

2 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
29/10	Чай с лимоном	172,8/7,2	0,21	0,05	8,93	35,63	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,4	0	0,7
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	196/4	6,54	6,11	32,63	210,10	96,76	38,72	145,36	1,04	21,6	24,8	0,14	0,42
Итого		425	9,87	10,99	62,95	386,58	108,72	52,42	181,76	1,9	41,6	40,2	0,2	1,12

Второй завтрак

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

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
3/10	Компот из яблок	140/40	0,14	0,14	21,67	84,02	6,11	3,08	3,68	0,82	0	9,72	0,01	1,44
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	180	1,3	1,71	7,09	46,32	25,74	13,73	29,21	0,49	0	874,08	0,03	9,99
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	146,3/3,7	3,11	3,54	22,09	131,52	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	34,11	0,12	5,45
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	70	9,06	9,16	9,16	153,90	13,92	16,11	106,13	1,49	14	10,5	0,04	2,1
Итого		620	16,25	14,92	77,73	499,21	86,73	72,67	257,44	4,7	32,75	929,41	0,24	18,98

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай сладкий	171/9	0,18	0,04	8,93	34,88	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
10/5	Запеканка творожная с изюмом	100/30	21,2	12,11	21,61	281,07	176,58	25,99	230,42	0,65	69,65	34,8	0,05	0,29
27/12	Оладьи	70	4,48	4,4	27,23	166,06	7,45	6,01	34,94	0,46	3,16	0,95	0,05	0
Итого		410	27,84	16,75	71,84	549,18	184,29	32	265,36	1,14	72,81	35,75	0,1	0,29
Итого за день		1555	54,56	42,96	218,12	1459,85	394,74	166,09	716,56	8,14	147,16	1035,36	0,57	35,39

3 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
31/10	Чай с молоком	135/45	1,46	1,15	11,05	58,10	52,64	5,99	37,67	0,07	9	4,05	0,02	0,23
1/6	Яйцо отварное	60	7,62	6,9	0,42	94,18	33	7,2	115,2	1,5	150	36	0,04	0
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	176,4/3,6	4,78	4,13	26,59	161,27	83,44	13,37	78,91	0,34	17,28	14,4	0,05	0,37
Итого		455	16,21	16,71	54,12	427,43	176,88	36,46	258,78	2,52	196,28	69,45	0,16	0,6

Второй завтрак

1	Кисель из концентрата	100	0,05	0	9,35	38,51	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого		100	0,05	0	9,35	38,51	0							

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
6/10	Компот из сухофруктов	162/18	0,92	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	567	0,02	0,29
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	47/3	0,69	2,98	4,51	44,93	17,04	9,65	19	0,62	0	4,12	0,01	0,97
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	180	3,79	2,21	15,83	94,58	24,89	26,14	71,33	1,38	0	785,38	0,14	3,31
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	146,3/3,7	5,3	2,98	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9	9	0,06	0
2/9	Мясо птицы (грудка) отварное в соусе	35/35	8,15	7,83	1,7	109,77	8,27	6,98	58,24	0,66	21,11	11,13	0,02	0,3

Итого **670** **21,49** **16,42** **94,73** **595,52** **95,93** **77,3** **244,44** **4,75** **30,11** **1377,63** **0,29** **4,87**

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном	172,8/7,2	0,21	0,05	8,93	35,63	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,4	0	0,7
3/9	Рагу из мяса цыплят-бройлеров	135/45	17,78	19,63	19,19	322,49	28,57	36,82	178,8	1,97	25,04	1310,95	0,11	5,12
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10

Итого **500** **21,03** **20,34** **58,48** **496,36** **46,53** **46,32** **190,7** **4,22** **25,04** **1341,35** **0,14** **15,82**

Итого за день **1725** **58,78** **53,47** **216,68** **1557,82** **319,34** **160,08** **693,92** **11,49** **251,43** **2788,43** **0,59** **21,29**

4 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07
27/10	Чай сладкий	171/9	0,18	0,04	8,93	34,88	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	196/4	6,53	5,47	32,62	204,29	96,55	38,72	145,09	1,04	19,2	22,4	0,14	0,42

Итого **430** **12,42** **9,37** **62,87** **382,04** **205,61** **57,42** **239,09** **1,94** **40,2** **39,4** **0,2** **0,49**

Второй завтрак

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
---	-----	-----	-----	-----	------	-------	---	---	---	-----	---	---	------	---

Итого **100** **0,5** **0,1** **10,3** **43,24** **7** **4** **7** **1,4** **0** **0** **0,01** **2**

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
3/10	Компот из яблок	140/40	0,14	0,14	21,67	84,02	6,11	3,08	3,68	0,82	0	9,72	0,01	1,44
14/2	Суп картофельный с пшенной крупой	180	1,56	3,48	12,15	84,97	9,96	16,51	41,01	0,6	0	700,42	0,06	4,68
3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,57	3,85	23,84	142,233	9,34	69,9	103,16	2,41	15	13,43	0,13	0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мясо говядины и птиц	70	11,89	14,19	9,19	211,53	12,55	16,7	113,8	1,6	24,99	3,47	0,05	0,43

Итого **620** **20,8** **22,03** **84,57** **606,20** **44,96** **115,59** **293,25** **6,21** **39,99** **728,04** **0,29** **6,55**

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай полусладкий	175,5/4,5	0,18	0,04	4,53	18,16	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0

2/6	Омлет запеченный или паровой	120	12,52	17,09	2,31	212,77	88,6	14,52	191,63	2,15	173,09	73,73	0,06	0,19
14/12	Булочка дорожная	70	5,42	7,86	38,65	245,16	33,75	9,21	55,05	0,55	27,9	26,91	0,06	0,11
Итого		400	20,1	25,19	59,56	543,26	122,48	23,73	246,68	2,71	200,99	100,64	0,12	0,3
Итого за день		1550	53,82	56,69	217,3	1574,73	380,05	200,74	786,02	12,26	281,18	868,08	0,62	9,34

5 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
-	Печенье	20	1,5	1,96	15,34	84,45	5,8	4	18	0,42	2	1,6	0,02	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	90/90	3,22	2,36	13,04	83,96	105,02	11,97	75,33	0,11	18	8,1	0,03	0,47
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	196/4	5,97	4,77	33,75	196,95	115,21	27,24	183,37	0,73	19,2	16	0,1	0,42
Итого		445	13,81	13,92	83,52	506,20	236,03	56,41	312,2	2,07	59,2	40,7	0,21	0,89

Второй завтрак

-	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	55,62	124	15	95	0,1	10	0	0,03	0,6
Итого		100	4,1	1,5	5,9	55,62	124	15	95	0,1	10	0	0,03	0,6

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
6/10	Компот из сухофруктов	162/18	0,92	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	567	0,02	0,29
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	47/3	0,59	2,98	5,66	49,17	12,22	17,13	24,85	0,32	0	5409,6	0,03	2,25
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	180	1,2	2,01	9,53	57,61	22,86	14,72	30,73	0,7	0	729,22	0,03	5,72
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	146,3/3,7	4,39	4,59	23,7	152,51	87,07	24,57	104,69	0,52	18,18	17,4	0,07	0,4
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	70	10,58	9,97	9,18	168,47	11,64	14,89	94,05	1,33	29,01	5,53	0,05	0,19
Итого		670	20,32	19,97	86,65	590,06	168,99	98,67	310,36	4,23	47,19	6729,75	0,24	8,85

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном	172,8/7,2	0,21	0,05	8,93	35,63	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,4	0	0,7
24/2	Суп молочный с вермишелью	180	5,15	4,55	17,06	128,59	151,05	19,02	117,87	0,36	32,4	16,2	0,06	0,66
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
Итого		500	8,4	5,26	56,35	302,46	169,01	28,52	129,77	2,61	32,4	46,6	0,09	11,36
Итого за день		1715	46,63	40,65	232,42	1454,34	698,03	198,6	847,33	9,01	148,79	6817,05	0,57	21,7

6 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
27/10	Чай полусладкий	175,5/4,5	0,18	0,04	4,53	18,16	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	196/4	7,7	8,43	34,27	239,97	139,64	62,42	207,46	1,53	40	22,5	0,19	0,52
Итого		425	11	13,3	60,19	398,97	149,77	75,62	242,96	2,35	60	37,5	0,25	0,52
Второй завтрак														
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
Итого		100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
6/10	Компот из сухофруктов	162/18	0,92	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	567	0,02	0,29
11/2	Рассольник с крупой на говяжьём бульоне	180	1,55	3,41	12,36	85,05	12	16,26	45,18	0,61	0	702,43	0,06	4,82
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	146,3/3,7	5,3	2,98	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9	9	0,06	0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	70	8,54	4,47	9,84	113,58	22,49	30,28	125,91	0,81	4,62	0,28	0,06	0,23
Итого		620	18,95	11,28	94,89	544,87	80,22	81,07	266,96	3,51	13,62	1279,71	0,24	5,34
Уплотненный полдник														
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай сладкий	171/9	0,18	0,04	8,93	34,88	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	175,5/4,5	5,89	5,5	29,37	189,09	87,09	34,85	130,82	0,94	19,44	22,32	0,13	0,37
-	Фрукты	100	1,5	0,5	22,7	95,50	8	42	28	0,6	0	120	0,04	10
Итого		500	10,21	6,3	79,76	409,03	95,35	76,85	158,82	1,57	19,44	142,32	0,17	10,37
Итого за день		1645	40,66	30,98	245,14	1396,11	332,34	237,54	675,74	8,83	93,06	1459,53	0,67	18,23

2 НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
-	Печенье	20	1,5	1,96	15,34	84,45	5,8	4	18	0,42	2	1,6	0,02	0
29/10	Чай с лимоном	172,8/7,2	0,21	0,05	8,93	35,63	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,4	0	0,7
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	196/4	5,31	4,59	29,54	179,18	92,71	14,85	87,67	0,38	19,2	16	0,06	0,42
Итого		445	10,14	11,43	75,2	440,11	110,47	32,55	142,07	1,66	41,2	33	0,14	1,12

Второй завтрак

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
Итого		100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
3/10	Компот из яблок	140/40	0,14	0,14	21,67	84,02	6,11	3,08	3,68	0,82	0	9,72	0,01	1,44

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,59	2,98	5,66	49,17	12,22	17,13	24,85	0,32	0	5409,6	0,03	2,25
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	180	1,93	1,72	14,6	80,28	11,24	15,92	40,02	0,66	0	942,19	0,07	4,41
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	146,3/3,7	3,11	3,54	22,09	131,52	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	34,11	0,12	5,45
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	70	10,88	9,57	9,77	168,50	8,15	16,74	104,15	1,87	0	0,35	0,05	0

Итого **620** **19,29** **18,32** **91,51** **596,94** **78,68** **92,62** **291,12** **5,57** **18,75** **6396,97** **0,32** **13,55**

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай полусладкий	175,5/4,5	0,18	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	175,5/4,5	4,67	5,24	36,46	210,77	84,43	27,88	113,31	0,48	31,5	18,23	0,05	0,35
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10

Итого **500** **7,89** **5,94** **71,35** **367,17** **100,56** **36,88** **124,31** **2,69** **31,5** **48,23** **0,08** **10,35**

Итого за день **1665** **37,82** **35,79** **248,36** **1447,46** **296,71** **166,05** **564,5** **11,32** **91,45** **6478,2** **0,55** **27,02**

2 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
31/10	Чай с молоком	135/45	1,46	1,15	11,05	58,10	52,64	5,99	37,67	0,07	9	4,05	0,02	0,23
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	195/5	5,86	6,12	31,6	203,35	116,09	32,76	139,59	0,7	24,24	23,2	0,1	0,53

Итого **425** **10,44** **12,1** **64,04** **402,29** **178,73** **51,95** **212,76** **1,58** **53,24** **42,25** **0,18** **0,76**

Второй завтрак

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

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

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
6/10	Компот из сухофруктов	162/18	0,92	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	567	0,02	0,29
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	180	1,2	2,01	9,53	57,61	22,86	14,72	30,73	0,7	0	729,22	0,03	5,72
3/8	Мясо говядины тушеное с овощами	135/45	14,15	14,09	19,68	260,25	20,55	36,45	167,33	2,47	0	18	0,13	9,61

Итого **580** **18,91** **16,52** **67,79** **480,15** **78,61** **78,53** **254,1** **4,53** **0** **1315,22** **0,22** **15,62**

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай сладкий	171/9	0,18	0,04	8,93	34,88	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	12,52	17,09	2,31	212,77	88,6	14,52	191,63	2,15	173,09	73,73	0,06	0,19
7/12	Ватрушка с повидлом	70	5,64	2,52	50,59	243,51	14,71	9,19	46,2	0,92	5,04	1,55	0,06	0,06

Итого **400** **20,32** **19,85** **75,9** **558,34** **103,57** **23,71** **237,83** **3,1** **178,13** **75,28** **0,12** **0,25**

Второй завтрак

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
Итого		100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
6/10	Компот из сухофруктов	162/18	0,92	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	567	0,02	0,29
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	180	1,93	1,72	14,6	80,28	11,24	15,92	40,02	0,66	0	942,19	0,07	4,41
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	135/45	16,18	17,63	33,82	358,03	18,29	30,38	145,22	1,49	28,48	1196,14	0,06	0,83
Итого		580	21,67	19,77	87	600,60	64,73	73,66	241,28	3,51	28,48	2706,33	0,19	5,53

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай полусладкий	175,5/4,5	0,18	0,04	4,53	18,16	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	146,3/3,7	3,11	3,54	22,09	131,52	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	34,11	0,12	5,45
12/7	Фрикадельки из рыбы минтай	70	8,54	4,47	9,84	113,58	22,49	30,28	125,91	0,81	4,62	0,28	0,06	0,23
Итого		440	14,47	8,31	55,22	352,82	56,58	60,63	212,73	1,94	23,37	34,39	0,18	5,68
Итого за день		1575	53,75	47,25	208,77	1456,33	296,75	212,07	790,82	10,39	257,85	2812,37	0,64	14,38

5 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
36/10	Какао с молоком	90/90	3,28	2,46	21,77	116,61	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	7,78	0,03	0,47
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	195/5	6,54	6,11	32,63	210,10	96,76	38,72	145,36	1,04	21,6	24,8	0,14	0,42
Итого		425	12,94	13,4	75,79	467,56	206,33	76,19	271,84	2,66	52,4	47,58	0,23	0,89

Второй завтрак

-	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	55,62	124	15	95	0,1	10	0	0,03	0,6
Итого		100	4,1	1,5	5,9	55,62	124	15	95	0,1	10	0	0,03	0,6

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
3/10	Компот из яблок	140/40	0,14	0,14	21,67	84,02	6,11	3,08	3,68	0,82	0	9,72	0,01	1,44
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	47/3	0,69	2,98	4,51	44,93	17,04	9,65	19	0,62	0	4,12	0,01	0,97
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	180	3,79	2,21	15,83	94,58	24,89	26,14	71,33	1,38	0	785,38	0,14	3,31
3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,57	3,85	23,84	142,233	9,34	69,9	103,16	2,41	15	13,43	0,13	0
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	70	10,58	9,97	9,18	168,47	11,64	14,89	94,05	1,33	29,01	5,53	0,05	0,19
Итого		670	22,41	19,52	92,75	617,69	76,02	133,06	322,82	7,34	44,01	819,18	0,38	5,91

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай сладкий	171/9	0,18	0,04	8,93	34,88	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
3/8	Капуста тушеная с овощами с мясом говядины	144//36	11,31	12,76	18,64	229,11	53,01	44,2	149,78	2,25	0	3946,25	0,1	17,59
-	Фрукты	100	1,5	0,5	22,7	95,50	8	42	28	0,6	0	120	0,04	10
Итого		500	15,63	13,56	69,03	449,05	61,27	86,2	177,78	2,88	0	4066,25	0,14	27,59
Итого за день		1695	55,08	47,98	243,47	1589,91	467,62	310,45	867,44	12,98	106,41	4933,01	0,78	34,99

6 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
-	Печенье	20	1,5	1,96	15,34	84,45	5,8	4	18	0,42	2	1,6	0,02	0
27/10	Чай полусладкий	175,5/4,5	0,18	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	4,13	26,59	161,27	83,44	13,37	78,91	0,34	17,28	14,4	0,05	0,37
Итого		445	9,58	10,96	67,85	404,71	99,37	30,57	132,41	1,58	39,28	31	0,13	0,37

Второй завтрак

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
Итого		100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
6/10	Компот из сухофруктов	162/18	0,92	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	567	0,02	0,29
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	180	1,3	1,71	7,09	46,32	25,74	13,73	29,21	0,49	0	874,08	0,03	9,99
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	146,3/3,7	3,11	3,54	22,09	131,52	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	34,11	0,12	5,45
4/256	Мясо тушеное в томатном соусе	70	10,53	10,05	2,08	140,66	7,55	14,14	101,07	1,49	0	319,2	0,03	0,8
Итого		620	18,5	15,72	69,84	480,80	102,45	85,58	273,14	4,46	18,75	1795,39	0,24	16,53

Ужин

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном	172,8/7,2	0,21	0,05	8,93	35,63	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,4	0	0,7
24/2	Суп молочный с вермишелью	180	5,15	4,55	17,06	128,59	151,05	19,02	117,87	0,36	32,4	16,2	0,06	0,66
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
Итого		500	8,4	5,26	56,35	302,46	169,01	28,52	129,77	2,61	32,4	46,6	0,09	11,36
Итого за день		1665	36,98	32,04	204,34	1231,22	377,83	148,67	542,32	10,05	90,43	1872,99	0,47	30,26
Итого за период		19520	601,43	536,89	2705,3	17778,91	4737,56	2262,96	8686,41	123,28	2059,55	35554,51	7,03	288,83
Средний за день		1627	50	45	225	1482	395	189	724	10	172	2963	1	24