

ДЕНЬ 7

котлеты московские с соусом	70/30	1,9	2,7	12,1	85,7
каша пшеничная	150	5,82	5,83	3,51	83
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		12,35	9,09	58,33	361,3

ДЕНЬ 8

борщ с кур.грудки	200/40	5,4	5,2	16,5	148,2
чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		10,09	5,76	59,42	342,8

ДЕНЬ 9

каша гречневая	150	6,5	6,9	36,5	234,8
рыба тушенная с овощами	100	5,4	10,9	5,8	144
Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	27,72	132,6
компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32	132,8
ИТОГО		17,06	18,43	102,02	644,2

ДЕНЬ 10

суп картоф. с мак и кур.грудки	200/40	2,7	2,8	17,4	118,2
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		7,33	3,36	60,12	310,8
В среднем за 10 дней		25,5	25,3	113,2	806,4