

Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	150	0,12	0	0,12	0,12	18,06	70,01268	3,75	3,75	3,75	360	174,15	267,08	34,34	20,16	27,25
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом	40	0,57	0	2,44	2,44	4,22	40,00801									
11/2	Рассольник с крупой	150	1,29	4,88	2,84	3,23	10,3	70,87713	17,64	5,93	7,96	256,13	105,88	181,01	4,17	1,21	2,69
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	0	1,38	1,38	27,58	136,7309	18,36	10,86	14,61	2084,07	1025,55	1554,81	30,49	20,28	25,39
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	50	5,82	5,66	5,59	0,02	1,22	78,4058	13,15	6,55	9,85	1215,13	751,26	983,2	13,8	9,11	11,47
Итого за 'Обед'			15,04	10,54	12,62	7,43	74,92	460,15	63,9	39,34	51,62	5140,64	2624,16	3882,4	121,51	71,93	96,74
Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,007	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,13091	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26
24/2	Суп молочный с лапшой	150	3,97	3	3,75	0,11	12,12	97,17716	22,26	8,87	15,56	739,12	312,85	525,98	22,06	7,98	15,02
-	Вафли	20	1,18	0	0,94	0	15,42	73,348	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Груши	100	0,4	0	0,3	0,3	13,1	50,69	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6
Итого за 'Ужин'			8,01	3	5,34	0,76	60,05	310,13	30,83	14,44	22,64	2220,99	891,35	1556,17	75,84	47,78	61,81
4 день																	
Завтрак																	
-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
31/10	Чай с молочком (вариант 2)	150	1,21	1,07	0,96	0,04	9,21	48,41543	5,77	3,14	4,46	504,38	186	345,19	30,02	16,14	23,08
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	4,39	2,25	4,59	0,58	23,7	152,5119	24,06	11,09	17,57	1506,05	674,52	1090,29	25,43	11,48	18,46
Итого за 'Завтрак'			8,34	3,35	10,22	1,67	51,62	328,29	30,02	14,28	22,15	2685,42	1120,82	1903,12	61,62	33,38	47,5
2ой Завтрак																	
-	Бананы	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	8	2	5	400	164	282	25,2	25,2	25,2
Итого за '2ой Завтрак'			1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	8	2	5	400	164	282	25,2	25,2	25,2
Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,69919	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44
48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом	40	0,57	0	2,44	2,44	4,25	40,3688									
4/2	Борщ с картофелем на костном бульоне	150	1	4,88	1,67	1,9	7,94	48,00433	9,78	5,7	7,74	239,56	108,81	174,19	4,58	1,23	2,91
46/3	Макаронные изделия отварные	120	4,24	0,02	2,38	0,53	27,29	147,1521	12,73	6,64	9,69	295,86	292,32	294,09	5,66	3,18	4,42

4/256	Мясо тушеное	50	7,52	7,72	7,18	1,52	1,49	100,4747	9,16	6,16	7,66	1399,1	874,55	1136,82	9,56	5,58	7,58
Итого за 'Обед'			16,08	12,63	13,97	6,69	71,9	465,82	61,22	36,9	49,06	3411,96	1809,2	2610,58	74,18	43,36	58,78
Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,007	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
29/10	Чай с лимоном	150	0,18	0	0,04	0,04	7,44	29,69371	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58
8/5	Запеканка (сырники) из творога	100	16,9	16,21	9,6	1,01	13,43	209,2545	18,18	12,36	15,27	773,21	555,89	664,55	16,97	12,45	14,71
-	Молоко тушенное	30	2,16	2,16	2,55	0	16,65	95,22	2,1	2,1	2,1	1038	249	643,5	0,9	0,9	0,9
Итого за 'Ужин'			21,55	18,37	12,5	1,36	53,15	407,96	24,99	19,06	22,02	3123,41	1308,53	2215,97	59,31	40,93	50,12
5 день																	
Завтрак																	
-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,13091	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,78	2,16	6,32	1,82	25,7	179,9806	26,58	10,71	18,65	1650,5	749,64	1200,07	26,74	13,25	19,99
Итого за 'Завтрак'			8,66	2,2	11,04	2,91	48,2	322,48	29,85	13,84	21,84	2657,37	1140,44	1898,91	65,92	38,51	52,22
2ой Завтрак																	
-	Йогурт	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2
Итого за '2ой Завтрак'			4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2
Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	150	0,12	0	0,12	0,12	18,06	70,01268	3,75	3,75	3,75	360	174,15	267,08	34,34	20,16	27,25
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,55	0	2,39	2,39	3,61	35,94566	10,87	6,79	8,83	341,73	81,75	211,74	1,64	1,04	1,34
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на костном бульоне	150	1,08	4,88	1,42	1,61	5,91	38,59856	18,75	10,46	14,61	728,44	255,91	492,17	35,62	22,05	28,84
292/17	Жаркое из мяса птиц с овощами	150	14,35	12,66	18,92	6,12	12,9	276,9269	29,15	15,96	22,55	2788,07	1723,37	2255,72	25,72	13,43	19,58
Итого за 'Обед'			18,08	17,55	23,1	10,49	54,03	485,6	63,52	37,96	50,74	4788,23	2454,78	3621,5	102,26	61,3	81,78
Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,007	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	150	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,69798	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
9/194	Фруктовый плов с изюмом	150	3,63	0,08	12,51	5,58	43,16	294,74	2,89	2,89	2,89	1803,15	795	1299,08	7,17	2,79	4,98
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,452	1,26	1,26	1,26	648	414	531	6,16	6,16	6,16
-	Груши	100	0,4	0	0,3	0,3	13,1	50,69	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6
Итого за 'Ужин'			7,98	0,08	15,12	6,23	94,68	532,74	12,79	9,79	11,29	3964,9	1795	2879,95	67,41	49,05	58,23
6 день																	
Завтрак																	
-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32

-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,68	2,13	1,97	0,13	10,86	69,96474	10,37	4,07	7,22	850,32	325,44	587,88	34,37	16,35	25,36
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,91	1,77	4,58	0,99	24,47	157,5773	23,28	11,46	17,37	1594,25	730,44	1162,35	27,55	14,21	20,88
Итого за 'Завтрак'			10,32	3,94	11,23	2,17	54,06	354,91	33,85	15,58	24,72	3119,57	1316,18	2217,88	68,1	36,32	52,21

2ой Завтрак																	
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
Итого за '2ой Завтрак'			1	0	0,2	0	20,6	86,48	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3

Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,69919	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44
6/40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	40	0,74	0	2,45	2,45	4,86	43,06375	9,76	5,69	7,73	190,69	101,27	145,98	4,01	0,86	2,44
16/2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,16	4,78	1,84	1,84	13,19	78,81696	19,96	12,76	16,36	1017,84	519,17	768,5	36,16	19,04	27,6
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	120	3,11	1,3	3,49	0,26	24,31	140,5167	22,17	10,62	16,39	1667,86	770,07	1218,97	23,36	10,18	16,77
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	50	8,49	7,37	10,13	3,1	6,56	151,0911	18,26	9,65	13,96	2109,43	1279,73	1694,58	14,61	10,31	12,46
Итого за 'Обед'			18,25	13,46	18,21	7,95	79,85	543,31	75,1	43,67	59,38	6010,31	3062,82	4536,57	125,02	69,94	97,48

Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,007	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	150	1,21	1,07	0,96	0,04	9,21	29,69371	3,21	3,14	4,46	504,38	186	345,19	30,02	16,14	23,08
2/6	Омлет запеченный или паровой	90	8,76	9,32	9,39	0	1,55	125,4508	35,48	22,32	28,9	143,81	53,47	98,64	9,97	5,47	7,72
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
Итого за 'Ужин'			12,68	10,38	11,05	0,75	37,99	296,33	44,75	28,96	36,86	1748,19	755,47	1251,83	94,95	76,1	85,53

7 день

Завтрак																	
-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
29/10	Чай с лимоном	150	0,18	0	0,04	0,04	7,44	29,69371	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	1,76	4,11	0,99	24,46	153,2146	23,25	11,46	17,35	1592,75	729,83	1161,29	27,42	14,15	20,78
Итого за 'Завтрак'			7,81	1,8	8,82	2,08	50,62	310,27	26,66	14,61	20,63	2629,94	1127,76	1878,85	66,86	39,79	53,33
2ой Завтрак																	
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
Итого за '2ой Завтрак'			1	0	0,2	0	20,6	86,48	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	150	0,12	0	0,12	0,12	18,06	70,01268	3,75	3,75	3,75	360	174,15	267,08	34,34	20,16	27,25

3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,64	0	2,39	2,39	3,56	36,62578	11,03	4,77	7,9	325,07	77,83	201,45	5,97	5,77	5,87
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	4,78	1,43	1,43	12,17	66,89623	16,97	10,94	13,96	518,98	310,71	414,85	32,32	15,85	24,08
7/9	Картофель запеченный с фаршем из мяса птиц	150	11,94	9,83	10,28	0,87	18,74	213,9905	20,28	12,54	16,41	2355,91	1614,91	1985,41	29,4	11,73	20,57
Итого за 'Обед'			16,29	14,61	14,46	5,05	66,08	451,64	53,04	33,01	43,02	4129,96	2397,21	3263,58	106,97	58,13	82,55

Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,007	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	150	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,06798	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	2,24	2,21	4,07	0	6,49	69,69706	24,15	11,28	17,72	1148	495,63	821,82	28,95	14,73	21,84
27/12	Оладьи	65	4,16	0,45	4,09	4,37	25,28	154,1992	1,01	0,94	0,97	747,16	270,06	508,61	4,15	2,33	3,61
-	Бананы	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6
Итого за 'Ужин'			10,36	2,66	9,01	5,22	77,54	422,25	33,8	17,87	25,83	3408,91	1351,69	2380,3	87,18	57,16	72,54

8 день

Завтрак																	
-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	150	1,21	1,07	0,96	0,04	9,21	48,41543	6,92	3,77	5,35	605,25	223,2	414,23	36,02	19,37	27,69
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	1,76	3,45	0,24	22,16	134,3876	30,04	13,01	21,52	1687,83	759,8	1223,82	39,39	20,58	29,99
Итого за 'Завтрак'			7,93	2,87	9,08	1,33	50,09	310,17	37,16	16,83	26,99	2968,08	1243,3	2105,69	81,58	45,71	63,64
2ой Завтрак																	
-	Ряженка	150	0,9	0	0,45	0,45	8,4	37,32	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за '2ой Завтрак'			0,9	0	0,45	0,45	8,4	37,32	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,69919	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,55	0	2,39	2,39	3,61	35,94566	10,87	6,79	8,83	341,73	81,75	211,74	1,64	1,04	1,34
14/2	Суп картофельный с крупой	150	1,33	4,88	2,9	3,29	10,07	70,28798	20,4	13,1	16,75	691,86	391,87	541,86	38,66	18,8	28,73
21/4	Пюре гороховое	120	11,94	0,02	2,82	1,16	33,18	195,4777	18,9	11,4	15,15	1,25	1,25	12,32	10,02	11,17	
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	50	7,56	6,4	7,12	2,01	6,56	120,3363	17,73	8,4	13,06	1892,29	115				

24/2	Суп молочный с лапшой	150	3,97	3	3,75	0,11	12,12	97,17716	26,71	10,64	18,68	886,94	375,42	631,18	26,47	9,57	18,02
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	13,34	84,452	1,26	1,26	1,26	648	414	531	6,16	6,16	6,16
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
Итого за 'Ужин'			8,35	3	6,46	0,87	62,13	333,79	35,33	19,12	27,23	3069,58	1470,58	2270,08	127,52	94,09	110,81

9 день

Завтрак

-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
4/13	Сыр (поршиями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,5	0,5	0,5	500	370	435	1,53	0,97	1,25
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,13091	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	1,76	3,58	0,39	25,31	147,7097	30,81	13,06	21,94	1932,9	884,65	1408,77	40,69	21,49	31,09
Итого за 'Завтрак'			9,95	4,39	7,32	1,48	47,74	292,23	35	17,25	26,12	3496,15	1667,45	2581,8	87,15	51,19	69,17

2ой Завтрак

1	Кисель из концентрата	150	0,07	0	0	0	19,73	79,45233	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за '2ой Завтрак'			0,07	0	0	0	19,73	79,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	150	0,12	0	0,12	0,12	18,06	70,01268	4,5	4,5	4,5	432	208,98	320,49	41,2	24,19	32,7
48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым огурцом и растительным маслом	40	0,57	0	2,44	2,44	4,25	40,3688									
									9,78	5,7	7,74	239,56	108,81	174,19	4,58	1,23	2,91
11/2	Рассольник с крупой	150	1,29	4,88	2,84	3,23	10,3	70,87713	21,17	13,5	17,33	786,36	417,25	601,8	40,53	19,87	30,2
46/3	Макаронные изделия отварные	120	4,24	0,02	2,38	0,53	27,29	147,1521	15,92	8,3	12,11	369,83	365,4	367,62	9,36	4,76	7,06
8/239	Гейфтели рыбные в соусе	50	3,56	2,93	1,39	0,46	4,64	45,3095	38,9	8,49	23,69	448,91	167,34	308,12	9,23	8,7	8,98
Итого за 'Обед'			11,76	7,83	9,43	7,04	78,08	437,84	91,26	41,49	66,37	2846,66	1487,38	2167,02	109,84	63,38	86,63

Ужин

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,007	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	150	1,21	1,07	0,96	0,04	9,21	48,41543	6,92	3,77	5,35	605,25	223,2	414,23	36,02	19,37	27,69
9/194	Фруктовый плов с изюмом	150	3,63	0,08	12,51	5,58	43,16	294,74	3,47	3,47	3,47	2163,78	954	1558,89	8,6	3,34	5,97
-	Вафли	20	1,18	0	0,94	0	15,42	73,348	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Груши	100	0,4	0	0,3	0,3	13,1	50,69	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6
Итого за 'Ужин'			8,73	1,14	15,02	6,23	96,53	540,98	15,89	9,74	12,82	3919,03	1625,2	2772,12	65,39	43	54,19

10 день

Завтрак

-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
27/10	Чай	150	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,69798	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,91	1,77	4,58	0,99	24,47	157,5773	23,28	11,46	17,37	1594,25	730,44	1162,35	27,55	14,21	20,88
Итого за 'Завтрак'			7,79	1,81	9,3	2,08	50,64	314,01	26,62	14,66	20,64	2633	1128,74	1880,87	67,04	39,78	53,41

-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	4	4	4	400	182	291	0,6	0,6	0,6
Итого за '2ой Завтрак'			1	0	0,2	0	20,6	86,48	4	4	4	400	182	291	0,6	0,6	0,6

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,69919	3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	27,86

3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,64	0	2,39	2,39	3,56	36,62578									
									11,03	4,77	7,9	325,07	77,83	201,45	5,97	5,77	5,87

4/2	Борщ с картофелем на костном бульоне	150	1	4,88	1,67	1,9	7,94	48,00433									
									24,6	13,44	19,02	452,94	140,94	296,94	5,66	3,18	4,42

4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	150	13,48	11,11	14,69	5,33	28,18	298,3554	18,3	9,25	13,77	3581,5	2060,86	2821,18	18,59	11,81	15,2
Итого за 'Обед'			17,87	15,99	19,04	9,92	70,62	512,8	58,22	31,75	44,99	5308,25	2643,38	3975,82	70,11	46,16	58,13

Ужин

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,007	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
29/10	Чай с лимоном	150	0,18	0	0,04	0,04	7,44	29,69371	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,78	2,16	6,32	1,82	25,7	179,9806									
									26,58	10,71	18,65	1650,5	749,64	1200,07	26,74	13,25	19,99
7/12	Ватрушка с повидлом	75	6,04	0,67	2,7	2,61	54,2	260,9086	25,41	13,69	19,55	1058,86	380,65	719,76	6,58	3,97	5,8
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
Итого за 'Ужин'			14,71	2,83	9,78	5,18	114,58	593,05	58,7	31	44,85	4171,56	1783,93	2977,74	121,55	91,61	107,1

11 день

Завтрак

-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,13091	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51

2/6	Омлет запеченный или паровой	90	8,76	9,32	9,39	0	1,55	125,4508									
									70,97	44,64	57,8	287,62	106,95	197,28	19,94	10,94	15,44
Итого за 'Завтрак'			11,64	9,36	14,1	1,09	24,04	267,95	74,85	48,38	61,61	1360,87	523,85	942,36	65,72	40,1	52,91

2ой Завтрак

-	Йогурт	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2
Итого за '2ой Завтрак'			4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2

Обед

