

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления
Роспотребнадзора по Сахалинской областиДля
О.А. Фунтусова

РАЗРАБОТАНО

Индивидуальный предприниматель

Е.С. Валуева

Общество с ограниченной ответственностью «Аллегра»

Директор

Н.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

(наименование образовательного учреждения)

(руководитель образовательного учреждения)

Перспективное 24-дневное меню

для учащихся с 7 до 10 лет (3-х разовое питание), обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №№ 3,6,11,19,20, 26,31, 8,13,32; МАОУ НОШ № 7; МАОУ Гимназия №№ 1,2,3; МАОУ Лицей №№ 1,2; МАОУ "Восточная гимназия"; МБОУ СОШ №№ 1,4,5,16,18,22,23,30,34, Кадетская школа; МБОУ НОШ №21; МБОУ ООШ №14, МБОУ «Коррекционная школа «Надежда»)

Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ													
День 1													
Завтрак													
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	12,64	11,06	44,32	212,00	0,20	1,56	83,00	1,00	2,39	170,86	200,00	47,42
Выпечка	60	2,60	12,83	35,00	180,87	0,02	0,00	0,11	0,60	0,80	17,00	41,00	9,00
Чай с сахаром	200/15	0,08	0,00	15,13	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1

Всего:		20,23	30,34	135,87	692,82	0,35	16,60	142,11	2,33	8,36	232,32	326,99	88,87
Обед													
Овощи свежие натуральные (нарезка)	60	0,50	0,06	0,85	7,00	0,01	1,98	0,00	0,00	0,30	11,50	12,00	7,00
Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	8,41	5,59	12,92	224,39	0,08	26,94	5,00	1,18	1,83	63,60	98,00	37,50
Жаркое по-домашнему из свинины	200	18,52	20,68	16,95	387,95	0,17	28,60	0,00	1,44	2,65	31,81	132,97	43,50
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		31,69	26,93	72,33	800,09	0,35	57,53	5,00	2,95	6,33	131,07	307,47	108,30
Полдник													
Выпечка	75	5,06	3,12	31,04	172,00	0,09	0,51	0,00	0,00	16,90	56,00	20,40	1,00
пирожок с картофелем													
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего:		6,06	3,32	51,24	258,00	0,09	0,51	0,00	0,00	16,90	56,00	20,40	1,00
Итого за 1й день:		57,98	60,59	259,44	1750,91	0,78	74,64	147,11	5,28	31,59	419,38	654,86	198,17
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ													
День 2													
Завтрак													
Курица запеченная	80	7,89	12,73	5,06	174,32	0,09	2,17	85,63	1,66	1,95	23,56	199,70	21,93
Соус сметанный с томатом и луком	25	0,87	2,07	4,53	40,46	0,02	1,40	13,85	0,12	0,18	9,11	13,27	3,69
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,06	4,63	16,71	124,00	0,25	0,00	49,00	0,55	3,96	183,00	93,00	116,00
Какао с молоком	200	5,20	4,28	12,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		22,28	24,30	65,47	569,07	0,50	5,52	178,48	2,67	8,56	418,00	528,39	196,39
Обед													
Овощи свежие натуральные (нарезка)	60	0,60	0,10	1,90	13,00	0,03	8,75	0,00	0,00	0,55	9,00	17,00	14,00
Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы	250/10	7,80	7,41	27,47	176,07	0,26	15,33	7,04	2,52	2,22	45,72	105,05	40,62
Биточки рыбные	80	6,86	5,35	12,39	125,15	0,17	1,76	23,21	2,22	0,77	32,24	168,77	27,20
Соус красный основной	25	0,60	1,28	3,41	27,89	0,01	1,84	8,85	0,07	0,19	4,70	9,37	4,72
Рис отварной	150	3,72	7,40	34,08	193,80	0,04	0,00	49,17	0,32	0,55	11,53	80,60	27,40

Напиток из плодов или ягод заморож.	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		24,02	22,26	122,92	830,53	0,59	31,44	88,27	5,71	5,93	133,69	449,31	136,01
Полдник													
Выпечка	75	4,78	8,84	38,04	250,00	0,08	0,00	0,00	0,01	15,00	48,00	17,20	0,94
слойка с повидлом	75												
Йогурт	200	7,08	6,33	11,41	142,97	0,08	1,77	0,05	0,00	0,00	303,60	240,35	35,42
Всего:		11,86	15,17	49,45	392,97	0,16	1,77	0,05	0,01	15,00	351,60	257,55	36,36
Итого за 2й день:		58,16	61,72	237,84	1792,57	1,24	38,73	266,80	8,39	29,48	803,95	1235,24	368,76
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ													
День 3													
Завтрак													
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Макароны отварные с сыром	180	12,19	14,33	30,71	300,60	0,09	0,16	111,60	0,95	1,07	213,00	158,00	16,00
Чай с лимоном	200/15/7	0,14	0,01	15,34	63,17	0,00	2,85	0,00	0,01	0,40	14,12	4,64	4,50
Фрукты свежие (апельсины)	200	2,16	0,48	19,44	103,20	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		18,80	20,67	92,21	635,64	0,27	147,01	170,60	1,87	3,71	324,62	284,24	70,00
Обед													
Овощи свежие натуральные (нарезка)	60	0,61	0,10	1,68	9,68	0,03	4,58	0,00	0,00	0,78	7,52	13,85	11,00
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины	250/10	5,98	4,81	9,36	96,62	0,08	34,47	0,00	1,14	1,32	57,56	81,36	29,57
Котлеты мясные (говядина, свинина)	80	9,19	15,76	27,69	249,31	0,20	1,12	3,20	1,38	1,63	28,98	136,45	20,23
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)	75/75	5,24	10,02	28,56	196,00	0,16	24,60	54,20	0,21	1,16	47,74	96,00	31,80
Соус томатный	30	0,74	1,30	4,81	34,16	0,02	1,80	8,85	0,13	0,16	2,57	7,31	2,95
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		26,82	32,64	126,34	821,46	0,58	67,17	66,25	3,19	39,11	181,10	417,41	114,34
Полдник													
Выпечка	75	3,10	0,42	25,90	202,00	0,05	0,26	0,06	0,00	12,70	31,70	12,70	1,03

пирожок с капустой	75												
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	0,20	240,00	180,00	28,00
Всего:		8,90	5,42	33,90	308,00	0,13	1,66	0,10	0,00	12,90	271,70	192,70	29,03
Итого за 3й день:		54,51	58,72	252,45	1765,11	0,98	215,84	236,95	5,07	55,71	707,56	1094,56	213,37
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ													
День 4													
Завтрак													
Колбаса вареная (жареная)	50	8,40	13,11	0,80	128,00	0,11	0,00	0,01	0,00	0,80	14,00	89,00	11,00
Омлет натуральный	160	5,28	7,85	27,02	234,00	0,05	0,75	0,72	1,84	6,75	218,00	564,00	40,18
Чай с сахаром	200/15	0,08	0,00	15,13	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		18,02	21,56	69,59	543,68	0,24	0,79	0,73	2,17	9,40	251,26	720,59	71,63
Обед													
Овощи свежие натуральные (нарезка)	60	1,10	0,08	3,60	18,00	0,06	140,00	0,00	0,00	0,50	6,00	14,00	4,00
Суп с рыбными консервами (из сайры)	250	11,24	9,36	25,35	180,49	0,11	18,64	0,00	1,10	0,91	33,49	62,16	29,15
Рагу из курицы с овощами	220	12,9	21,25	64,52	410,12	0,2	25,5	52,32	1,99	2,5	3,21	197	46
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		29,50	31,29	135,08	789,36	0,46	184,14	52,32	3,42	5,46	66,85	337,66	99,45
Полдник													
Выпечка	100	2,21	2,53	44,65	333,00	0,08	0,05	0,01	0,00	19,20	48,50	17,80	0,85
слойка с сосиской	100												
Ряженка	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	0,60	0,00	0,00	0,20	248,00	184,00	28,00
Всего:		8,21	4,53	53,05	413,00	0,12	0,65	0,01	0,00	19,40	296,50	201,80	28,85
Итого за 4й день:		55,73	57,38	257,71	1746,04	0,82	185,58	53,06	5,59	34,26	814,56	1260,05	199,93
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ													
День 5													
Завтрак													
Сыр (порциями)	15	3,49	4,44	0,00	54,82	0,01	0,11	39,15	0,08	0,15	132,52	75,30	5,27

Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150/20	19,42	17,20	49,74	313,58	0,16	0,94	185,00	0,96	2,56	338,27	480,70	62,26
Какао с молоком	200	5,20	4,28	12,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		32,98	27,12	103,61	669,19	0,35	18,00	254,15	1,67	8,48	697,12	794,92	134,31
Обед													
Овощи свежие натуральные (нарезка)	60	0,50	0,06	0,85	7,00	0,01	1,98	0,00	0,00	0,30	11,50	12,00	7,00
Суп из овощей	250	2,01	5,28	11,19	100,27	0,09	25,06	0,00	2,39	0,86	42,22	54,83	25,37
Мясо тушеное (свинина)	50/50	5,36	12,75	42,83	282,35	0,06	2,42	0,00	1,69	2,40	14,92	161,38	23,33
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,06	4,63	16,71	124,00	0,25	0,00	49,00	0,55	3,96	183,00	93,00	116,00
Напиток из плодов или ягод заморож.	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		16,37	23,44	115,24	845,91	0,49	33,23	49,00	5,21	9,16	282,16	389,73	193,78
Полдник													
Выпечка	75	6,68	8,9	9,05	138	0,08	0,05	0,01	0,00	19,20	48,50	17,80	0,85
пирожок с повидлом	75												
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего:		7,68	9,10	29,25	224,00	0,08	0,05	0,01	0,00	19,20	48,50	17,80	0,85
Итого за 5й день:		57,02	59,66	248,10	1739,10	0,92	51,27	303,16	6,89	36,84	827,18	1202,45	328,93
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ													
День 6													
Завтрак													
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Каша вязкая молочная из перловой крупы	210	7,00	14,90	39,85	286,00	0,07	0,96	0,06	0,00	0,94	143,74	232,80	32,10
Кофейный напиток с молоком	200	3,42	2,50	12,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		14,73	23,25	79,03	540,65	0,21	2,26	79,06	0,43	2,96	290,14	406,85	73,10
Обед													
Овощи свежие натуральные (нарезка)	60	0,60	0,10	1,90	13,00	0,03	8,75	0,00	0,00	0,55	9,00	17,00	14,00

Суп картофельный с клецками с мясом курицы	250/10	5,90	6,54	25,50	184,45	0,15	16,15	74,48	1,80	1,76	89,51	159,76	35,43
Биточки рубленые из филе куриного	80	9,56	11,52	9,99	246,85	0,08	1,40	4,25	1,31	1,58	42,95	148,25	21,15
Макаронные изделия отварные	150	2,96	6,08	15,28	149,00	0,07	0,00	49,00	0,70	0,70	15,03	39,00	7,00
Соус томатный	30	0,74	1,30	4,81	34,16	0,02	1,80	8,85	0,13	0,16	2,57	7,31	2,95
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		24,82	26,20	111,71	863,16	0,44	28,70	136,58	4,28	38,80	195,79	453,76	99,33

Полдник													
Выпечка	80	8,40	2,20	53,70	202,00	0,13	0,00	0,00	0,00	1,40	21,00	82,00	15,00
булочка с корицей													
Йогурт	200	7,08	6,33	11,41	142,97	0,08	1,77	0,05	0,00	0,00	303,60	240,35	35,42
Всего:		15,48	8,53	65,11	344,97	0,21	1,77	0,05	0,00	1,40	324,60	322,35	50,42
Итого за бй день:		55,02	57,97	255,84	1748,78	0,86	32,73	215,69	4,71	43,16	810,53	1182,96	222,85
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ													
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День 7													
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак													
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	6,08	6,18	23,38	198,58	0,22	3,01	0,00	1,51	0,81	133,00	156,00	37,00
Выпечка	60	2,60	12,83	35,00	180,87	0,02	0,00	0,11	0,60	0,80	17,00	41,00	9,00
Чай с сахаром	200/15	0,08	0,00	15,13	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		13,67	25,46	114,93	679,40	0,36	18,05	59,11	2,84	6,78	194,46	282,99	78,45

Обед													
Овощи свежие натуральные (нарезка)	60	0,61	0,10	1,68	9,68	0,03	4,58	0,00	0,00	0,78	7,52	13,85	11,00
Суп с морской капустой с яйцом	250	4,89	7,88	24,93	150,63	0,13	18,07	55,00	2,49	4,05	37,59	113,73	54,35
Плов (из свинины)	200	18,96	22,38	41,00	444,56	0,50	3,16	0,00	1,64	2,21	219,93	120,25	49,87
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00

Всего:		28,72	30,96	109,22	785,62	0,74	25,81	55,00	4,47	8,59	289,19	312,33	135,52
Полдник													
Выпечка	75	5,06	3,12	31,04	172,00	0,09	0,51	0,00	0,00	16,90	56,00	20,40	1,00
пирожок с картофелем													
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	0,20	240,00	180,00	28,00
Всего:		10,86	8,12	39,04	278,00	0,17	1,91	0,04	0,00	17,10	296,00	200,40	29,00
Итого за 7й день:		53,24	64,54	263,19	1743,02	1,28	45,76	114,15	7,31	32,47	779,64	1129,36	242,97
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ													
День 8													
Завтрак													
Сосиски отварные	50	3,50	4,95	0,20	79,93	0,10	0,00	0,00	0,20	0,93	21,19	80,28	10,22
Омлет натуральный	160	5,28	4,50	18,02	134,00	0,05	0,75	0,72	1,84	6,75	218,00	564,00	40,18
Какао с молоком	200	5,20	4,28	12,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		18,24	14,33	57,39	544,22	0,29	2,70	30,72	2,38	10,14	441,52	866,70	105,18
Обед													
Овощи свежие натуральные (нарезка)	60	1,10	0,08	3,60	18,00	0,06	140,00	0,00	0,00	0,50	6,00	14,00	4,00
Свекольник с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	5,53	15,63	25,54	264,92	0,10	22,15	5,00	1,21	2,09	63,17	105,33	40,02
Рыба, тушеная в томате с овощами	80/50	8,41	9,87	32,85	303,25	0,12	4,31	9,30	1,68	1,11	49,55	243,44	62,39
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)	75/75	5,24	10,02	28,56	196,00	0,16	24,60	54,20	0,21	1,16	47,74	96,00	31,80
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Напиток из плодов или ягод замороз.	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Всего:		24,72	36,32	134,21	874,46	0,52	194,81	68,50	3,68	6,50	196,96	527,28	160,29
Полдник													
Выпечка	75	4,78	8,84	38,04	250,00	0,08	0,00	0,00	0,01	15,00	48,00	17,20	0,94
слойка с повидлом	75												
Ряженка	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	0,60	0,00	0,00	0,20	248,00	184,00	28,00
Всего:		10,78	10,84	46,44	330,00	0,12	0,60	0,00	0,01	15,20	296,00	201,20	28,94
Итого за 8й день:		53,74	61,49	238,04	1748,68	0,93	198,11	99,22	6,08	31,84	1025,32	1595,19	294,41
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			

	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ													
День 9													
Завтрак													
Биточки особые (говядина, свинина)	80	8,87	11,90	17,04	180,76	0,16	0,91	1,60	0,38	2,15	24,83	152,72	23,43
Макаронные изделия отварные	150	2,96	6,08	15,28	149,00	0,07	0,00	49,00	0,70	0,70	15,03	39,00	7,00
Соус красный основной	25	0,60	1,28	3,41	27,89	0,01	1,84	8,85	0,07	0,19	4,70	9,37	4,72
Чай с лимоном	200/15/7	0,14	0,01	15,34	63,17	0,00	2,85	0,00	0,01	0,40	14,12	4,64	4,50
Фрукты свежие (апельсины)	200	2,16	0,48	19,44	103,20	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		18,99	20,35	97,15	644,92	0,42	149,60	59,45	1,98	5,65	154,98	325,43	89,14
Обед													
Овощи свежие натуральные (нарезка)	60	0,50	0,06	0,85	7,00	0,01	1,98	0,00	0,00	0,30	11,50	12,00	7,00
Суп-лапша домашняя с мясом курицы	250/10	8,57	8,50	14,19	167,45	0,07	5,23	48,44	1,44	1,14	43,27	92,95	15,81
Филе куриное в соусе с томатом	50/30	12,99	19,89	22,43	240,51	0,06	2,83	3,06	1,52	1,26	19,76	124,44	17,14
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,06	4,63	16,71	124,00	0,25	0,00	49,00	0,55	3,96	183,00	93,00	116,00
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		31,18	33,73	108,42	824,66	0,49	10,64	100,50	3,84	40,73	294,25	404,84	174,75
Полдник													
Выпечка	75	3,10	0,42	25,90	202,00	0,05	0,26	0,06	0,00	12,70	31,70	12,70	1,03
пирожок с капустой	75												
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего:		4,10	0,62	46,10	288,00	0,05	0,26	0,06	0,00	12,70	31,70	12,70	1,03
Итого за 9й день:		54,27	54,70	251,67	1757,58	0,96	160,50	160,01	5,82	59,08	480,94	742,96	264,92
Приём пищи/наименование блюда	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества				
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ													
День 10													
Завтрак													
Котлеты рыбные	80	11,12	7,13	8,76	123,72	0,18	1,50	21,97	2,19	1,22	30,25	181,98	31,98
Рис отварной	150	3,72	7,40	34,08	193,80	0,04	0,00	49,17	0,32	0,55	11,53	80,60	27,40
Соус томатный	30	0,74	1,30	4,81	34,16	0,02	1,80	8,85	0,13	0,16	2,57	7,31	2,95

Чай с сахаром	200/15	0,08	0,00	15,13	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		19,92	16,44	89,42	533,36	0,31	3,34	79,99	2,97	3,78	63,60	337,47	82,78
Обед													
Овощи свежие натуральные (нарезка)	60	0,60	0,10	1,90	13,00	0,03	8,75	0,00	0,00	0,55	9,00	17,00	14,00
Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины, со сметаной и зеленью	250/10/5	8,15	9,20	22,13	142,33	0,11	19,78	5,00	1,37	1,37	39,58	94,08	31,84
Жаркое по-домашнему из кур	200	11,42	22,43	42,34	375,26	0,23	35,34	50,78	1,63	2,70	141,23	213,89	51,70
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		24,43	32,33	107,98	711,34	0,45	63,87	55,78	3,33	6,16	213,96	389,46	117,84
Полдник													
Выпечка	100	2,21	2,53	44,65	333,00	0,08	0,05	0,01	0,00	19,20	48,50	17,80	0,85
слойка с сосиской	100												
Йогурт	200	7,08	6,33	11,41	142,97	0,08	1,77	0,05	0,00	0,00	303,60	240,35	35,42
Всего:		9,29	8,86	56,06	475,97	0,16	1,82	0,06	0,00	19,20	352,10	258,15	36,27
Итого за 10й день:		53,64	57,62	253,45	1720,67	0,92	69,03	135,82	6,30	29,14	629,66	985,08	236,89
Приём пищи/наименование блюда	Химический состав					Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ													
День 11													
Завтрак													
Курица запеченная	80	7,89	12,73	5,06	174,32	0,09	2,17	85,63	1,66	1,95	23,56	199,70	21,93
Соус сметанный с томатом и луком	25	0,87	2,07	4,53	40,46	0,02	1,40	13,85	0,12	0,18	9,11	13,27	3,69
Макаронные изделия отварные	150	2,96	6,08	15,28	149,00	0,07	0,00	49,00	0,70	0,70	15,03	39,00	7,00
Какао с молоком	200	5,20	4,28	12,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		21,78	26,35	78,74	664,57	0,36	20,52	178,48	3,12	8,60	274,03	490,89	99,39
Обед													
Овощи свежие натуральные (нарезка)	60	0,61	0,10	1,68	9,68	0,03	4,58	0,00	0,00	0,78	7,52	13,85	11,00
Суп с крупой (рисовый)	250	3,98	5,23	16,31	128,23	0,03	5,02	0,00	2,40	0,43	30,38	43,78	19,78

Гуляш из свинины	50/50	5,73	6,04	33,61	338,49	0,07	4,36	0,00	1,82	2,51	19,75	171,13	26,66
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,06	4,63	16,71	124,00	0,25	0,00	49,00	0,55	3,96	183,00	93,00	116,00
Напиток из плодов или ягод заморож.	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		18,81	16,73	111,97	792,69	0,46	17,72	49,00	5,34	9,32	271,16	390,28	195,52
Полдник													
Выпечка	75	6,68	8,9	9,05	138	0,08	0,05	0,01	0,00	19,20	48,50	17,80	0,85
пирожок с повидлом	75												
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	0,20	240,00	180,00	28,00
Всего:		12,48	13,90	17,05	244,00	0,16	1,45	0,05	0,00	19,40	288,50	197,80	28,85
Итого за 11й день:		53,07	56,98	247,76	1744,65	0,98	39,69	227,53	8,46	37,32	833,69	1278,65	323,76
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ													
День 12													
Завтрак													
Сыр (порциями)	15	3,49	4,44	0,00	54,82	0,01	0,11	39,15	0,08	0,15	132,52	75,30	5,27
Запеканка из творога со сметаной	200/10	7,50	11,58	19,87	213,69	0,14	1,02	208,60	0,94	2,12	349,22	507,12	58,47
Кофейный напиток с молоком	200	3,42	2,50	12,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		18,67	19,12	58,97	525,39	0,28	2,42	267,75	1,34	4,26	626,94	754,57	104,74
Обед													
Овощи свежие натуральные (нарезка)	60	1,10	0,08	3,60	18,00	0,06	140,00	0,00	0,00	0,50	6,00	14,00	4,00
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	4,80	9,64	18,59	180,32	0,16	26,13	17,50	1,30	2,47	45,31	165,20	43,68
Рыба, тушенная в сметанном соусе	80/50	10,85	10,54	12,09	259,59	0,22	3,09	36,77	2,93	0,87	39,12	219,24	38,85
Рис отварной	150	3,72	7,40	34,08	193,80	0,04	0,00	49,17	0,32	0,55	11,53	80,60	27,40
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		25,52	28,31	122,60	887,41	0,58	169,81	103,44	4,88	38,45	138,69	561,49	132,72
Полдник													
Выпечка	80	8,40	2,20	53,70	202,00	0,13	0,00	0,00	0,00	1,40	21,00	82,00	15,00

булочка с корицей													
Ряженка	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	0,60	0,00	0,00	0,20	248,00	184,00	28,00
Всего:		14,40	4,20	62,10	282,00	0,17	0,60	0,00	0,00	1,60	269,00	266,00	43,00
Итого за 12й день:		58,59	59,68	243,67	1759,68	1,03	172,84	371,20	6,22	44,31	1034,63	1582,06	280,47
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ													
День 13													
Завтрак													
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	6,61	11,69	33,39	210,06	0,08	1,56	83,00	0,30	0,63	154,61	176,65	39,47
Выпечка	60	2,60	12,83	35,00	180,87	0,02	0,00	0,11	0,60	0,80	17,00	41,00	9,00
Чай с сахаром	200/15	0,08	0,00	15,13	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		14,20	30,97	124,94	690,88	0,23	16,60	142,11	1,63	6,60	216,07	303,64	80,92
Обед													
Овощи свежие натуральные (нарезка)	60	0,50	0,06	0,85	7,00	0,01	1,98	0,00	0,00	0,30	11,50	12,00	7,00
Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	8,41	5,59	12,92	124,39	0,08	26,94	5,00	1,18	1,83	63,60	98,00	37,50
Плов из курицы	200	17,85	20,25	31,25	326,96	0,10	4,05	50,75	1,66	1,84	230,42	95,22	41,95
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		31,02	26,50	86,63	839,10	0,27	32,97	55,76	3,16	5,52	329,67	269,72	106,75
Полдник													
Выпечка	75	5,06	3,12	31,04	172,00	0,09	0,51	0,00	0,00	16,90	56,00	20,40	1,00
пирожок с картофелем													
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего:		6,06	3,32	51,24	258,00	0,09	0,51	0,00	0,00	16,90	56,00	20,40	1,00
Итого за 13й день:		56,28	60,79	262,81	1787,98	0,59	50,08	197,87	4,79	29,02	601,74	882,36	188,67
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ													

День 14													
Завтрак													
Курица запеченная	80	7,89	12,73	5,06	174,32	0,09	2,17	85,63	1,66	1,95	23,56	199,70	21,93
Соус сметанный с томатом и луком	25	0,87	2,07	4,53	40,46	0,02	1,40	13,85	0,12	0,18	9,11	13,27	3,69
Макаронные изделия отварные	150	2,96	6,08	15,28	149,00	0,07	0,00	49,00	0,70	0,70	15,03	39,00	7,00
Какао с молоком	200	5,20	4,28	12,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		21,18	25,75	64,04	594,07	0,32	5,52	178,48	2,82	5,30	250,03	474,39	87,39
Обед													
Овощи свежие натуральные (нарезка)	60	0,60	0,10	1,90	13,00	0,03	8,75	0,00	0,00	0,55	9,00	17,00	14,00
Суп с рыбными консервами (из сайры)	250	11,24	9,36	25,35	180,49	0,11	18,64	0,00	1,10	0,91	33,49	62,16	29,15
Котлеты мясные (говядина, свинина)	80	9,19	15,76	17,69	249,31	0,20	1,12	3,20	1,38	1,63	28,98	136,45	20,23
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,06	4,63	16,71	124,00	0,25	0,00	49,00	0,55	3,96	183,00	93,00	116,00
Соус красный основной	25	0,60	1,28	3,41	27,89	0,01	1,84	8,85	0,07	0,19	4,70	9,37	4,72
Напиток из плодов или ягод заморож.	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		30,12	31,85	108,73	786,98	0,69	34,10	61,05	3,68	8,89	289,67	386,49	206,17
Полдник													
Выпечка	75	4,78	8,84	38,04	250,00	0,08	0,00	0,00	0,01	15,00	48,00	17,20	0,94
слойка с повидлом	75												
Йогурт	200	7,08	6,33	11,41	142,97	0,08	1,77	0,05	0,00	0,00	303,60	240,35	35,42
Всего:		11,86	15,17	49,45	392,97	0,16	1,77	0,05	0,01	15,00	351,60	257,55	36,36
Итого за 14й день:		53,17	62,76	252,22	1774,02	1,16	41,39	239,58	6,51	29,19	701,25	1118,43	329,92
Приём пищи/наименование блюда	Химический состав					Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ													
День 15													
Завтрак													
Биточки особые (говядина, свинина)	80	8,87	11,90	17,04	180,76	0,16	0,91	1,60	0,38	2,15	24,83	152,72	23,43
Рис отварной	150	3,72	7,40	34,08	193,80	0,04	0,00	49,17	0,32	0,55	11,53	80,60	27,40
Соус томатный	25	0,74	1,30	4,81	34,16	0,02	1,80	8,85	0,13	0,16	2,57	7,31	2,95
Чай с лимоном	200/15/7	0,14	0,01	15,34	63,17	0,00	2,85	0,00	0,01	0,40	14,12	4,64	4,50
Фрукты свежие (апельсины)	200	2,16	0,48	19,44	103,20	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20

Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		19,89	21,69	117,35	605,99	0,40	149,56	59,62	1,66	5,47	149,36	364,96	107,77
Обед													
Овощи свежие натуральные (нарезка)	60	0,61	0,10	1,68	9,68	0,03	4,58	0,00	0,00	0,78	7,52	13,85	11,00
Суп из овощей	250	2,01	5,28	11,19	100,27	0,09	25,06	0,00	2,39	0,86	42,22	54,83	25,37
Мясо тушеное (свинина)	50/50	5,36	12,75	42,83	282,35	0,06	2,42	0,00	1,69	2,40	14,92	161,38	23,33
Макаронные изделия отварные	150	2,96	6,08	15,28	149,00	0,07	0,00	49,00	0,70	0,70	15,03	39,00	7,00
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		16,00	24,86	125,22	777,00	0,35	32,66	49,00	5,11	38,80	116,42	351,51	85,50
Полдник													
Выпечка	75	3,10	0,42	25,90	202,00	0,05	0,26	0,06	0,00	12,70	31,70	12,70	1,03
пирожок с капустой	75												
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	0,20	240,00	180,00	28,00
Всего:		8,90	5,42	33,90	308,00	0,13	1,66	0,10	0,00	12,90	271,70	192,70	29,03
Итого за 15й день:		59,79	59,97	256,46	1710,99	0,87	183,89	108,72	6,77	57,17	537,48	815,65	222,30
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ													
День 16													
Завтрак													
Колбаса вареная (жареная)	50	8,40	13,11	0,80	128,00	0,11	0,00	0,01	0,00	0,80	14,00	89,00	11,00
Омлет натуральный	160	5,28	7,85	27,02	234,00	0,05	0,75	0,72	1,84	6,75	218,00	564,00	40,18
Чай с сахаром	200/15	0,08	0,00	15,13	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		18,02	21,56	69,59	543,68	0,24	0,79	0,73	2,17	9,40	251,26	720,59	71,63
Обед													
Овощи свежие натуральные (нарезка)	60	1,10	0,08	3,60	18,00	0,06	140,00	0,00	0,00	0,50	6,00	14,00	4,00
Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы	250/10	7,80	7,41	27,47	176,07	0,26	15,33	7,04	2,52	2,22	45,72	105,05	40,62
Печень, тушенная в соусе	100	5,53	6,35	6,19	184,00	0,24	26,72	6074,49	2,14	5,41	27,11	254,59	19,59
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)	75/75	5,24	10,02	28,56	196,00	0,16	24,60	54,20	0,21	1,16	47,74	96,00	31,80

Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		25,94	36,01	134,59	794,65	1,05	207,44	6136,46	7,37	20,23	401,98	1254,73	187,94
Полдник													
Выпечка	100	2,21	2,53	44,65	333,00	0,08	0,05	0,01	0,00	19,20	48,50	17,80	0,85
слойка с сосиской	100												
Ряженка	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	0,60	0,00	0,00	0,20	248,00	184,00	28,00
Всего:		8,21	4,53	53,05	413,00	0,12	0,65	0,01	0,00	19,40	296,50	201,80	28,85
Итого за 16й день:		52,17	62,10	257,22	1751,33	1,41	208,88	6137,19	9,54	49,04	949,73	1465,25	288,42
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ													
День 17													
Завтрак													
Сосиски отварные	50	3,50	4,95	0,20	79,93	0,10	0,00	0,00	0,20	0,93	21,19	80,28	10,22
Макаронные изделия отварные	150	2,96	6,08	15,28	149,00	0,07	0,00	49,00	0,70	0,70	15,03	39,00	7,00
Какао с молоком	200	5,20	4,28	12,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		16,52	16,51	89,35	529,72	0,36	16,95	79,00	1,54	7,39	262,55	358,20	84,00
Обед													
Овощи свежие натуральные (нарезка)	60	0,50	0,06	0,85	7,00	0,01	1,98	0,00	0,00	0,30	11,50	12,00	7,00
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины	250/10	3,98	4,81	9,36	96,62	0,08	34,47	0,00	1,14	1,32	57,56	81,36	29,57
Рыба запеченная	80	6,10	9,60	2,80	181,45	0,21	0,91	30,24	2,89	0,68	23,82	205,70	31,06
Рис отварной	150	3,72	7,40	34,08	193,80	0,04	0,00	49,17	0,32	0,55	11,53	80,60	27,40
Соус красный основной	25	0,60	1,28	3,41	27,89	0,01	1,84	8,85	0,07	0,19	4,70	9,37	4,72
Напиток из плодов или ягод замороз.	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		29,33	33,88	114,76	946,01	0,43	42,96	88,26	5,01	4,68	139,62	457,54	121,82
Полдник													
Выпечка	75	6,68	8,9	9,05	138	0,08	0,05	0,01	0,00	19,20	48,50	17,80	0,85

пирожок с повидлом	75												
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего:		7,68	9,10	29,25	224,00	0,08	0,05	0,01	0,00	19,20	48,50	17,80	0,85
Итого за 17й день:		53,53	59,49	253,15	1699,73	0,86	59,96	167,27	6,55	31,27	450,67	703,36	206,66
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ													
День 18													
Завтрак													
Сыр (порциями)	15	3,49	4,44	0,00	54,82	0,01	0,11	39,15	0,08	0,15	132,52	75,30	5,27
Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150/20	19,42	17,20	49,74	313,58	0,16	0,94	185,00	0,96	2,56	338,27	480,70	62,26
Кофейный напиток с молоком	200	3,42	2,50	12,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		30,59	24,74	88,84	575,28	0,30	2,35	244,15	1,36	4,71	615,99	728,15	108,53
Обед													
Овощи свежие натуральные (нарезка)	60	0,60	0,10	1,90	13,00	0,03	8,75	0,00	0,00	0,55	9,00	17,00	14,00
Суп картофельный с клецками с мясом курицы	250/10	10,90	12,54	25,50	258,77	0,15	16,15	74,48	1,80	1,76	89,51	159,76	35,43
Рагу из свинины с овощами	200	18,52	20,68	16,95	307,00	0,17	28,60	0,00	1,44	2,65	31,81	172,97	43,50
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		35,08	33,97	98,59	814,47	0,45	54,10	74,48	3,57	39,02	167,06	432,18	111,73
Полдник													
Выпечка	80	8,40	2,20	53,70	202,00	0,13	0,00	0,00	0,00	1,40	21,00	82,00	15,00
булочка с корицей													
Йогурт	200	7,08	6,33	11,41	142,97	0,08	1,77	0,05	0,00	0,00	303,60	240,35	35,42
Всего:		15,48	8,53	65,11	344,97	0,21	1,77	0,05	0,00	1,40	324,60	322,35	50,42
Итого за 18й день:		55,15	67,24	252,53	1734,72	0,96	58,22	318,68	4,94	45,13	1107,64	1682,25	270,69
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ													
День 19													
Завтрак													

Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	8,64	11,06	44,32	312,00	0,20	1,56	83,00	1,00	2,39	170,86	241,15	47,42
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Выпечка	60	2,60	12,83	35,00	180,87	0,02	0,00	0,11	0,60	0,80	17,00	41,00	9,00
Чай с сахаром	200/15	0,08	0,00	15,13	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		16,23	20,34	135,87	627,45	0,35	16,60	142,11	2,33	8,36	232,32	368,14	88,87
Обед													
Овощи свежие натуральные (нарезка)	60	0,61	0,10	1,68	9,68	0,03	4,58	0,00	0,00	0,78	7,52	13,85	11,00
Свекольник с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	5,53	15,63	25,54	264,92	0,10	22,15	5,00	1,21	2,09	63,17	105,33	40,02
Рагу из курицы с овощами	220	12,9	21,25	64,52	384	0,2	25,5	52,32	1,99	2,5	3,21	197	46
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		23,30	27,38	133,35	839,35	0,41	52,23	57,32	3,53	6,91	98,05	380,68	117,32
Полдник													
Выпечка	75	5,06	3,12	31,04	172,00	0,09	0,51	0,00	0,00	16,90	56,00	20,40	1,00
пирожок с картофелем													
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	0,20	240,00	180,00	28,00
Всего:		10,86	8,12	39,04	278,00	0,17	1,91	0,04	0,00	17,10	296,00	200,40	29,00
Итого за 19й день:		54,38	56,04	262,59	1744,80	0,92	70,73	199,47	5,86	32,37	626,36	949,22	235,19
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ													
День 20													
Завтрак													
Сыр (порциями)	15	3,49	4,44	0,00	54,82	0,01	0,11	39,15	0,08	0,15	132,52	75,30	5,27
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Омлет натуральный	160	5,28	4,50	18,02	134,00	0,05	0,75	0,72	1,84	6,75	218,00	564,00	40,18
Какао с молоком	200	5,20	4,28	12,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		21,47	24,82	74,96	616,31	0,40	3,92	132,07	3,74	11,02	583,03	1000,07	120,45

Обед													
Овощи свежие натуральные (нарезка)	60	1,10	0,08	3,60	18,00	0,06	140,00	0,00	0,00	0,50	6,00	14,00	4,00
Суп-лапша домашняя с мясом курицы	250/10	8,57	8,50	14,19	167,45	0,07	5,23	48,44	1,44	1,14	43,27	92,95	15,81
Рыба, тушенная в сметанном соусе	80/50	10,85	10,54	12,09	259,59	0,22	3,09	36,77	2,93	0,87	39,12	219,24	38,85
Рис отварной	150	3,72	7,40	34,08	193,80	0,04	0,00	49,17	0,32	0,55	11,53	80,60	27,40
Напиток из плодов или ягод заморож.	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		23,68	27,25	124,65	831,13	0,47	152,09	134,39	5,27	4,71	130,43	475,30	108,13
Полдник													
Выпечка	75	4,78	8,84	38,04	250,00	0,08	0,00	0,00	0,01	15,00	48,00	17,20	0,94
слойка с повидлом	75												
Ряженка	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	0,60	0,00	0,00	0,20	248,00	184,00	28,00
Всего:		10,78	10,84	46,44	330,00	0,12	0,60	0,00	0,01	15,20	296,00	201,20	28,94
Итого за 20й день:		55,93	62,91	246,05	1777,44	0,99	156,61	266,46	9,02	30,93	1009,46	1535,36	257,52
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ													
День 21													
Завтрак													
Тефтели 2-й вариант (из свинины и говядины)	100	11,96	11,70	9,05	189,29	0,22	3,01	0,00	1,51	1,77	16,22	142,57	22,16
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,06	4,63	16,71	124,00	0,25	0,00	49,00	0,55	3,96	183,00	93,00	116,00
Соус сметанный с томатом и луком	25	0,87	2,07	4,53	40,46	0,02	1,40	13,85	0,12	0,18	9,11	13,27	3,69
Чай с лимоном	200/15/7	0,14	0,01	15,34	63,17	0,00	2,85	0,00	0,01	0,40	14,12	4,64	4,50
Фрукты свежие (апельсины)	200	2,16	0,48	19,44	103,20	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		23,44	19,48	91,71	641,02	0,66	151,26	62,85	3,01	8,53	318,75	373,17	195,84
Обед													
Овощи свежие натуральные (нарезка)	60	0,50	0,06	0,85	7,00	0,01	1,98	0,00	0,00	0,30	11,50	12,00	7,00
Суп с крупой (рисовый)	250	3,98	5,23	16,31	128,23	0,03	5,02	0,00	2,40	0,43	30,38	43,78	19,78
Печень говяжья по-строгановски	80/50	5,91	8,97	19,90	184,01	0,37	39,94	9681,92	2,50	8,34	33,48	387,61	24,99
Макаронные изделия отварные	150	2,96	6,08	15,28	149,00	0,07	0,00	49,00	0,70	0,70	15,03	39,00	7,00
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20

Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		22,41	26,45	126,25	803,25	0,58	47,54	9730,92	5,92	43,82	127,12	564,84	77,57
Полдник													
Выпечка	75	3,10	0,42	25,90	202,00	0,05	0,26	0,06	0,00	12,70	31,70	12,70	1,03
пирожок с капустой	75												
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего:		4,10	0,62	46,10	288,00	0,05	0,26	0,06	0,00	12,70	31,70	12,70	1,03
Итого за 21й день:		52,95	55,36	264,06	1732,27	1,29	199,06	9793,83	8,93	65,05	577,25	900,26	274,44
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ													
День 22													
Завтрак													
Колбаса вареная (жареная)	50	8,40	13,11	0,80	128,00	0,11	0,00	0,01	0,00	0,80	14,00	89,00	11,00
Омлет натуральный	160	5,28	7,85	27,02	234,00	0,05	0,75	0,72	1,84	6,75	218,00	564,00	40,18
Чай с сахаром	200/15	0,08	0,00	15,13	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		18,02	21,56	69,59	543,68	0,24	0,79	0,73	2,17	9,40	251,26	720,59	71,63
Обед													
Овощи свежие натуральные (нарезка)	60	0,60	0,10	1,90	13,00	0,03	8,75	0,00	0,00	0,55	9,00	17,00	14,00
Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	5,15	6,20	16,39	142,33	0,11	19,78	5,00	1,37	1,37	39,58	94,08	31,84
Свинина, тушенная в соусе	100	7,20	11,27	3,72	185,14	0,62	5,70	0,00	1,84	2,43	223,33	213,99	36,70
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушенная)	75/75	5,24	10,02	28,56	196,00	0,16	24,60	54,20	0,21	1,16	47,74	96,00	31,80
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		22,45	28,19	122,18	782,66	1,00	58,83	59,20	3,75	7,05	343,80	485,56	134,65
Полдник													
Выпечка	100	2,21	2,53	44,65	333,00	0,08	0,05	0,01	0,00	19,20	48,50	17,80	0,85
слойка с сосиской	100												
Йогурт	200	7,08	6,33	11,41	142,97	0,08	1,77	0,05	0,00	0,00	303,60	240,35	35,42
Всего:		9,29	8,86	56,06	475,97	0,16	1,82	0,06	0,00	19,20	352,10	258,15	36,27
Итого за 22й день:		53,76	58,61	247,82	1802,31	1,40	61,44	59,99	5,92	35,65	947,15	1464,30	242,55

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ													
День 23													
Завтрак													
Сыр (порциями)	15	3,49	4,44	0,00	54,82	0,01	0,11	39,15	0,08	0,15	132,52	75,30	5,27
Запеканка из творога со сметаной	200/10	7,50	11,58	19,87	213,69	0,14	1,02	208,60	0,94	2,12	349,22	507,12	58,47
Какао с молоком	200	5,20	4,28	12,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Фрукты свежие (апельсины)	200	2,16	0,48	19,44	103,20	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		22,61	21,38	98,48	702,36	0,38	147,07	277,75	1,83	5,45	765,67	860,05	149,72
Обед													
Овощи свежие натуральные (нарезка)	60	0,61	0,10	1,68	9,68	0,03	4,58	0,00	0,00	0,78	7,52	13,85	11,00
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	4,80	9,64	18,59	180,32	0,16	26,13	17,50	1,30	2,47	45,31	165,20	43,68
Плов из курицы	200	17,85	20,25	31,25	326,96	0,10	4,05	50,75	1,66	1,84	230,42	95,22	41,95
Напиток из плодов или ягод заморож.	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		27,69	27,71	145,26	809,25	0,37	38,52	68,25	3,54	6,73	313,76	342,79	118,70
Полдник													
Выпечка	75	6,68	8,9	9,05	138	0,08	0,05	0,01	0,00	19,20	48,50	17,80	0,85
пирожок с повидлом	75												
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	0,20	240,00	180,00	28,00
Всего:		12,48	13,90	17,05	244,00	0,16	1,45	0,05	0,00	19,40	288,50	197,80	28,85
Итого за 23й день:		62,79	62,99	260,79	1755,61	0,92	187,04	346,06	5,37	31,59	1009,36	1498,34	297,27
НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ													
День 24													
Завтрак													
Курица запеченная	80	7,89	12,73	5,06	174,32	0,09	2,17	85,63	1,66	1,95	23,56	199,70	21,93
Соус сметанный с томатом и луком	25	0,87	2,07	4,53	40,46	0,02	1,40	13,85	0,12	0,18	9,11	13,27	3,69
Макаронные изделия отварные	150	2,96	6,08	15,28	149,00	0,07	0,00	49,00	0,70	0,70	15,03	39,00	7,00
Кофейный напиток с молоком	200	3,42	2,50	12,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20

Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		19,40	23,97	63,97	570,66	0,31	4,87	168,48	2,81	4,83	192,90	424,11	73,62
Обед													
Овощи свежие натуральные (нарезка)	60	1,10	0,08	3,60	18,00	0,06	140,00	0,00	0,00	0,50	6,00	14,00	4,00
Суп с морской капустой с яйцом	250	4,89	7,88	14,93	150,63	0,13	18,07	55,00	2,49	4,05	37,59	113,73	54,35
Гуляш из свинины	50/50	5,73	6,04	33,61	281,49	0,07	4,36	0,00	1,82	2,51	19,75	171,13	26,66
Капуста тушеная (гарнир)	150	14,33	14,37	15,75	249,66	0,07	94,25	29,50	0,31	1,50	303,22	77,33	38,83
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		31,10	29,03	122,13	935,48	0,44	257,28	84,50	4,95	42,63	403,29	458,64	142,64
Полдник													
Выпечка	80	8,40	2,20	53,70	202,00	0,13	0,00	0,00	0,00	1,40	21,00	82,00	15,00
булочка с корицей													
Ряженка	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	0,60	0,00	0,00	0,20	248,00	184,00	28,00
Всего:		14,40	4,20	62,10	282,00	0,17	0,60	0,00	0,00	1,60	269,00	266,00	43,00
Итого за 24й день:		58,29	57,20	248,19	1788,14	0,91	262,74	252,98	7,76	49,05	865,19	1256,36	259,26
Итого за 24 дня:		1333,15	1436,50	6073,05	42076,12	23,97	2824,72	20418,79	158,06	950,64	18550,31	28214,56	6248,29