

352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119		0,01	1,83		71,58	11,46	3,64	6,62	0,368		0,7857	0,7857	
108	Хлеб пшеничный	50	5,43	0,57	35,14	168		0,08				142 857	10	464 286	0,7857				
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	120	7,92	1,44	40,8	217		0,22				42	56,4	189,6	4,68				
	Соль	5																	
	Всего Обед		54,19	58,37	178,73	1 489		145	0,78	18,97	0,89	1 566,64	198,97	314,84	828,45	15,93		0,89	0,89
	Полдник																		
223	Запеканка из творога	200/80	37,44	28,44	71,37	691		0,09	0,71		557 662	503,555	649 072	545,773	10 231				
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79		0,04	1,3			3	14	90	0,1				
	Всего Полдник		40,64	31,14	87,27	770		110	0,13	2,01		557,66	629,56	78,91	635,77	1,12			
	Ужин																		
301	Омлет натуральный	195	16,8	26,1	4,5	318		0,12	0,6		0,9	159	24	300	3		0,9	0,9	
15	Сыр (горцями)	40	10,4	10,6		137		0,01	1,12			420	216						
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107		0,08	2,6		292	240	28	180	0,2		0,6286	0,6286	
108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06			0,63	114 286	8	371 429	0,6286		0,6286	0,6286	
	Всего Ужин		37,34	42,16	42,21	696		520	0,27	4,32	1,53	292	830,43	60	733,14	3,83		1,53	1,53
	Второй ужин																		
386	Кефир	200	5,8	5	8	100		0,08	1,4		292	240	28	180	0,2				
	Всего Второй ужин		5,8	5	8	100		40	0,08	1,4		292	240	28	180	0,2			
	Всего в		159,18	467,59	3 935		913,1	2,15	98,69	4,72	4 028,78	2 159,08	691,16	2 929,9	27,96		4,72	4,72	

1-ая неделя/Четверг

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03	0,78		56	22	4,8	76,8	1											
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	300/15	8,55	14,93	43,34	342	70	0,09	0,78		283,17	169,118	256 041	155,229	0,522											
108	Хлеб пшеничный	60	6,51	0,69	42,17	201		0,09		0,94		171 429	4	12	557 143	8	0,9429	0,9429								
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	24	0,06	1,59		216,34	152,22	21,34	124,56	0,478											
	Всего Завтрак		24,22	23,76	103,37	725	194	0,27	2,37	0,94	555,51	360,48	63,74	412,3	2,94			0,94	0,94							
	Второй завтрак																									
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03	0,02		30,9	8,4	4,2	22,5	0,35											
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55					12,85	45 848	1 914	35 844	0,4002											
	Всего Второй завтрак		2,45	7,52	28,53	191	40	0,03	0,02		43,75	12,98	6,11	26,08	0,75											
	Обед																									
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	40		0,05	4,38		216,9	23 992	30 385	44 528	1 065											
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,12	125		0,06	12,81		462,36	59,67	31,35	65,52	1,47											
381	Котлеты, биточки, шницели	120	15,12	15,88	10,3	245	12	0,08	0,1		311 136	34 572	27 684	176 244	2 532											
242	Каша перловая рассыпчатая	200	6,12	8,98	41,96	279	58	0,06	0,84			26	26	212,6	1,2	0,84	0,84	0,84								
453	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	33	15	0,01	0,08	0,11		2,25	3,75	7,7	0,185											
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698											

108	Хлеб пшеничный	50	5,43	0,57	35,14	168	0,08		0,79	142,83	42	56,4	189,6	4,68				
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	120	7,92	1,44	40,8	217	0,22											
	Соль	5	1,21	0,27	10,85	51	0,05	80,4		263,96	45,56	17,42	30,82	0,4				
	Апельсин	200	46,97	23,46	184,8	6	1,23	121,23	1,69	1 230,02	365,7	240,9	779,0	4	12,59		1,69	1,69
	Всего Обед					1 110			2,63	3 550,3	663,29	415,47	1 438,2		18,82		2,63	2,63
	Всего в День					2 175			1,77	158,25								

2-ая неделя / Понедельник

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1											
	Икра кабачковая консервированная	100	2	9	8,54	123		0,02	7		315	41	15	37	0,7											
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03		0,44	30,9	8,4	4,2	22,5	0,35											
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,05			12,85	8	5,6	26	0,44											
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55			0,02			45 848	1 914	35 844	0,4002											
	Всего Завтрак		12,57	21,44	57,03	471	140	0,13	7,02	0,44	414,7	83,98	31,51	165,8	2,89			0,44								
	Второй завтрак																									
	Вафли кондитерские	30	2,25	3,54	7,08	69						8,7			0,63			0,7								
	Сок фруктовый	200	1	24,4	24,4	45	40	0,4	0,4	0,2		133,8	18,8	135	0,6			0,2								
	Фрукты	185	0,16	0,24	12,77	48	2 780	24,98		0,19	98 975	5,55	4 625	10 175	0,0925			0,19								
	Всего Второй завтрак		3,41	3,78	44,25	162	2 820	25,38	0,4	0,39	98,97	148,0	23,43	145,1	1,32			0,39								
	Обед																									
106	Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,8	24		0,06	25	0,7		14	20	26	0,9			0,7								
102	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,32	19,84	178		0,27	6,99		567,39	51,21	42,69	105,72	2,46			0,7								
227	Рыба припущенная	120	22,36	9,42	0,36	176	40	0,12	1,19		632,97	550 968	71 608	314,922	10 722			0,7								
453	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	33	15	0,01	0,08	0,11		2,25	3,75	7,7	0,185			0,105								
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183		0,19	24,21		864,6	49,3	37	115,46	1 346			0,105								
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698			0,55								
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06		0,55		10	7	32,5	0,55			0,55								
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	120	7,92	1,44	40,8	217		0,22				42	56,4	189,6	4,68			0,55								
	Соль	5																								
	Всего Обед		47,06	26,14	152,1	1 061	55	0,94	58,2	1,35	2 294,76	256,3	255,9	815,3	11,89			1,35								
	Полдник																									
	Ватрушка с повидлом	100	5,94	5,32	49,1	268	20	0,07	0,16	4,49	137 646	33,99	116 023	66 388	10 094	0,0036		4,49								
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119		0,01	1,83		72	11,46	3,64	6,52	0,568			4,49								
352	Всего Полдник		6,05	5,44	74,19	387	20	0,08	1,99	4,49	209,2	45,45	15,24	73,01	1,58			4,49								
	Ужин																									
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,32	6,1	23,3	173	20	0,07	0,78		249 126	162,824	216 186	136,158	0,4202			4,49								
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35			4,49								

108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06			0,63		114,286	8	371,429	0,6286		0,6286	0,6286	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119		0,06	1,59		216,34	152,22	21,34	124,56	0,478		0,0537	0,0206		
	Лавровый лист	1									0,0011	0,008								
	Всего Ужин		17,1	17,59	83,88	562		0,22	2,37	0,63	496,37	334,88	55,16	320,36	1,93	0,02	0,63	0,63	0,63	
	Второй ужин																			
386	Кефир	200	5,8	5	8	100		0,08	1,4		292	240	28	180	0,2					
	Всего Второй ужин		5,8	5	8	100		0,08	1,4		292	240	28	180	0,2					
	Всего в день		79,39	419,49	2743			3159	26,83	71,38	3806,0	1108,7	409,25	1699,7	19,81	0,02	7,3	7,3	7,3	

2-ая неделя/Вторник

№ рц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	18	19	20					
	Завтрак																							
401	Оладьи (со сметаной)	150/40	11,64	18,73	61,67	462		0,23	0,55		286,1	127,58	49,16	188,2	2,1									
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63		0,03		100	56	22	4,8	76,8	1									
108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06		0,63		114,286	8	371,429	0,6286			0,6286	0,6286					
14	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,2	99			60		4,5	3,6		4,5	0,03									
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101		0,04	1,3		146,34	125,78	14	90	0,134									
	Всего Завтрак		24,35	37,34	106,21	859		0,37	1,85	0,63	492,94	290,39	75,96	396,64	3,89			0,63	0,63					
	Второй завтрак																							
	Сок фруктовый	200	1		24,4	45		0,4	0,4	0,2		133,8	18,8	135	0,6		0,2	0,2	0,2					
	Фрукты	185	0,16	0,24	12,77	48		24,98		0,19	98,975	5,55	4,625	10,175	0,0925		0,19	0,19	0,19					
	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	114				33	8,7	6		27	0,63									
	Всего Второй завтрак		3,41	3,78	44,25	207		2,820	25,38	0,4	0,39	131,97	148,05	29,43	172,18	1,32		0,39	0,39					
	Обед																							
101	Суп картофельный с крупной	300	2,37	3,25	14,54	103		0,11	9,9		556,98	32,04	27,33	67,17	1,05									
288	Курица отварная	100/10	24,76	30,18	1,33	376		0,07	0,16		288,66	22,95	23,07	210,99	2,05									
443	Соус сметанный натуральный	30	0,92	6,37	2,02	69		0,01	0,04	0,13		25,47	2,91	16,98	0,063			0,126	0,126					
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183		0,19	24,21		864,6	49,3	37	115,46	1,346									
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698									
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06		0,55		10	7	32,5	0,55			0,55	0,55					
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	120	7,92	1,44	40,8	217		0,22				42	56,4	189,6	4,68									
	Соль	5																						
	Всего в		44,52	48,14	142,56	1198		116	0,67	35,05	0,68	1940,214,24	171,17	656,14	10,44			0,68	0,68					

382	Булочка йодированная	100	6,76	2,33	49,85	239		0,03	0,52		214,16	107,89	18,83	101,09	0,62			0,02		
	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140		10	0,03	0,52		107,89	18,83	101,09	0,62			0,02		
	Всего Полдник		10,3	5,76	73,67	379		10	0,03	0,52	214,16	107,89	18,83	101,09	0,62			0,02		
	Ужин																			
227	Рыба припущенная	120	22,36	9,42	0,36	176		0,12	1,19	40	632,97	550,968	71,608	314,922	10,722					
139	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154		0,06	34,16		673,48	117,5	41,7	81,38	1,66					

108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07		0,66		12	8,4	39	0,66		0,66		
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55		0,02		12,85	45 848	1 914	35 844	0,4002			0,66	0,66	
	Всего Ужин		31,09	17,29	59,3	526		40	0,25	35,37	0,66	1 319,3	189,1 8	123,6 2	438,8 9	3,79		0,66	0,66
	Второй ужин																		
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102		0,04	0,6		292	248	28	184	0,2				
386	Всего Второй ужин		5,8	5	8,4	102		40	0,04	0,6	292	248	28	184	0,2				
	Всего в день		117,31	434,38	3 271			3 876	26,73	73,78	2,35	4 390,4 1	1 197,7 5	447,01 3	1 948,9 3	20,26	0,02	2,35	2,35

2-ая неделя/Среда

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	14	13	15	18	19	20						
	Завтрак																									
342	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	7,2	3,8	3,8	79	700	0,08	7,3	1,4		24	49	118,6	0,72		1,4		1,4							
125	Картофель отварной	210	4,04	7,92	27,98	210	40	0,22	28,84		997,28	27,32	40,64	111,58	1,64											
75	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185		0,03	5,67		500	59,22	30 144	60 924	1 697											
108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06		0,63		114 286	8 371,429	0,6286			0,6286		0,6286							
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55		0,02			12,85	45 848	1 914	35 844	0,4002											
	Всего Завтрак		18,04	12,31	96,41	664		0,39	41,83	2,03	1 510,13	126,5 5	129,7	331,8 3	5,09			2,03	2,03							
	Второй завтрак																									
112	Фрукты или ягоды свежие (Бананы)	185	2,78	0,93	38,85	178		0,07	18,5	0,74		14,8	77,7	51,8	1,11		0,74		0,74							
	Сок фруктовый	200	1		24,4	45		0,4	0,4	0,2		133,8	18,8	135	0,6		0,2		0,2							
	Всего Второй завтрак		3,78	0,93	63,25	223		40	0,47	18,9	0,94	148,6	96,5	186,8	1,71			0,94	0,94							
	Обед																									
106	Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,8	24		0,06	25	0,7		14	20	26	0,9		0,7		0,7							
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,12	5,94	9,48	108		0,07	18,93		459,99	59,1	26,55	58,8	0,99											
291	Плов из курицы	090/19	23,73	14,65	50,03	427		0,15	8,44		398,645	648 853	75 656	245,466	27 627											
	Напиток лимонный	0	0,1		24,2	93		0,06	4,6	0,04		6,6	2,4	4	0,12		0,04		0,04							
108	Хлеб пшеничный	50	5,43	0,57	35,14	168		0,08		0,79		142 857	10	464 286	0,7857		0,7857		0,7857							
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	120	7,92	1,44	40,8	217		0,22				42	56,4	189,6	4,68											
	Соль	5																								
	Всего Обед		40,4	22,8	163,4 5	1 037		0,64	56,97	1,53	858,6 4	200,8 7	191,0 1	570,3	10,24			1,53	1,53							
	Полдник																									
223	Запеканка из творога	200/80	37,44	28,44	71,37	691		0,09	0,71		557 662	503 555	649 072	545,773	10 231											
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79		0,04	1,3			126	14	90	0,1											
	Всего Полдник		40,64	31,14	87,27	770		0,13	2,01		557,6 6	629,5 6	78,91	635,7 7	1,12											
	Ужин																									
211	Омлет с сыром	250	29,88	49,04	4,25	579		0,17	0,54		348 625	435 833	36 375	520,416	45 833											
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136		0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35											
108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06		0,63		114 286	8 371,429	0,6286				0,6286	0,6286							

385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	40	0,08	2,6	0,63	292	240	28	180	0,2	0,63	0,63
	Всего Ужин		42,38	61,99	56,85	956	663,33	0,34	3,14	0,63	671,52	695,66	76,58	760,06	5,76		
	Второй ужин																
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292	240	28	180	0,2		
	Всего Второй ужин		5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292	240	28	180	0,2		
	Всего в День		134,17	134,17	134,17	3750	1623,33	2,05	124,25	5,12	3889,95	2041,24	600,69	2664,76	24,12	5,12	5,12

2-я неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,32	6,1	23,3	173	20	0,07	0,78		249	126	162,824	6	4,2	22,5	0,35	0,4202								
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03			30,9	8,4		5				0,35								
108	Хлеб пшеничный	50	5,43	0,57	35,14	168	40	0,08		0,79	142	857	10	464	286	0,7857	0,7857	0,7857								
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	40	0,08	2,6		292	240	28	180	0,2			0,2								
	Всего Завтрак		19,91	19,16	82,93	584	100	0,26	3,38	0,79	572,03	425,51	63,82	385,09	1,76			0,79	0,79							
	Второй завтрак																									
95	Бутерброды с повидлом (1-й вариант)	60	1,7	4,3	32,6	176	30	0,02	0,2	0,3		10	5	17	0,7	0,3	0,3	0,3								
	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	40	0,4	0,4	0,2	133,8	18,8	135	135	0,6	0,2	0,2	0,2								
	Фрукты	185	0,16	0,24	12,77	48	2780	24,98		0,19	98	975	5,55	4	625	10	175	0,0925	0,19							
	Всего Второй завтрак		2,86	4,54	69,77	269	2850	25,4	0,6	0,69	98,97	149,35	28,43	162,18	1,39			0,69	0,69							
	Обед																									
98	Зеленый горошек консервированный	100	2	0,08	5,12	29		0,14	10		114	10,4	15,2	48,8	0,28											
	Суп крестьянский с крупой	300	1,78	5,9	7,31	92	80	0,05	11,85		312,18	43,05	17,01	40,29	0,69											
288	Курица отварная	100/10	24,76	30,18	1,33	376		0,07	0,16		288,66	22,95	23,07	210,99	2,05											
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183		0,19	24,21		864,6	49,3	37	115,46	1,346											
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698											
108	Хлеб пшеничный	50	5,43	0,57	35,14	168		0,08		0,79	142	857	10	464	286	0,7857	0,7857	0,7857	0,7857							
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	120	7,92	1,44	40,8	217		0,22			42	56,4	189,6		4,68											
	Соль	5																								
	Всего Обед		46,64	44,66	148,97	1197	80	0,76	46,95	0,79	1809,24	214,47	176,14	675,01	10,53			0,79	0,79							
	Полдник																									
	Вафли кондитерские	60	4,5	7,08	14,16	138		0,03	0,52		17,4	1,26														
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03			214,16	107,89	18,83	101,09	0,62											
	Всего Полдник		8,04	10,51	37,98	278	10	0,03	0,52		214,16	125,29	18,83	101,09	1,88											
	Ужин																									
227	Рыба припущенная	120	22,36	9,42	0,36	176	40	0,12	1,19		632,97	550	968	71	608	314,922	10	722								
139	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154	40	0,06	34,16		673,48	117,5	41,7	81,38	1,66											
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35											
108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06		0,63	114	286	8	371	429	0,6286			0,6286							

376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55		0,02		12,85	45 848	1 914	35 844	0,4002					
	Всего Ужины		33,23	24,76	72,78	655	80	0,27	35,37	0,63	1 350,2	197,0 1	127,4 2	459,5 3	4,11			0,63	0,63
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	40	0,04	0,6	292	248	28	184	0,2					
	Всего Второй ужин		5,8	5	8,4	102	40	0,04	0,6	292	248	28	184	0,2					
	Всего в День		108,63	420,83	3 085	3 160	26,76	87,42	2,89	4 336,6	1 359,6	442,64	1 966,8	19,87				2,89	2,89

2-ая неделя/Пятница

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
75	Икра свекольная	100	2,16	6,66	11,56	115		0,03	6,36		418,49	34,11	16,77	52,68	1,49											
381	Котлеты, биточки, шницели	100	12,6	13,23	8,58	204	10	0,07	0,08		259,28	28,81	23,07	146,87	2,11											
125	Картофель отварной	210	4,04	7,92	27,98	210	40	0,22	28,84		997,28	27,32	40,64	111,58	1,64											
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03		0,63	30,9	8,4	4,2	22,5	0,35											
108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06			114 286	14,2	8	371 429	0,6286			0,6286	0,6286							
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36											
	Всего Завтрак		25,63	35,78	106,3 2	861	90	0,41	38,11	0,63	1 727,25	124,2 7	95,08	375,1 7	6,58			0,63	0,63							
	Второй завтрак																									
	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	40	0,4	0,4	0,2		133,8	18,8	135	0,6			0,2	0,2							
	Апельсин	185	1,12	0,25	10,04	47		0,05	74,37		244,181	42 143	161 135	285 085	0,37			0,2	0,2							
	Всего Второй завтрак		2,12	0,25	34,44	92	40	0,45	74,77	0,2	244,1 8	175,9 4	34,91	163,5 1	0,97			0,2	0,2							
	Обед																									
82	Огулец соленый	100	0,8	0,8	3,2	18	60	0,03	10	0,1	23	38,17	14	42	0,9			0,1	0,1							
395	Борщ с капустой и картофелем	300	2,14	5,43	14,02	114		0,06	9,82		424,35	22,76	53,82	1,22				0,6	0,6							
309	Сосиски отварные	150	15,6	31,35		345		0,21		0,6		46,5	25,5	201	2,4											
453	Макаронные изделия отварные	200	6,93	5,57	37,63	228	20	0,05			49,39	138 459	97 231	43 406	0,9657											
108	Соус томатный	50	0,52	1,74	3,22	31	10		0,78		53 902	21 278	0,3567	70 035	0,161											
110	Хлеб пшеничный	50	5,43	0,57	35,14	168		0,08		0,79		142 857	10	464 286	0,7857			0,7857	0,7857							
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	120	7,92	1,44	40,8	217		0,22				42	56,4	189,6	4,68											
	Соль	5					90						156,2	606,7	11,81											
	Всего Обед		40	46,99	166,0 3	1 254	90	0,66	21,33	1,49	780,4 4	189,4 1	286,19	1 145,3	19,36			1,49	1,49							
	Всего в День																									
	Итого		1 146,7	1 068,7	4 259,4	31 239	220	1,53	134,21	2,31	2 751,8	489,62	286,19	1 145,3	19,36			2,31	2,31							
	Среднее за период		114,6 7	106,8 7	425,9 4	3 124	2 312,66	17,08	107,9	4,7	3 773,62	1 337,39	460,6 2	1 989,87	21,87			0,01	4,7							