

2 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0,02
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0,01
	Вафли	20	0,64	0	4,21	0	0	40,41	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном	172,8/7,2	0,21	0	0,05	0,05	8,93	35,63	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,4	0	0
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	176,4/3,6	5,89	2,12	5,5	1,19	29,37	189,09	87,09	34,85	130,82	0,94	19,44	22,32	0,13	0,1
Итого		425	9,86	2,16	14,59	2,44	59,69	405,98	99,05	48,55	167,22	1,80	39,44	37,72	0,19	0,13

Второй завтрак

-	Ряженка	100	0,6	0	0,3	0,3	5,6	24,88	15	9	12	0,4	0	30	0,03	0,03
Итого		100	0,6	0	0,3	0,3	5,6	24,88	15	9	12	0,4	0	30	0,03	0,03

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0,02
6/10	Компот из сухофруктов	162/18	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	567	0,02	0,03
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	47/3	0,69	0	2,98	2,98	4,51	44,93	17,04	9,65	19	0,62	0	4,12	0,01	0,02
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	180	1,93	5,74	1,72	1,72	14,6	80,28	11,24	15,92	40,02	0,66	0	942,19	0,07	0,04
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	146,3/3,7	3,11	0,55	3,54	0,51	22,09	131,52	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	34,11	0,12	0,1
12/7	Биточки из рыбы минтай	70	8,54	6,98	4,47	4,08	9,84	113,58	22,49	30,28	125,91	0,81	4,62	0,28	0,06	0,06
Итого		670	17,83	13,27	13,13	9,71	89,62	532,60	119,93	113,56	327,79	4,57	23,37	1548,70	0,32	0,27

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0,02
27/10	Чай полусладкий	175,5/4,5	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,16	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	176,4/3,6	5,88	2,12	4,93	1,19	29,36	183,86	86,9	34,85	130,58	0,94	17,28	20,16	0,13	0,1
27/12	Оладьи	65	4,16	0,45	4,09	4,37	25,28	154,20	6,92	5,58	32,45	0,43	2,94	0,88	0,05	0,02
Итого		465	12,86	2,57	9,43	5,97	76,89	439,67	100,95	49,83	194,63	2,16	20,22	22,04	0,22	0,14
Итого за день		1660	41,15	18	37,45	18,42	231,8	1403,13	334,93	220,94	701,64	8,93	83,03	1638,46	0,76	0,57

3 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0,02
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,04
27/10	Чай сладкий	171/9	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,88	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	176,4/3,6	4,78	2,12	4,13	0,29	26,59	161,27	83,44	13,37	78,91	0,34	17,28	14,4	0,05	0,1
Итого		410	10,66	4,75	8,04	1,53	56,84	339,01	339,01	339,01	339,01	339,01	339,01	339,01	339,01	339,01

Второй завтрак

1	Кисель из концентрата	100	0,05	0	0	0	13,15	52,97	0	0	0	0	0	0	0	0
---	-----------------------	-----	------	---	---	---	-------	-------	---	---	---	---	---	---	---	---

Итого		100	0,05	0	0	0	13,15	52,97	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0,02
6/10	Компот из сухофруктов	162/18	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	567	0,02	0,03
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	47/3	0,72	0	3,04	3,04	5,27	50,01	10,68	9,54	21,88	0,42	0	461,12	0,02	0,02
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	180	1,55	5,86	3,41	3,88	12,36	85,05	12	16,26	45,18	0,61	0	702,43	0,06	0,04
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,91	11,67	101,25	147,84	3,47	0	4,79	0,19	0,1
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	70	8,15	7,93	7,83	0,02	1,7	109,77	8,27	6,98	58,24	0,66	21,11	11,13	0,02	0,05
Итого		670	20,56	13,79	16,42	9,08	92,38	578,04	77,82	161,39	329,18	6,52	21,11	1747,47	0,35	0,26
Уплотненный полдник																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0,02
27/10	Чай полусладкий	175,5/4,5	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,16	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	176,4/3,6	4,67	1,95	5,24	0,39	36,46	210,77	84,43	27,88	113,31	0,48	31,5	18,23	0,05	0,11
Итого		400	7,49	1,95	5,65	0,8	58,71	312,39	91,56	37,28	144,91	1,27	31,50	19,23	0,09	0,13
Итого за день		1580	38,76	20,49	30,11	11,41	221,08	1282,41	508,39	537,68	813,10	346,80	391,62	2105,71	339,45	339,40

4 ДЕНЬ

Завтрак																
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0,02
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0,01
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,45	5,8	4	18	0,42	2	1,6	0,02	0,01
27/10	Чай полусладкий	175,5/4,5	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,16	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	176,4/3,6	5,88	2,12	4,93	1,19	29,36	183,86	86,9	34,85	130,58	0,94	17,28	20,16	0,13	0,1
Итого		425	10,68	2,16	11,76	2,43	70,62	427,31	102,83	52,05	184,08	2,18	39,28	36,76	0,21	0,14
Второй завтрак																
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	0,01
Итого		100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	0,01
Обед																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0,02
6/10	Компот из сухофруктов	162/18	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	567	0,02	0,03
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	47/3	0,8	0	2,98	2,98	4,45	45,78	22,35	7,19	14,07	0,28	0	8,92	0,01	0,02
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	180	1,2	5,86	2,01	2,28	9,53	57,61	22,86	14,72	30,73	0,7	0	729,22	0,03	0,03
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	146,3/3,7	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9	9	0,06	0,02

4/256	Мясо тушеное	70	10,53	10,81	10,05	2,12	2,08	140,66	7,55	14,14	101,07	1,49	0	319,2	0,03	0,08
Итого		670	21,39	16,7	18,44	8,46	88,75	590,29	98,49	70,58	241,74	4,56	9,00	1634,34	0,19	0,20
Уплотненный полдник																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0,02
27/10	Чай сладкий	171/9	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,88	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	10,39	11,06	10,99	0	1,86	147,64	73,84	12,1	159,69	1,79	144,24	61,44	0,05	0,33
-	Фрукты	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,50	8	42	28	0,6	0	120	0,04	0,05
Итого		420	14,71	11,06	11,9	0,91	51,21	361,48	89,10	63,50	219,29	3,20	144,24	182,44	0,13	0,40
Итого за день		1615	47,28	29,92	42,2	11,8	220,88	1422,31	297,42	190,13	652,11	11,34	192,52	1853,54	0,54	0,75

5 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0,02
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0,01
32/10	Кофейный напиток с молоком	90/90	3,22	2,56	2,36	0,16	13,04	83,96	105,02	11,97	75,33	0,11	18	8,1	0,03	0,12
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	176,4/3,6	6,93	2,59	7,59	2,19	30,84	215,98	125,68	56,18	186,71	1,38	36	20,25	0,17	0,16
Итого		405	13,27	5,19	14,78	3,55	65,27	440,77	240,7	81,35	297,54	2,3	74	43,35	0,26	0,31

Второй завтрак

-	Йогурт	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	124	15	95	0,1	10	0	0,03	0,15
Итого		100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	124	15	95	0,1	10	0	0,03	0,15

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0,02
3/10	Компот из яблок	140/40	0,14	0	0,14	0,14	21,67	84,02	6,11	3,08	3,68	0,82	0	9,72	0,01	0,01
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	47/3	0,69	0	2,98	2,98	4,51	44,93	17,04	9,65	19	0,62	0	4,12	0,01	0,02
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	180	1,3	5,86	1,71	1,94	7,09	46,32	25,74	13,73	29,21	0,49	0	874,08	0,03	0,03
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	146,2/3,8	3,89	1,63	4,37	0,32	30,38	175,65	70,36	23,23	94,42	0,4	26,25	15,19	0,04	0,09
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	70	10,58	8,96	9,97	2,82	9,18	168,47	11,64	14,89	94,05	1,33	29,01	5,53	0,05	0,08
Итого		670	19,24	16,45	19,54	8,57	90,55	602,84	137,89	73,98	271,96	4,44	55,26	909,64	0,18	0,25

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0,02
29/10	Чай с лимоном	172,8/7,2	0,21	0	0,05	0,05	8,93	35,63	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,4	0	0
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	176,4/3,6	5,37	2,12	4,29	0,47	30,37	177,25	103,69	24,52	165,04	0,65	17,28	14,4	0,09	0,11
14/12	Булочка дорожная	70	5,42	0,85	7,86	0,59	38,65	245,16	33,75	9,21	55,05	0,55	27,9	26,91	0,06	0,05
Итого		470	13,64	2,97	12,57	1,48	95,67	541,50	146,40	43,63	252,59	2,03	45,18	42,71	0,19	0,18
Итого за день		1645	50,25	28,71	48,39	13,6	257,39	1640,74	648,99	213,96	917,09	8,87	184,44	995,70	0,66	0,89

6 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0,02
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0,01
31/10	Чай с молоком	135/45	1,46	1,28	1,15	0,04	11,05	58,10	52,64	5,99	37,67	0,07	9	4,05	0,02	0,06
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	176,4/3,6	5,89	2,12	5,5	1,19	29,37	189,09	87,09	34,85	130,82	0,94	19,44	22,32	0,13	0,1
Итого		405	10,47	3,44	11,48	2,43	61,81	388,03	149,73	54,04	203,99	1,82	48,44	41,37	0,21	0,19

Второй завтрак

-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	0,01
Итого		100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	0,01

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0,02
6/10	Компот из сухофруктов	162/18	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	567	0,02	0,03
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	47/3	0,59	0	2,98	2,98	5,66	49,17	12,22	17,13	24,85	0,32	0	5409,6	0,03	0,03
14/2	Суп картофельный с крупой на говяжьем бульоне	180	1,6	5,86	3,48	3,95	12,09	84,35	9,74	20,18	43,05	0,72	0	700,13	0,06	0,04
292/17	Жаркое из мяса птиц с овощами	130/50	17,22	15,2	22,71	7,34	15,48	332,31	34,27	42,69	189,98	2,31	59,64	3096,47	0,14	0,18
Итого		630	22,97	21,06	29,59	14,69	71,81	628,13	91,43	107,36	313,92	4,71	59,64	9774,2	0,29	0,3

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0,02
27/10	Чай сладкий	171/9	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,88	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
24/2	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,76	3,6	4,5	0,14	14,54	116,61	150,39	18,47	114,95	0,31	32,4	16,2	0,06	0,18
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	0,02
Итого		500	7,98	3,6	5,31	0,95	52,79	283,63	173,65	36,87	157,55	3,32	32,4	47,2	0,13	0,22
Итого за день		1635	41,92	28,1	46,48	18,07	196,71	1343,03	421,81	202,27	682,46	11,25	140,48	9862,77	0,64	0,72

2 НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0,02
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0,01
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,45	5,8	4	18	0,42	2	1,6	0,02	0,01
29/10	Чай с лимоном	172,8/7,2	0,21	0	0,05	0,05	8,93	35,63	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,4	0	0
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	176,4/3,6	5,27	2,7	5,51	0,7	28,44	183,01	104,48	29,49	125,63	0,63	21,82	20,88	0,09	0,12

Итого		425	10,1	2,74	12,35	1,95	74,1	443,94	122,24	47,19	180,03	1,91	43,82	37,88	0,17	0,16
Второй завтрак																
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	0,01
Итого		100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	0,01
Обед																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0,02
3/10	Компот из яблок	140/40	0,14	0	0,14	0,14	21,67	84,02	6,11	3,08	3,68	0,82	0	9,72	0,01	0,01
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	47/3	0,8	0	2,98	2,98	4,45	45,78	22,35	7,19	14,07	0,28	0	8,92	0,01	0,02
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	180	1,93	5,74	1,72	1,72	14,6	80,28	11,24	15,92	40,02	0,66	0	942,19	0,07	0,04
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,91	11,67	101,25	147,84	3,47	0	4,79	0,19	0,1
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	70	10,88	9,15	9,57	3,35	9,77	168,50	8,15	16,74	104,15	1,87	0	0,35	0,05	0,08
Итого		670	22,97	14,89	16,5	10,28	102,68	632,94	66,52	153,58	341,36	7,88	0	966,97	0,37	0,27
Уплотненный полдник																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0,02
27/10	Чай полусладкий	175,5/4,5	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,16	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0
10/150	Сырники из творога	100	20,83	19,29	5,49	3,97	16,41	200,27	105,52	22,26	163,64	0,51	13,3	3,6	0,05	0,21
7/11	Соус сметанный	30	0,36	0,01	2,19	0,02	1,32	26,51	7,87	0,92	6,04	0,04	13,5	6,75	0	0,01
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	0,02
Итого		450	24,41	19,3	8,49	4,8	51,58	377,07	136,52	41,58	212,28	3,54	26,8	41,35	0,12	0,26
Итого за день		1645	57,98	36,93	37,44	17,03	238,66	1497,19	332,28	246,35	740,67	14,73	70,62	1046,2	0,67	0,7

2 ДЕНЬ

Завтрак																
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0,02
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0,01
	Вафли	20	0,64	0	4,21	0	0	40,41	0	0	0	0	0	0	0	0
31/10	Чай с молоком	135/45	1,46	1,28	1,15	0,04	11,05	58,10	52,64	5,99	37,67	0,07	9	4,05	0,02	0,06
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	176,4/3,6	4,78	2,12	4,13	0,29	26,59	161,27	83,44	13,37	78,91	0,34	17,28	14,4	0,05	0,1
Итого		425	10	3,44	14,32	1,53	59,03	400,62	146,08	32,56	152,08	1,22	46,28	33,45	0,13	0,19
Второй завтрак																
-	Ряженка	100	0,6	0	0,3	0,3	5,6	24,88	15	9	12	0,4	0	30	0,03	0,03
Итого		100	0,6	0	0,3	0,3	5,6	24,88	15	9	12	0,4	0	30	0,03	0,03
Обед																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0,02
6/10	Компот из сухофруктов	162/18	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	567	0,02	0,03
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	47/3	0,69	0	2,98	2,98	4,51	44,93	17,04	9,65	19	0,62	0	4,12	0,01	0,02

16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	180	3,79	5,74	2,21	2,21	15,83	94,58	24,89	26,14	71,33	1,38	0	785,38	0,14	0,05
7/9	Картофель запеченый с фаршем из мяса птиц	180	14,33	11,79	12,33	1,05	22,48	256,79	29,96	32,04	140,12	1,86	31,21	36,01	0,11	0,12
Итого		630	22,37	17,53	17,94	6,66	81,4	558,60	107,09	95,19	286,49	5,22	31,21	1393,51	0,32	0,24
Уплотненный полдник																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0,02
27/10	Чай сладкий	171/9	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,88	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	180	4,67	1,95	5,24	0,39	36,46	210,77	84,43	27,88	113,31	0,48	31,5	18,23	0,05	0,11
Итого		400	7,49	1,95	5,65	0,8	63,11	329,11	91,69	37,28	144,91	1,29	31,5	19,23	0,09	0,13
Итого за день		1555	40,46	22,92	38,21	9,29	209,14	1313,21	359,86	174,03	595,48	8,13	108,99	1476,19	0,57	0,59

3 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0,02
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,04
27/10	Чай полусладкий	175,5/4,5	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,16	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	176,4/3,6	5,37	2,12	4,29	0,47	30,37	177,25	103,69	24,52	165,04	0,65	17,28	14,4	0,09	0,11
Итого		410	11,26	4,75	8,2	1,71	56,22	338,28	338,28	338,28	338,28	338,28	338,28	338,28	338,28	338,28

Второй завтрак

1	Кисель из концентрата	100	0,05	0	0	0	13,15	52,97	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого		100	0,05	0	0	0	13,15	52,97	0	0	0	0	0	0	0	0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0,02
6/10	Компот из сухофруктов	162/18	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	567	0,02	0,03
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	47/3	0,59	0	2,98	2,98	5,66	49,17	12,22	17,13	24,85	0,32	0	5409,6	0,03	0,03
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	180	1,55	5,86	3,41	3,88	12,36	85,05	12	16,26	45,18	0,61	0	702,43	0,06	0,04
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	147/3	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9	9	0,06	0,02
12/7	Котлеты из рыбы минтай	70	8,54	6,98	4,47	4,08	9,84	113,58	22,49	30,28	125,91	0,81	4,62	0,28	0,06	0,06
Итого		670	19,54	12,87	14,26	12,02	100,55	594,04	92,44	98,2	291,81	3,83	13,62	6689,31	0,27	0,2

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0,02
29/10	Чай с лимоном	172,8/7,2	0,21	0	0,05	0,05	8,93	35,63	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,4	0	0
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	176,4/3,6	5,88	2,12	4,93	1,19	29,36	183,86	86,9	34,85	130,58	0,94	17,28	20,16	0,13	0,1
27/12	Оладьи	65	4,16	0,45	4,09	4,37	25,28	154,20	6,92	5,58	32,45	0,43	2,94	0,88	0,05	0,02
Итого		465	12,89	2,57	9,44	5,98	81,29	457,15	102,78	50,33	195,53	2,20	20,22	22,44	0,22	0,14

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0,02
3/10	Компот из яблок	140/40	0,14	0	0,14	0,14	21,67	84,02	6,11	3,08	3,68	0,82	0	9,72	0,01	0,01
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	47/3	0,72	0	3,04	3,04	5,27	50,01	10,68	9,54	21,88	0,42	0	461,12	0,02	0,02
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	180	1,93	5,74	1,72	1,72	14,6	80,28	11,24	15,92	40,02	0,66	0	942,19	0,07	0,04
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	146,3/3,7	3,11	0,55	3,54	0,51	22,09	131,52	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	34,11	0,12	0,1
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	70	8,15	7,93	7,83	0,02	1,7	109,77	8,27	6,98	58,24	0,66	21,11	11,13	0,02	0,05
Итого		670	16,69	14,22	16,64	5,8	83,05	539,05	77,26	75,27	242,24	4,46	39,86	1459,27	0,28	0,24

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0,02
27/10	Чай сладкий	171/9	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,88	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	176,4/3,6	6,93	2,59	7,59	2,19	30,84	215,98	125,68	56,18	186,71	1,38	36	20,25	0,17	0,16
7/12	Ватрушка с повидлом	75	6,04	0,67	2,7	2,61	54,2	260,91	15,76	9,85	49,5	0,98	5,4	1,67	0,07	0,04
Итого		475	15,79	3,26	10,7	5,21	111,69	595,22	148,7	75,43	267,81	3,17	41,4	22,92	0,28	0,22
Итого за день		1650	48,86	26,35	41,06	13,94	273,16	1631,20	546,43	238,02	862,11	10,29	139,34	1525,13	0,81	0,85

6 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0,02
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0,01
27/10	Чай полусладкий	175,5/4,5	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,16	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	176,4/3,6	4,78	2,12	4,13	0,29	26,59	161,27	83,44	13,37	78,91	0,34	17,28	14,4	0,05	0,1
Итого		405	8,08	2,16	9	1,53	52,51	320,26	93,57	26,57	114,41	1,16	37,28	29,40	0,11	0,13

Второй завтрак

-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	0,01
Итого		100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	0,01

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0,02
6/10	Компот из сухофруктов	162/18	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	567	0,02	0,03
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	47/3	0,69	0	2,98	2,98	4,51	44,93	17,04	9,65	19	0,62	0	4,12	0,01	0,02
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	180	1,3	5,86	1,71	1,94	7,09	46,32	25,74	13,73	29,21	0,49	0	874,08	0,03	0,03
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,91	11,67	101,25	147,84	3,47	0	4,79	0,19	0,1
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	70	10,58	8,96	9,97	2,82	9,18	168,47	11,64	14,89	94,05	1,33	29,01	5,53	0,05	0,08

Итого 670 22,71 14,82 16,8 9,88 93,83 592,93 101,29 166,88 346,14 7,27 29,01 1456,52 0,34 0,28

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0,02
29/10	Чай с лимоном	172,8/7,2	0,21	0	0,05	0,05	4,63	19,32	1,83	0,5	0,9	0,04	0	0,4	0	0
24/2	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,76	3,6	4,5	0,14	14,54	116,61	150,39	18,47	114,95	0,31	32,4	16,2	0,06	0,18
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	0,02
Итого		500	8,01	3,6	5,32	0,96	48,49	268,06	175,22	37,37	158,45	3,33	32,40	47,60	0,13	0,22
Итого за день		1675	39,3	20,58	31,22	12,37	205,13	1224,50	377,08	234,82	626,00	13,16	98,69	1533,52	0,59	0,64

ВСЕГО ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ	17880,00	497,34	284,60	431,83	161,06	2523,68	15661,12	4657,43	2944,21	8071,62	788,41	1983,77	31798,65	683,97	684,46
СРЕДНИЙ ЗА 1 ДЕНЬ	1490,00	41,45	23,72	35,99	13,42	210,31	1305,09	388,12	245,35	672,64	65,70	165,31	2649,89	57,00	57,04

0						
0						
0						
0,7						
0,37						

1,07

15						
----	--	--	--	--	--	--

15

0						
0						
0,29						
0,97						
4,41						
5,45						
0,23						

11,35

0						
0						
0						
0,37						
0						

0,37

27,79

0						
0,07						
0						
0,37						

339,01

0						
---	--	--	--	--	--	--

0

0						
0						
0,29						
1,98						
4,82						
0						
0,3						

7,39

0						
0						
0						
0,35						

0,35

346,75

0						
0						
0						
0						
0,37						

0,37

2						
---	--	--	--	--	--	--

2

0						
0						
0,29						
20,07						
5,72						
0						

0,8						
-----	--	--	--	--	--	--

26,88

0						
---	--	--	--	--	--	--

0						
---	--	--	--	--	--	--

0						
---	--	--	--	--	--	--

0,16						
------	--	--	--	--	--	--

10						
----	--	--	--	--	--	--

10,16

39,41

0						
---	--	--	--	--	--	--

0						
---	--	--	--	--	--	--

0,47						
------	--	--	--	--	--	--

0,47						
------	--	--	--	--	--	--

0,94

0,6						
-----	--	--	--	--	--	--

0,6

0						
---	--	--	--	--	--	--

0						
---	--	--	--	--	--	--

1,44						
------	--	--	--	--	--	--

0,97						
------	--	--	--	--	--	--

9,99						
------	--	--	--	--	--	--

0,29						
------	--	--	--	--	--	--

0,19						
------	--	--	--	--	--	--

12,88

0						
---	--	--	--	--	--	--

0						
---	--	--	--	--	--	--

0,7						
-----	--	--	--	--	--	--

0,37						
------	--	--	--	--	--	--

0,11						
------	--	--	--	--	--	--

1,18

15,60

0						
0						
0,23						
0,37						

0,6

2						
---	--	--	--	--	--	--

2

0						
0						
0,29						
2,25						
4,68						
7,67						

14,89

0						
0						
0						
0,66						
10						

10,66

28,15

0						
0						
0						
0,7						
0,48						

1,18

2						
---	--	--	--	--	--	--

2

0						
0						
1,44						
20,07						
4,41						
0						
0						

25,92

0						
0						
0						
0,23						
0,01						
10						

10,24

39,34

0						
0						
0						
0,23						
0,37						

0,6

15						
----	--	--	--	--	--	--

15

0						
0						
0,29						
0,97						

3,31						
7,82						

12,39

0						
0						
0						
0,35						

0,35

28,34

0						
0,07						
0						
0,37						

338,28

0						
---	--	--	--	--	--	--

0

0						
0						
0,29						
2,25						
4,82						
0						
0,23						

7,59

0						
0						
0,7						
0,37						
0						

1,07

346,94

0						
0						
0						
0						
0,37						

0,37

2						
---	--	--	--	--	--	--

2

0						
0						
0,29						
20,07						
5,72						
0,83						

26,91

0						
0						
0						
0,16						
10						

10,16

39,44

0						
0						
0,47						
0,37						

0,84

0,6						
-----	--	--	--	--	--	--

0,6

0						
0						
1,44						
1,98						
4,41						
5,45						
0,3						

13,58

0						
0						
0						
0,47						
0,06						

0,53

15,55

0						
0						
0						
0,37						

0,37

2						
---	--	--	--	--	--	--

2

0						
0						
0,29						
0,97						
9,99						
0						
0,19						

11,44

0						
0						
0,7						
0,66						
10						

11,36

25,17

952,48
79,37