т.В.	
Завтрак 2	Напиток витаминизированный	100	0,4	0,4	9,8	47	11	N 71Тутельян Т.В.	
	Напиток витаминизированный	200	3,08	1,74	5,42	64,98	9,98	N 63Тутельян Т.В.	
Обед	Суп полевой на м/к бул. (Диета)	200	3,08	1,74	5,42	85,44	9,98	N 146Тутельян Т.В.	
	Суп полевой на м/к бул. с яичными хлоп.	200	3,08	1,74	5,42	85,44	9,98	N 151Тутельян Т.В.	
	Картофель по - домашнему (Диета)	150	7,97	8,15	14,55	182,8	3,08	N 151Тутельян Т.В.	
	Картофель по - домашнему	180	9,56	9,78	17,46	219,35	3,68	N 150Тутельян Т.В.	
	Салат из помидоров и огурцов свежих	100	0,9	15,8	2,6	88		N 158Тутельян Т.В.	
	Хлеб ржаной	50	2,33	0,36	19,55	88		N 69Тутельян Т.В.	
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	100,44	0,8	N 46Тутельян Т.В.	
	Компот из сухофруктов (Диета)	200	1,04		26,96	0	0,8	N 46Тутельян Т.В.	
	Полдник	Булка	30	2,33	0,36	19,55	70		N 69Тутельян Т.В.
		Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.
	Кефир	150				53		N 41Тутельян Т.В.	
Ужин 1	Тефтели рыбные с рисом	100	8,94	5,49	9,16	121,07		N 9Тутельян Т.В.	
	Салат из отварной свеклы	120	1,74	8,55	12,33	97,6	10,44	N 74Тутельян Т.В.	
	Булка	30	2,33	0,36	19,55	70		N 69Тутельян Т.В.	
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	45,28	6	N 65Тутельян Т.В.	
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.	
	Итого за День 7 (вторник)	3187	103,38	91,1	273,87	1862,39	65,08		
День 8 (среда)									
Завтрак 1	Рис отварной (Диета)	120	4,06	4,34	28,4	90,5	1,73	N 105Тутельян Т.В.	
	Запеканка творожная со сметаной	120	17,25	10,9	19,52	165,73	0,33	N 36Тутельян Т.В.	
	Булка	30	2,33	0,36	19,55	70		N 69Тутельян Т.В.	
	Сыр порционный	10	1,83	2,69	0,18	30		N 33Тутельян Т.В.	
	Масло сливочное	7				50,38		N 52Тутельян Т.В.	

	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.
	Чай с сахаром	200	12	3,07	13	45,28	6	N 65Тутельян Т.В.
Завтрак 2	Яблоко	110	0,4	0,4	9,8	47	11	N 71Тутельян Т.В.
Обед	Борщ на м/к бул. со сметаной	200	2,4	1,8	17,2	94		N 180Тутельян Т.В.
	Борщ на м/к бул. (Диета)	200	2,4	1,8	17,2	75		N 182Тутельян Т.В.
	Макароны отварные со сливочным маслом	120	4,69	6,49	25,03	154,5		N 25Тутельян Т.В.
	Каша гречневая рассыпчатая (Диета)	120	6,84	5,78	32,94	86,2		N 21Тутельян Т.В.
	Котлета из мяса говядины	70				102,6		N 6Тутельян Т.В.
	Салат из помидоров и огурцов свежих	100	0,9	15,8	2,6	88		N 158Тутельян Т.В.
	Хлеб ржаной	50	2,33	0,36	19,55	88		N 69Тутельян Т.В.
	Компот из сухофруктов (Диета)	200	1,04		26,96	100,44	0,8	N 46Тутельян Т.В.
	Кисель из сока	160	1,22		23,22	85,4		N 189 Тутельян Т.В.
Полдник	Пирог с яблоком	100	4,25	1,58	25,09	101,44		N 89Тутельян Т.В.
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.
	Кефир	150				53		N 41Тутельян Т.В.
Ужин 1	Каша пшеничная (Диета)	120	5,26	5,14	31,31	94,44		N 22Тутельян Т.В.
	Каша пшеничная молочная	200	6,8	8,7	21,2	126,3		N 23Тутельян Т.В.
	Булка	30	2,33	0,36	19,55	70		N 69Тутельян Т.В.
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.
	Какао с молоком	200	6,51	7,01	24,57	145,6		N 75Тутельян Т.В.
Итого за День 8 (среда)		3117	114,88	68,84	364,37	1963,81	26,86	
День 9 (четверг)								
Завтрак 1	Рис отварной (Диета)	120	4,06	4,34	28,4	90,5	1,73	N 105Тутельян Т.В.
	Молочная пшеничная каша	200	6,76	10,42	25,86	100,94	0,9	N 29Тутельян Т.В.
	Булка	30	2,33	0,36	19,55	70		N 69Тутельян Т.В.
	Масло сливочное	7	0,03	5,49	0,03	50,38		N 52Тутельян Т.В.
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.
	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	6,07	26,61	152,35		N 70Тутельян Т.В.
Завтрак 2	Яблоко	110	0,4	0,4	9,8	47	11	N 71Тутельян Т.В.
Обед	Суп манный на к/б с гречками	200	2,8	4,2	13	95,4		N 152Тутельян Т.В.
	Суп картофельный на м/б (Диета)	200	2,61	2,3	11,74	70,01		N 106Тутельян Т.В.
	Капуста тушеная	180	3,34	7,06	7,33	118	17,78	N 17Тутельян Т.В.
	Капуста тушеная (Диета)	160	2,97	6,27	6,51	82	15,81	N 17Тутельян Т.В.
	Суфле куриное	120	29,52	15,72	6,6	158		N 5Тутельян Т.В.
	Мясо тушеное (Диета)	100	8,8	18,7	4	84,5		N 148Тутельян Т.В.
	Хлеб ржаной	50	2,33	0,36	19,55	88		N 69Тутельян Т.В.
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	100,44	0,8	N 46Тутельян Т.В.
	Компот из сухофруктов (Диета)	200	1,04		26,96	0	0,8	N 46Тутельян Т.В.
Полдник	Булка	30	2,33	0,36	19,55	70		N 69Тутельян Т.В.
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.
	Кефир	150				53		N 41Тутельян Т.В.
Ужин 1	Рыба тушеная в томате.	100	36,69	0,96	0,7	100	0,28	N 165Тутельян Т.В.
	Картофельное пюре (Диета)	150	4,16	7,87	30,28	140,2		N 18Тутельян Т.В.

	Картофельное пюре	150	4,16	7,87	30,28	153,56		N 18Тутельян Т.В.
	Булка	30	2,33	0,36	19,55	70		N 69Тутельян Т.В.
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.
	Чай с сахаром	200	12	3,07	13	45,28	6	N 65Тутельян Т.В.
Итого за День 9 (четверг)		3587	163,8	125,69	319,41	1939,56	62,1	
День3 (среда)								
Завтрак 1	Запеканка творожная со сметаной	120	17,25	10,9	19,52	165,73	0,33	N 36Тутельян Т.В.
	Каша гречневая рассыпчатая (Диета)	120	6,84	5,78	32,94	86,2		N 21Тутельян Т.В.
	Булка	30	2,33	0,36	19,55	70		N 69Тутельян Т.В.
	Сыр порционный	10	1,83	2,69	0,17	30		N 33Тутельян Т.В.
	Масло сливочное	7	0,03	5,49	0,03	50,38		N 52Тутельян Т.В.
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	45,28	6	N 65Тутельян Т.В.
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.
Завтрак 2	Яблоко	110	0,4	0,4	9,8	47	11	N 71Тутельян Т.В.
Обед	Борщ на м/к бул. со сметаной	200	1,54	5,08	8,04	83,34		N 113Тутельян Т.В.
	Борщ на м/к бул. (Диета)	200	13,42	19,52	31,66	110,74	31,06	N 116Тутельян Т.В.
	Каша пшеничная со сливочным маслом	120	7,42	4,26	29,5	144,4		N 77Тутельян Т.В.
	Каша пшеничная (Диета)	120	5,26	5,14	31,31	94,44		N 22Тутельян Т.В.
	Биточки из говядины с морковью в сливочном соусе	70	10,94	9,45	4,26	75,3	0,84	N 11Тутельян Т.В.
	Мясо тушеное (Диета)	100	8,8	18,7	4	84,5		N 148Тутельян Т.В.
	Салат из помидоров и огурцов свежих	100	0,9	15,8	2,6	88		N 158Тутельян Т.В.
	Хлеб ржаной	50	2,33	0,36	19,55	88		N 69Тутельян Т.В.
	Компот из сухофруктов (Диета)	200	1,04		26,96	0	0,8	N 46Тутельян Т.В.
	Кисель из сока	160	1,22		23,22	85,4		N 189Тутельян Т.В.
Полдник	Ватрушка с повидлом	100	7,04	5,59	46	100,4		N 16Тутельян Т.В.
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.
	Кефир	150				53		N 41Тутельян Т.В.
Ужин 1	Рис отварной (Диета)	120	4,06	4,34	28,4	90,5	1,73	N 105Тутельян Т.В.
	Каша рисовая молочная	200	13,11	16,65	70,18	136,21		N 19Тутельян Т.В.
	Булка	30	2,33	0,36	19,55	70		N 69Тутельян Т.В.
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.
	Какао с молоком	200	6,5	7,02	24,58	145,6		N 75Тутельян Т.В.
Итого за День3 (среда)		3317	157,52	149,01	454,92	1944,42	58,76	
день 10 (пятница)								
Завтрак 1	Рис отварной (Диета)	120	4,06	4,34	28,4	90,5	1,73	N 105Тутельян Т.В.
	Каша геркулесовая молочная	200	7,44	8,58	37,68	177,76		N 20Тутельян Т.В.
	Булка	30	2,33	0,36	19,55	70		N 69Тутельян Т.В.
	Масло сливочное	7	0,03	5,49	0,03	50,38		N 52Тутельян Т.В.
	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	6,07	26,61	152,35		N 70Тутельян Т.В.
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.
Завтрак 2	Пряник	50	3,9	8	31,3	82,5		N 51Тутельян Т.В.
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.

	Сок фруктовый.	150	0,64		17,39	65,25		N 58Тутельян Т.В.
Обед	Суп овощной на м/б (Диета)	200	3,08	1,74	5,42	50,2	9,98	N 53Тутельян Т.В.
	Суп овощной на м/б со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	9,98	N 53Тутельян Т.В.
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120	6,84	5,78	32,94	110,41		N 21Тутельян Т.В.
	Каша гречневая рассыпчатая (Диета)	120	6,84	5,78	32,94	86,2		N 21Тутельян Т.В.
	Шницель из свинины (Диета)	70	10,66	11,68	5,72	62,3		N 110Тутельян Т.В.
	Шницель из свинины в панировочных сухарях	70	10,66	11,68	5,72	80,5		N 10Тутельян Т.В.
	Салат из помидоров и огурцов свежих	100	0,9	15,8	2,6	88		N 158Тутельян Т.В.
	Хлеб ржаной	50	2,33	0,36	19,55	88		N 69Тутельян Т.В.
	Компот из сухофруктов (Диета)	200	1,04		26,96	0	0,8	N 46Тутельян Т.В.
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	100,44	0,8	N 46Тутельян Т.В.
Полдник	Булочка Домашняя	60	5,48	6,11	37,14	96,4		N 14Тутельян Т.В.
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.
	Кефир	150				53		N 41Тутельян Т.В.
Ужин 1	Рис отварной (Диета)	120	4,06	4,34	28,4	90,5	1,73	N 105Тутельян Т.В.
	Ленивые вареники со сметаной	180	5,58	6,43	28,26	149,07		N 20Тутельян Т.В.
	Чай (Диета)	200	12	3,06	13	0	6	N 65Тутельян Т.В.
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	45,28	6	N 65Тутельян Т.В.
Итого за день 10 (пятница)		3567	131,47	117,84	458,61	1854,02	49,45	
Итого за весь период		33650	1404,42	1084,56	3695,54	19059,41	535,83	
Среднее значение за период		3365	140,44	108,46	369,55	1905,94	53,58	

