

338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	215	0,86	0,86	21,07	69	0,06	21,5	0,43	34,4	23,65	19,35	4,73
-----	---------------------------------	-----	------	------	-------	----	------	------	------	------	-------	-------	------

388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	Всего Полдник		22,99	26,04	35,2	466	0,08	100,31	4,26	211,61	274,27	30,72	1,46
	Ужин												
66	Салат из моркови с маслом	100	1,26	0,13	22,28	95	0,06	4,03	0,36	31,71	56,02	33,36	0,91
203	Макаронны отварные с маслом	200/5	7,46	7,91	41,62	267	0,08	0,04	1,11	16,6	51,35	11,13	1,11
288	Курица отварная с соусом	100/30	18,5	20,34	0,38	258	0,03	1,86	0,81	44,12	131,58	15,98	1,5
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	0,02	152,22	124,56	21,34	0,48
	Бутерброд с маслом	45	2,28	12,74	9,25	161	0,05	0,05	0,28	13,07	66,09	18,15	1,19
1	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,05	0,05	34,4	211,2	61,6	4
	Всего Ужин		40,38	45,94	120,71	1057	0,5	7,48	2,28	292,11	640,79	161,56	9,19
	Второй ужин												
386	Снежок	200	5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24	0,05	218,24	160,08	24,36	0,17
	Всего Второй ужин		5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24		218,24	160,08	24,36	0,17
	Всего в День		132,58	171,65	464,68	3904	2,29	191,37	18,38	1296,48	2410,74	673,24	35,02

1-ая Неделя/Среда

№ рещ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
210	Омлет натуральный	110	10,36	11,69	1,84	154	0,05	0,16	0,13	0,4	71,03	158,03	12,02	1,76		
1	Бутерброд с маслом	45	2,28	12,74	9,25	161	0,05	0,05	0,05	0,12	13,07	66,09	18,15	1,19		
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32	0,77	76	0,01	0,12	0,05	0,28	186	130	9	0,16		
243	Сосиски отварные	55	6,33	13,98	0,77	155	0,02	1,3	0,02	0,08	15,4	73,7	8,8	0,99		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	0,02	0,02	0,2	125,78	90	14	0,13		
	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16	0,05	0,05	0,4	25,8	158,4	46,2	3		
	Всего Завтрак		32,16	48,37	50,01	765	0,33	1,58	0,27	0,4	437,08	676,21	108,17	7,23		
	Второй завтрак															
389	Сок фруктовый	200	1	7,77	20,2	85	0,02	4	0,2	0,2	14	14	8	2,8		
	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,27	7,77	11,97	123	0,01	4	0,2	0,2	1,1	38,72	4,35	0,59		
	Всего Второй завтрак		2,27	7,77	32,17	208	0,03	4	0,2	0,2	15,1	52,72	12,35	3,39		
	Обед															
76	Сельдь с луком	100	10,08	13,26	1,28	164	0,04	2,98	0,01	5,2	70	150,6	22,2	0,9		
82	Борщ с капустой и картофелем м.б.со сметаной	310	2,27	5,64	14,82	119	0,06	12,01	0,08	0,08	46,13	58,17	25,81	1,31		
289	Рагу из курицы	50/150	14,35	13,39	17,37	248	0,08	12,95	0,01	2,24	42,06	123,66	44,23	2,19		
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	0,9	0,08	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95		
	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16	0,05	0,05	0,2	25,8	158,4	46,2	3		
	Хлеб ржаной	90	6,93	1,26	33,66	174	0,18	0,05	0,05	0,2	29,7	174,6	51,3	4,05		
	Всего Обед		38,89	34,67	117,21	938	0,53	28,84	0,01	7,52	227,87	669,83	194,88	12,41		
	Полдник															
440	Булочка "Творожная"	100	7,8	6,12	47,8	278	0,14	0,24	2,82	22,6	78,4	30,4	1,46			
386	Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24	0,05	2,82	218,24	160,08	24,36	0,17		

338	Плоды или ягоды свежие (груши)	250	1	0,75	25,75	118	0,05	12,5		1	47,5	40	30	5,75
	Всего Полдник		14,44	17,43	81,01	543	0,22	12,74	0,05	3,82	288,34	278,48	84,76	7,38
	Ужин													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60	0,02	17,1		8,43	24,97	28,31	15,09	0,47
145	Картофель, тушеный с луком	200	4,18	14,1	28,14	260	0,2	23,98		5,66	44,26	112,92	38,22	1,62
227	Рыба припущенная (минтай)со сметанным соусом1	130/30	11,18	2,48	2,62	78	0,06	0,54	0,02	0,3	18,4	128,95	30,63	0,63
378	Чай с молоком	150/50	1,41	1,26	14,79	75	0,04	1,24	0,01		117,77	86,33	14,33	0,38
1	Бутерброд с маслом	45	2,28	12,74	9,25	161	0,05		0,05		13,07	66,09	18,15	1,19
	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	4
	Всего Ужин		27,16	35,11	90,87	791	0,59	42,86	0,08	14,39	252,87	633,79	178,01	8,28
	Второй ужин													
	Молочно -кислое (йогурт)	100	4,7	1,32	7,74	62	0,02	0,24	0,01		109,12	82,65	13,05	0,09
	Всего Второй ужин		4,7	1,32	7,74	62	0,02	0,24	0,01		109,12	82,65	13,05	0,09
	Всего в День		119,62	144,67	379,01	3307	1,72	90,26	0,42	26,33	1330,38	2393,68	591,22	38,78

1-ая неделя/Четверг

№ пед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
175	Завтрак Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом) Бутерброд с маслом Колбаса порциями	200/5 45 50	5,68 2,28 7,54	10,36 12,74 20,04	30,42 9,25 0,14	238 161 212	0,09 0,05 0,14	0,52 0,05 1,3	0,04 0,05 0,02			116,03 13,07 13	137,35 66,09 101	32,22 18,15 12,5	0,67 1,19 1,1	
16	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04			0,3	125,78	90	14	0,13		
379	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3		
	Всего Завтрак		23,77	46,78	77,96	830	0,48	1,82	0,11	0,3	293,68	552,83	123,07	6,09		
376	Второй завтрак Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	13,95	56		0,03			10,33	2,6	1,3	0,26		
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки) Кондитерское изделие (зефир)	215 30	0,86 2,32	0,86 0,42	21,07 11,22	69 59	0,06 0,06	21,5		0,43	34,4 9,9	23,65 58,2	19,35 17,1	4,73 1,35		
	Всего Второй завтрак		3,25	1,3	46,24	184	0,12	21,53		0,43	54,63	84,45	37,75	6,34		
	Обед															
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164	0,08	5,78		2,93	19,36	39,2	25,29	1,2		
98	Суп крестьянский с крупой	300	1,78	5,9	7,31	92	0,05	11,85		2,76	43,05	40,29	17,01	0,69		
317	Овощи в молочном соусе	200	4,12	3,78	17,66	121	0,1	16,31	0,02	0,4	84,2	103,12	41,92	1,17		
288	Курлица отварная с маслом сливочным	100/10	23,48	25,82	0,48	328	0,04	2,36	0,1	1,02	56	167	20,28	1,9		
389	Сок фруктовый	200	1	0,96	20,2	85	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3		
	Хлеб ржаной	90	6,93	1,26	33,66	174	0,18				29,7	174,6	51,3	4,05		
	Всего Обед		45,43	44,08	125,23	1082	0,63	40,3	0,12	7,31	272,11	696,61	210	14,81		

218	Вареники ленивые отварные (стуженное молоко)	100/20	16,27	8,74	24,86	243	0,01	0,39	0,06	0,36	158,51	183,8	23,6	0,41
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83		0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
338	Фрукты или ягоды свежие (груши)	250	1	0,75	25,75	118	0,05	12,5	0,06	1	47,5	40	30	5,75
	Всего Полдник		17,4	9,51	65,81	423	0,06	15,72	0,06	1,37	220,21	228,2	56	6,52
	Ужин													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	71	0,04	9,44	0,08	0,49	27,18	30,1	16,51	0,76
145	Картофель, тушеный с луком	200	4,18	14,1	28,14	260	0,2	23,98	0,01	5,66	44,26	112,92	38,22	1,62
226	Рыба отварная (минтай) с маслом	100	9,23	0,33	0,29	41	0,04	0,36	0,01		14,86	113,41	16,83	0,37
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
1	Бутерброд с маслом	45	2,28	12,74	9,25	161	0,05	0,05	0,05		13,07	66,09	18,15	1,19
	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	4
	Всего Ужин		27,52	38,05	87,91	809	0,61	35,37	0,08	6,15	286	658,28	172,64	8,43
	Второй ужин													
	Молочно-кислое (йогурт)	100	4,7	1,32	7,74	62	0,02	0,24	0,01		109,12	82,65	13,05	0,09
	Всего Второй ужин		4,7	1,32	7,74	62	0,02	0,24	0,01		109,12	82,65	13,05	0,09
	Всего в день		120	124,06	445,99	3393	1,82	177,8	0,41	17,31	1263,91	2458,46	622,81	38,97

1-ая неделя/Суббота

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
181	Завтрак Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	200/5	5,7	9,95	28,89	228	0,06	0,52	0,04		112,75	103,49	17,07	0,35						
1	Бутерброд с маслом	45	2,28	12,74	9,25	161	0,05		0,05		13,07	66,09	18,15	1,19						
16	Колбаса порционными	50	7,54	20,04	0,14	212	0,14			0,3	13	101	12,5	1,1						
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	0,02		125,78	90	14	0,13						
	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3						
	Всего Завтрак		23,79	46,37	76,43	820	0,45	1,82	0,11	0,3	290,39	518,97	107,92	5,77						
	Второй завтрак																			
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	85	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8						
428	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145	0,09			1,32	13,5	46,1	19,4	0,88						
	Всего Второй завтрак		6,01	1,92	47,11	230	0,11	4		1,52	27,5	60,1	27,4	3,68						
	Обед																			
70	Помидоры соленые	100	1,12	0,1	3,5	20	0,02	10,5	0,04	0,7	10	35	15	0,8						
88	Щи из свежей капусты с картофелем м.б.со сметаной	300/10	2,12	5,94	9,48	108	0,07	18,93		2,82	59,1	58,8	26,55	0,99						
145	Картофель, тушеный с луком	200	4,18	14,1	28,14	260	0,2	23,98	0,04	5,66	44,26	112,92	38,22	1,62						
279	Тефтели 2-й вариант (говядина)1	60/50	8,32	6,02	10,06	128	0,07	0,71			25,85	101,61	18,29	1,81						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7						
	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3						

338	Хлеб ржаной	90	6,93	1,26	33,66	174	0,18			29,7	174,6	51,3	4,05	
	Фрукты или ягоды свежие (бананы)	220	3,3	1,1	46,2	211	0,09	22	0,88	17,6	61,6	92,4	1,32	
	Всего Обед		31,73	29,57	185,25	1152	0,81	76,85	0,04	10,57	244,79	726,37	305,42	14,29
219	Полдник													
	Сырники из творога с повидлом	100/30	22,31	25,76	14,44	378	0,07	0,31	0,12	3,5	190,27	270,83	27,28	0,83
376	Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	13,95	56		0,03		10,33	2,6	1,3	0,26	
	Всего Полдник		22,38	25,78	28,39	434	0,07	0,34	0,12	3,5	200,6	273,43	28,58	1,09
63	Ужин													
	Салат из моркови с куррагой	100	1,7	1,39	16,51	85	0,01	1,91		14,4	41,4	63,46	44,37	1
203	Макаронь отварные с маслом	200/5	7,46	7,91	41,62	267	0,08	0,04	1,11	16,6	51,35	11,13	1,11	
288	Куррица отварная с маслом сливочным	100/10	23,48	25,82	0,48	328	0,04	2,36	1,02	56	167	20,28	1,9	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	0,02	152,22	124,56	21,34	0,48	
1	Бутерброд с маслом	45	2,28	12,74	9,25	161	0,05		0,05	13,07	66,09	18,15	1,19	
	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22			34,4	211,2	61,6	4	
	Всего Ужин		45,8	52,68	115,04	1117	0,46	5,86	0,21	16,53	313,69	683,65	176,87	9,68
386	Второй ужин													
	Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24	0,05	218,24	160,08	24,36	0,17	
	Всего Второй ужин		5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24	0,05	218,24	160,08	24,36	0,17	
	Всего в день		135,35	166,88	459,68	3900	1,93	89,11	0,53	32,42	1295,21	2422,6	670,54	34,68

1-ая неделя/Воскресенье

№ пед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
223	Завтрак	200/20	30,63	23,94	57,56	568	0,07	0,58	0,08		413,88	447,97	53,2	0,89			
			45	2,28	12,74	9,25	161	0,05		0,05	13,07	66,09	18,15	1,19			
1	Бутерброд с маслом	45	2,28	12,74	9,25	161	0,05		0,05	13,07	66,09	18,15	1,19				
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		76	0,01	0,12		186	130	9	0,16				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	0,02	125,78	90	14	0,13				
209	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16			25,8	158,4	46,2	3				
			40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1			
	Всего Завтрак		51,18	51,24	105,24	1087	0,36	2	0,3	0,36	786,53	969,25	145,35	6,37			
389	Второй завтрак	200	1		20,2	85	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8			
			25	1,27	7,77	11,97	123	0,01			1,1	38,72	4,35	0,59			
	Всего Второй завтрак		2,27	7,77	32,17	208	0,03	4	0,2	15,1	52,72	12,35	3,39				
67	Обед	100	1,4	10,04	7,29	125	0,04	9,63		4,5	31,24	43,27	19,53	0,83			
			300	6,59	6,32	19,85	178	0,28	7		2,92	51,21	105,72	42,69	2,46		
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) м.б.	50/150	18,51	20,67	18,95	337	0,14	7,73		3,54	34,86	235,14	48,55	4,41			
259	Жаркое по-домашнему из говядины	200	0,78	0,05	27,63	115	0,02	0,6		0,82	32,32	21,9	17,56	0,48			
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115	0,02	0,6		0,82	32,32	21,9	17,56	0,48			
	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3			

338	Хлеб ржаной	90	6,93	1,26	33,66	174	0,18		29,7	174,6	51,3	4,05	
	Плоды или ягоды свежие (мандарины)		200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0,8	38	32	24
Всего Обед			40,11	39,9	150,18	1141	0,86	34,96					19,83
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с картошкой) Молоко кипяченое	75	4,71	1,92	27,53	146	0,08	0,62	18,03	46,52	18,28	0,88	
			5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04	240	180	28	0,2
385	Всего Полдник		10,51	6,92	37,13	253	0,16	3,22	258,03	226,52	46,28	1,08	
50	Ужин Салат из зеленого горошка	50	0,82	2,06	3,65	36	0,02	3,43	0,94	14,17	20,81	9,2	0,65
			12,04	8,53	54,1	341	0,29		0,85	20,75	285,5	190,16	6,38
302	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	200/5	3,93	14,24	17,1	212	0,06	0,76	48,86	85,16	21,4	1,12	
239	Тефтели рыбные (минтай, соус сметанный с томатом) ¹	100/30	6,8	1,28	29,6	157	0,22		34,4	211,2	61,6	4	
382	Хлеб пшеничный Какао с молоком	80	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	152,22	124,56	21,34	0,48	
			2,28	12,74	9,25	161	0,05	0,05	13,07	66,09	18,15	1,19	
1	Бутерброд с маслом	45	29,95	42,39	131,28	1026	0,7	5,78	283,46	793,3	321,84	13,83	
Всего Ужин													
Второй ужин													
Молочно-кислое (йогурт)		100	4,7	1,32	7,74	62	0,02	0,24	109,12	82,65	13,05	0,09	
Всего Второй ужин			4,7	1,32	7,74	62	0,02	0,24	109,12	82,65	13,05	0,09	
Всего в День			138,72	149,54	463,74	3777	2,13	50,2	1695,36	2895,47	788,69	44,58	

2-ая неделя/Понедельник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
182	Каша жидкая молочная (ячневая, с маслом)	200/5	2,63	9,44	8,7	130	0,03	0,51	0,04		107,96	78,64	12,12	0,1				
1	Бутерброд с маслом	45	2,28	12,74	9,25	161	0,05		0,05		13,07	66,09	18,15	1,19				
16	Колбаса порциями	50	7,54	20,04	0,14	212	0,14			0,3	13	101	12,5	1,1				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	0,02		125,78	90	14	0,13				
			5,1	0,96	22,2	118	0,16		25,8	158,4	46,2	3						
Всего Завтрак			20,72	45,86	56,24	722	0,42	1,81	0,11	0,3	285,6	494,13	102,97	5,52				
Второй завтрак																		
389	Сок фруктовый Кондитерское изделие (вафли)	200	1	0,35	20,2	85	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
			1,93	0,35	9,35	49	0,05		8,25	48,5	14,25	1,13						
Всего Второй завтрак			2,93	0,35	29,55	134	0,07	4	0,2	22,25	62,5	22,25	3,93					
Обед																		
42	Салат картофельный с соевыми огурами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	100	0,08	13,04		2,72	15,91	47,32	18,72	0,75				
115	Суп с рисовой крупой	300	0,85	5,76	2,27	62	0,01	1,77		2,7	25,65	14,73	6,21	0,33				
321	Калуга тушеная (белокочанная)	200	4,13	6,47	18,85	150	0,05	34,32		3,46	110,9	80,3	41,3	1,62				
268	Котлеты, биточки, шинцели (из говядины, с маслом) ¹	70/5	11,25	16,5	9,76	235	0,05	0,23	0,03	2,43	29,41	128,73	38,03	1,91				

349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16			25,8	158,4	46,2	3	
	Хлеб ржаной	90	6,93	1,26	33,66	174	0,18			29,7	174,6	51,3	4,05	
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	215	0,86	0,86	21,07	69	0,06	21,5	0,43	34,4	23,65	19,35	4,73	
	Всего Обед		31,53	38,08	149,07	1041	0,61	71,59	0,03	12,25	304,25	651,17	238,57	17,08
429	Полдник													
	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	23,9	139	0,07		1,41	11,3	39,2	15,2	0,73	
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
	Всего Полдник		4,03	3,08	39,1	201	0,07	2,83	1,42	25,5	43,6	17,6	1,09	
	Ужин													
49	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,57	6,02	8,79	96	0,05	32,9		31,96	33,86	16,64	0,57	
128	Картофельное пюре с луком пассерованным	200/5	4,46	13,71	29,35	259	0,18	15,12	0,01	56,35	127,76	41,77	1,59	
288	Курица отварная с соусом	100/30	0,76	1,34	3,5	29	0,02	2,02	0,01	19,19	17,29	3,66	0,28	
1	Бутерброд с маслом	45	2,28	12,74	9,25	161	0,05		0,05	13,07	66,09	18,15	1,19	
	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22			34,4	211,2	61,6	4	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	0,02	152,22	124,56	21,34	0,48	
	Всего Ужин		19,95	38,63	98,07	821	0,58	51,63	0,09	16	307,19	580,75	163,16	8,12
	Второй ужин													
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04	240	180	28	0,2	
	Всего Второй ужин		5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04	240	180	28	0,2	
	Всего в День		84,96	131	381,63	3026	1,83	134,46	0,27	1184,8	2012,15	572,54	35,94	

2-ая неделя/Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	5,59	10,11	40,02	274	0,06	0,9	0,05	0,21	121,76	146,71	33,97	0,56		
1	Бутерброд с маслом	45	2,28	12,74	9,25	161	0,05		0,05		13,07	66,09	18,15	1,19		
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		76	0,01	0,12	0,05	0,12	186	130	9	0,16		
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1	0,24	22	76,8	4,8	1		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	0,02		125,78	90	14	0,13		
	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3		
	Всего Завтрак		26,14	37,41	87,7	793	0,35	2,32	0,27	0,57	494,41	667,99	126,12	6,04		
389	Второй завтрак															
	Сок фруктовый	200	1		20,2	85	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,27	7,77	11,97	123	0,01				1,1	38,72	4,35	0,59		
	Всего Второй завтрак		2,27	7,77	32,17	208	0,03	4		0,2	15,1	52,72	12,35	3,39		
	Обед															
29	Салат из свежих овощей	100	1,04	5,39	3,55	67	0,04	7,64		26,99	31,22	16,64	0,59			
96	Рассольник ленинградский со сметаной	300/10	2,42	6,11	14,38	128	0,11	10,06	2,82	34,98	68,07	29,01	1,11			
125	Картофель отварной с маслом	200/5	3,95	7,59	30,65	207	0,17	16,48		19,72	106,21	41,26	1,64			

229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай) ¹	100/50	14,79	7,11	7,22	152	0,09	2,98	0,01		38,89	196	34,77	1,04				
388	Напиток из глодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63				
	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3				
	Хлеб ржаной	90	6,93	1,26	33,66	174	0,18				29,7	174,6	51,3	4,05				
	Всего Обед		34,91	28,7	132,42	934	0,76	137,16	0,03	3,58	197,41	737,94	222,61	12,06				
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с картошкой)	75	4,71	1,92	27,53	146	0,08	0,62	0,01	1,08	18,03	46,52	18,28	0,88				
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83		0,01	14,2	4,4	2,4	0,36				
338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	220	3,3	1,1	46,2	211	0,09	22		0,88	17,6	61,6	92,4	1,32				
	Всего Полдник		8,14	3,04	88,93	419	0,17	25,45	0,01	1,97	49,83	112,52	113,08	2,56				
53	Салат из свежлы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	73	0,05	6,86		1,88	28,33	41,61	18,39	1,31				
305	Рис припущенный	200	4,85	5,73	48,89	267	0,03			0,36	3,22	80,8	25,34	0,68				
251	Поджарка (говядина)	50/15	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38		3,48	24,36	150,95	22,92	2,3				
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48				
1	Бутерброд с маслом	45	2,28	12,74	9,25	161	0,05		0,05		13,07	66,09	18,15	1,19				
	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	4				
	Всего Ужин		33,54	45,48	115,28	1005	0,45	9,83	0,07	5,72	255,6	675,21	167,74	9,96				
386	Снежок	200	5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24	0,05		218,24	160,08	24,36	0,17				
	Всего Второй ужин		5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24	0,05		218,24	160,08	24,36	0,17				
	Всего в День		110,64	132,96	463,96	3506	1,79	179	0,43	12,04	1230,59	2406,45	666,27	34,18				
2-ая неделя/Среда																		
№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
210	Омлет натуральный	110	10,36	11,69	1,84	154	0,05	0,16	0,13		71,03	158,03	12,02	1,76				
16	Колбаса порциями	50	7,54	20,04	0,14	212	0,14		0,3		13	101	12,5	1,1				
1	Бутерброд с маслом	45	2,28	12,74	9,25	161	0,05		0,05		13,07	66,09	18,15	1,19				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	0,02		125,78	90	14	0,13				
	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3				
	Всего Завтрак		28,45	48,11	49,38	746	0,44	1,46	0,2	0,3	248,68	573,51	102,87	7,18				
	Второй завтрак																	
389	Кондитерское изделие (пряники)	50	2,4	1,4	38,85	167	0,04				4,5	14	8	2,8				
	Сок фруктовый	200	1		20,2	85	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
	Всего Второй завтрак		3,4	1,4	59,05	252	0,06	4		0,2	18,5	14	8	2,8				
70	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5		0,1	23	24	14	0,6				

106	Суп картофельный с рыбными консервами	300	2,63	3,34	18,47	127	0,14	13,29	0,02	1,53	29,01	85,32	35,22	1,32
317	Овощи в молочном соусе	200	4,12	3,78	17,66	121	0,1	16,31	0,02	0,4	84,2	103,12	41,92	1,17
299	Суфле из кур	55/5	7,81	11,75	1,44	143	0,02	0,38	0,05	0,18	41,49	65,95	8	0,73
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	0,9		0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3
	Хлеб ржаной	90	6,93	1,26	33,66	174	0,18				29,7	174,6	51,3	4,05
338	Плоды или ягоды свежие (груши)	250	1	0,75	25,75	118	0,05	12,5		1	47,5	40	30	5,75
	Всего Обед		28,55	22,1	148,76	926	0,68	46,88	0,07	3,29	294,88	655,79	231,78	17,58
410	Полдник													
	Ватрушки	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	0,03	0,96	50,8	90,2	21,6	0,9
386	Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24	0,05		218,24	160,08	24,36	0,17
	Всего Полдник		14,86	16,04	36,64	349	0,11	0,28	0,08	0,96	269,04	250,28	45,96	1,07
	Ужин													
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125	0,04	9,63		4,5	31,24	43,27	19,53	0,83
265	Плов из говядины	50/150	21,99	22,52	34,69	429	0,08	1,71		3,67	18,97	266,85	52,39	3,53
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
	Булгурборд с маслом	45	2,28	12,74	9,25	161	0,05		0,05		13,07	66,09	18,15	1,19
1	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	4
	Всего Ужин		36,55	50,12	98,41	991	0,45	12,93	0,07	8,17	249,9	711,97	173,01	10,03
	Второй ужин													
	Молочно-кислое (йогурт)	100	4,7	1,32	7,74	62	0,02	0,24	0,01		109,12	82,65	13,05	0,09
	Всего Второй ужин		4,7	1,32	7,74	62	0,02	0,24	0,01		109,12	82,65	13,05	0,09
	Всего в День		116,51	139,09	399,98	3326	1,76	65,79	0,43	12,92	1190,12	2288,2	574,67	38,75

2-ая неделя/Четверг

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом)	200/5	5,68	10,36	30,42	238	0,09	0,52	0,04		116,03	137,35	32,22	0,67			
15	Сыр (порциками)	20	4,92	6,32		76	0,01	0,12	0,05	0,12	186	130	9	0,16			
1	Булгурборд с маслом	45	2,28	12,74	9,25	161	0,05		0,05		13,07	66,09	18,15	1,19			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	0,02		125,78	90	14	0,13			
	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3			
	Всего Завтрак		21,15	33,06	77,82	694	0,35	1,94	0,16	0,12	466,68	581,83	119,57	5,15			
	Второй завтрак																
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	85	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8			
440	Булочка "Творожная"	100	7,8	6,12	47,8	278	0,14			2,82	22,6	78,4	30,4	1,46			
	Всего Второй завтрак		8,8	6,12	68	363	0,16	4		3,02	36,6	92,4	38,4	4,26			
	Обед																
84	Икра кабачковая	100	1,88	7,92	7,77	110	0,01	2,8			36,08	32,19	13,05	0,61			
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	300/10	4,27	6,14	17	153	0,11	8,04		2,91	65,01	119,4	41,34	2,07			

302	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	200/5	12,04	8,53	54,1	341	0,29			0,85	20,75	285,5	190,16	6,38
264	Говядина, тушенная в сметане	50/50	15,27	22,1	1,9	264	0,03	0,32	0,03	2,66	32,04	170,43	22,7	2,26
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3
	Хлеб ржаной	90	6,93	1,26	33,66	174	0,18				29,7	174,6	51,3	4,05
	Всего Обед		46,15	47	168,64	1293	0,8	11,89	0,03	6,93	241,86	963,96	382,21	19,07
	Полдник													
2	Бутерброд с джемом и с маслом	55	2,42	3,87	29,15	161	0,04	0,48	0,02	0,39	9,6	24,6	6	0,42
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83		0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	215	0,86	0,86	21,07	69	0,06	21,5		0,43	34,4	23,65	19,35	4,73
	Всего Полдник		3,41	4,75	65,42	292	0,1	24,81	0,02	0,83	58,2	52,65	27,75	5,51
	Ужин													
71	Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9		0,1	17	30	14	0,5
128	Картофельные пюре с маслом сливочным	200/5	4,34	12,82	25,18	242	0,2	24,92	0,06	0,34	58,32	121,84	38,36	1,44
234	Котлеты или биточки рыбные (минтай) 1	100	11,82	14,05	14,53	233	0,07	0,6	0,02	4,65	67,53	171,33	37,73	1,35
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
1	Бутерброд с маслом	45	2,28	12,74	9,25	161	0,05		0,05		13,07	66,09	18,15	1,19
	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	4
	Всего Ужин		35,1	49,13	98,32	987	0,67	32,01	0,25	5,33	364,54	801,81	195,98	9,95
	Второй ужин													
386	Снежок	200	5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24	0,05		218,24	160,08	24,36	0,17
	Всего Второй ужин		5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24	0,05		218,24	160,08	24,36	0,17
	Всего в День		120,25	150,62	485,66	3776	2,11	74,89	0,51	16,23	1386,11	2652,73	788,26	44,12

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,56	5,69	21,55	180	0,11	0,99	0,04	0,45	195,6	164,25	32,01	0,78			
1	Бутерброд с маслом	45	2,28	12,74	9,25	161	0,05		0,05		13,07	66,09	18,15	1,19			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	0,02		125,78	90	14	0,13			
	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3			
	Всего Завтрак		17,11	22,07	68,95	560	0,36	2,29	0,11	0,45	360,25	478,74	110,36	5,1			
	Второй завтрак																
389	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,27	7,77	11,97	123	0,01				1,1	38,72	4,35	0,59			
	Сок фруктовый	200	1		20,2	85	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8			
	Всего Второй завтрак		2,27	7,77	32,17	208	0,03	4		0,2	15,1	52,72	12,35	3,39			
	Обед																
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,27	0,09	10,5	48	0,06	3,36		0,38	26,3	53,06	36,2	0,7			

88		Ши из свежей капусты с картофелем м.б.со сметаной	300/10	2,12	5,94	9,48	108	0,07	18,93	2,82	59,1	58,8	26,55	0,99
199		Пюре из гороха с маслом	200/5	18,18	9,14	46,7	340	0,66		0,7	126,28	284,1	82,26	6,26
268		Котлетки, биточки, шинцели (из говядины, с маслом) ¹	70/5	11,25	16,5	9,76	235	0,05	0,23	2,43	29,41	128,73	38,03	1,91
388		Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
		Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16		25,8	158,4	46,2	46,2	3
		Хлеб ржаной	90	6,93	1,26	33,66	174	0,18		29,7	174,6	51,3	51,3	4,05
338		Флоды или ягоды свежие (груши)	250	1	0,75	25,75	118	0,05	12,5	1	47,5	40	30	5,75
		Всего Обед		46,53	34,92	178,81	1229	1,24	135,02	8,09	365,44	901,13	313,98	23,3
222		Пудинг из творога (запеченный)с повидлой	200/20	28,47	22,28	72,95	607	0,16	0,97	0,97	399,17	441,79	59,37	1,79
386		Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24		218,24	160,08	24,36	0,17
		Всего Полдник		34,11	32,84	80,41	754	0,19	1,21	0,97	617,41	601,87	83,73	1,97
		Ужин												
76		Сельдь с луком	100	10,08	13,26	1,28	164	0,04	2,98	5,2	70	150,6	22,2	0,9
126		Картофель отварной с луком	200/15	4,45	10,02	29,87	240	0,23	30,88	4,41	39,17	131,22	44,66	1,91
294		Котлеты рубленные из курицы (соус сметанный)	50/30	8,34	9,85	10,01	162	0,06	0,45	1,56	37,34	46,82	12,08	0,92
382		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	0,02	152,22	124,56	21,34	0,48
1		Булгурброд с маслом	45	2,28	12,74	9,25	161	0,05		0,05	13,07	66,09	18,15	1,19
		Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22			34,4	211,2	61,6	4
		Всего Ужин		36,03	50,69	97,59	1003	0,66	35,9	0,11	346,2	730,49	180,03	9,4
		Второй ужин												
385		Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04	240	180	28	0,2
		Всего Второй ужин		5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04	240	180	28	0,2
		Всего в День		141,85	153,29	467,53	3861	2,56	181,02	0,51	1944,4	2944,94	728,45	43,35

2-ая неделя/Суббота

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
173	Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом)	200/5	7,25	12,08	29,96	258	0,17	0,52	0,04		127,42	206,12	61,6	1,45						
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		76	0,01	0,12	0,05	0,12	186	130	9	0,16						
1	Булгурброд с маслом	45	2,28	12,74	9,25	161	0,05		0,05		13,07	66,09	18,15	1,19						
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1	0,24	22	76,8	4,8	1						
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	0,02		125,78	90	14	0,13						
	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3						
	Всего Завтрак		27,8	39,38	77,64	777	0,46	1,94	0,26	0,36	500,07	727,41	153,75	6,94						
	Второй завтрак																			
399	Блинчики (стуженное молоко)	100/20	6,52	3,71	40,47	221	0,12	0,1	0,02	1,52	83,5	106,74	25,37	1,11						
378	Чай с молоком	150/50 /15	1,41	1,26	14,79	75	0,04	1,24	0,01		117,77	86,33	14,33	0,38						

№ п/п	Второй завтрак	Обед	Второй ужин		Второй завтрак		Обед		Второй ужин		Второй завтрак		Обед		Второй ужин		Второй завтрак		Обед		Второй ужин								
			Всего	Второй ужин	Всего	Второй ужин	Всего	Второй ужин	Всего	Второй ужин	Всего	Второй ужин	Всего	Второй ужин	Всего	Второй ужин	Всего	Второй ужин	Всего	Второй ужин	Всего	Второй ужин							
50	Салат из свежegy с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	7,19	132	0,02	5,78	0,04	2,33	161,7	109,27	22,99	1,29	300	3,08	6,65	13,94	139	0,06	0,6	3,09	34,26	46,2	12,81	0,78			
113	Суп-лапша домашняя	200/5	4,46	13,71	29,35	259	0,18	15,12	0,01	0,01	56,35	127,76	41,77	1,59	128	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	14,79	7,11	7,22	152	0,09	2,98	38,89	196	34,77	1,04		
229	(минтай)1	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	0,02	0,88	152,22	124,56	21,34	0,48	382	Какао с молоком	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16	0,16	25,8	158,4	46,2	3		
382	Хлеб пшеничный	90	6,93	1,26	33,66	174	0,18	22	0,09	0,21	29,7	174,6	51,3	4,05	338	Хлеб ржаной	220	3,3	1,1	46,2	211	0,09	22	17,6	61,6	92,4	1,32		
338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	220	3,3	1,1	46,2	211	0,09	22	0,09	0,21	17,6	61,6	92,4	1,32	428	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145	0,09	1,32	13,5	46,1	19,4	0,88		
428	Сок фруктовый	200	6,01	1,92	47,11	230	0,11	4	0,05	0,2	14	14	14	8	389	Сок фруктовый	200	6,01	1,92	20,2	85	0,02	0,2	14	14	8	2,8		
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,1	11,17	90	0,03	16,87	0,04	1,52	33,49	29,35	16	0,98	203	Макароньы отварные с маслом	200/5	7,46	7,91	41,62	267	0,08	1,11	16,6	51,35	11,13	1,11		
203	Гуляш из говядины	50/50	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	0,04	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	260	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73	32,48	23,44	17,46	0,7		
349	Булочка с маслом	45	2,28	12,74	9,25	161	0,05	0,51	0,05	0,51	13,07	66,09	18,15	1,19	1	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	34,4	211,2	61,6	4			
386	Снежок	200	5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24	0,05	0,2	218,24	160,08	24,36	0,17	Всего Ужин	31,87	43,91	126,54	1029	0,43	18,52	0,09	19,63	151,84	535,57	146,37	11,04		
Всего	Второй ужин	200	5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24	0,05	0,2	218,24	160,08	24,36	0,17	Всего	Второй ужин	200	5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24	0,05	0,2	218,24	160,08	24,36	0,17
Всего в день	Второй ужин	200	125,66	144,46	491,35	3783	2,03	74,11	0,53	29,33	1615,44	2674,6	715,14	36,87	Всего	Второй ужин	200	125,66	144,46	491,35	3783	2,03	74,11	0,53	29,33	1615,44	2674,6	715,14	36,87

2-ая Неделя/Воскресенье

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe															
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	182	Каша жидкая молочная (пшеничная, с маслом)	200/5	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	0,06	0,21	138,1	184,37	47,6	1,23
1	Завтрак	45	2,28	12,74	9,25	161	0,05	0,05	0,05	0,05	13,07	66,09	18,15	1,19	379	Булочка с маслом	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	0,02	125,78	90	14	0,13	
1	Завтрак	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16	0,16	0,16	25,8	158,4	46,2	3	Всего	Завтрак	18,06	28,1	84,45	665	0,44	2,47	0,13	0,21	302,75	498,86	125,95	5,55		
420	Второй завтрак	100	9,6	13,84	26,9	271	0,14	4	1,51	269,36	104,46	24,19	1,5	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	200	1	1	20,2	85	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8			
389	Сок фруктовый	200	1	1	20,2	85	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8	Сок фруктовый	200	1	1	20,2	85	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8			

Всего Второй завтрак			10,6	13,84	47,1	356	0,16	4		1,71	283,36	118,46	32,19	4,3
Обед														
	Салат из кукурузы консервированной	50	1,03	3,19	8,25	66	0,01	2,26			2,41	23,5	35,61	0,2
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,63	3,34	18,47	127	0,14	13,29		1,53	35,64	86,67	35,61	1,38
317	Овощи в молочном соусе	200	4,12	3,78	17,66	121	0,1	16,31	0,02	0,4	84,2	103,12	41,92	1,17
288	Курица отварная с соусом	100/50	21,35	23,47	0,44	298	0,04	2,15	0,09	0,93	50,91	151,82	18,44	1,73
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3
	Хлеб ржаной	90	6,93	1,26	33,66	174	0,18				29,7	174,6	51,3	4,05
Всего Обед			41,82	36,09	132,69	1037	0,65	34,74	0,11	3,37	261,14	721,55	210,93	12,23
Полдник														
338	Флоды или ягоды свежие (апельсины)	280	1,12	0,84	28,84	132	0,06	14		1,12	53,2	44,8	33,6	6,44
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83		0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Кондитерские изделия (шоколад)	25	1,27	7,77	11,97	123	0,01				1,1	38,72	4,35	0,59
Всего Полдник			2,52	8,63	56,01	317	0,07	16,83		1,13	68,5	87,91	40,35	7,39
Ужин														
49	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,57	6,02	8,79	96	0,05	32,9		16	31,96	33,86	16,64	0,57
259	Жаркое по-домашнему из говядины	50/150	18,51	20,67	18,95	337	0,14	7,73		3,54	34,86	235,14	48,55	4,41
226	Рыба отварная (минтай)с маслом	100/5	17,15	7,42	0,82	138	0,05	0,47	0,04	0,45	14,55	194,18	41,65	0,82
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59			152,22	124,56	21,34	0,48
1	Бутерброд с маслом	45	2,28	12,74	9,25	161	0,05		0,05		13,07	66,09	18,15	1,19
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	4
Всего Ужин			55,47	56,27	85,27	1071	0,6	42,69	0,21	20,23	303,05	941,83	212,73	12,47
Второй ужин														
	Молочно-кислые (йогурт)	100	4,7	1,32	7,74	62	0,02	0,24	0,01		109,12	82,65	13,05	0,09
Всего Второй ужин			4,7	1,32	7,74	62	0,02	0,24	0,01		109,12	82,65	13,05	0,09
Всего в День			133,17	144,25	413,26	3508	1,94	100,97	0,46	26,65	1327,92	2451,26	635,2	42,03
Итого			1725,12	2041,87	6167,8	50037	27,59	1575,76	6,36	283,42	19542,65	34911,23	9292,19	543,62
Среднее за период			123,22	145,85	440,56	3574	1,97	112,55	0,45	20,24	1395,9	2493,66	663,73	38,83