

21-дневное меню основного питания, 7-11 лет (ДОЛ "МЕЧТА")

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
	Неделя 1 Понедельник																				
	Завтрак																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0	
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5	0.08	0.16	26.38	0.05	0.61	195.23	169.66	147.16	27.87	133.96	0.4	31.05	6.2	39.11	
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0	
	Итого за Завтрак	540	24.2	26.1	82.6	661.1	0.31	0.48	166.63	0.47	1.5	1044.18	588.39	608.74	103.19	528.74	4.31	44.35	31.39	84.89	
	Обед																				
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3	0.03	0.05	36.24	0	3.16	134.47	390.71	46.62	27.21	52.3	1.46	18.66	0.51	38.39	
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1	0.11	0.11	128.04	0.04	9.32	198.76	606.9	31.83	32.15	115.1	1.74	32.33	0.86	61.18	
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92	
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0.05	0.06	286.32	0.02	1.31	181.2	208.83	34.19	54.46	112.19	0.99	25.87	12.19	94.95	
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6	7.96	92.47	58.12	3.13	3.83	0.78	0.8	0.11	3.2	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0	
	Итого за Обед	920	40.8	25	130.6	911.3	0.44	0.32	470.16	0.15	15.39	1336.83	1555.51	309.59	160.74	457.92	8.7	100.35	35.87	218.34	
	Полдник																				
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0	
Пром.	Фруктово-ореховая смесь	50	4.9	12.8	23.4	228.5	0.12	0.12	0.5	0	0.25	30.13	270.13	52.25	68.75	101.63	1.4	1.64	1.85	0	
Пром.	Творог мягкий 5% жирности в индивидуальной упаковке	120	10.2	6	1.9	102.5	0.05	0.31	37.2	0.16	0.6	49.2	134.4	196.8	27.6	264	0.48	0	36	38.4	
	Итого за Полдник	370	15.7	19	40.4	396.4	0.18	0.48	135.74	0.16	80.85	81.06	413	330.57	99.31	368.59	2.42	1.64	37.85	38.4	
	Ужин																				
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1	0.05	0.03	106.4	0	20	2.4	232	11.2	16	20.8	0.72	1.6	0.32	16	
54-13м	Запеканка картофельная с говядиной	220	25.9	25.5	29.1	449.5	0.22	0.28	39.83	0.24	14.52	313.42	1202.13	33.58	61.85	307.37	4.54	49.63	2.45	134.79	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0	

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
	Итого за Ужин	545	30.3	26.1	58.3	589.3	0.33	0.34	146.53	0.24	34.56	557.7	1519.54	122.11	92.93	378.55	6.91	52.19	9.21	155.14
	Второй ужин																			
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
Пром.	Сушка простая	15	1.6	0.2	10.3	49.6	0.03	0.01	0	0	0	90.75	27.75	4.5	6.9	18.15	0.44	0	0	0
	Итого за Второй ужин	215	8.4	5.2	21.3	165.8	0.51	0.41	44	0	1.4	160.75	285.75	220.5	38.9	206.15	0.64	0	0	0
	Итого за день	2590	119.4	101.4	333.2	2723.9	1.77	2.03	963.06	1.02	133.7	3180.52	4362.19	1591.51	495.07	1939.95	22.98	198.53	114.32	496.77
	Неделя 1 Вторник																			
	Завтрак																			
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.74	46.48	19.36	4.18	66.82	0.87	8	10.81	22
54-8к	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	200	8.4	9.7	40.3	281.6	0.2	0.16	72.96	0.12	0.67	323.78	341.66	149.72	55.33	189.29	1.52	49.15	2.96	33.41
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Завтрак	540	24.2	17.6	93.1	626.8	0.42	0.49	148.65	1	1.19	957.57	741.12	344.9	120.68	474.4	5.95	67.75	33.98	82.66
	Обед																			
ДП-12ос	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1.3	10.2	6.1	121.3	0.03	0.03	3.52	0	33.37	145.55	284.7	40.16	13.52	24.54	1.07	15.94	0.29	9.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138	0.04	0.05	168.33	0	8.46	133.78	330.78	52.66	24.03	53.29	1.09	21.45	0.49	28.28
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3	0.09	0.14	327	0.13	0.9	345.85	334.2	145.73	54.76	241.49	2.76	48.33	9.19	102.16
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8	0.01	0.01	2.4	0	12.01	5.27	82.7	66.5	5.66	14.03	0.15	1	0.22	8.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
	Итого за Обед	900	33.8	36.8	122.6	957	0.32	0.29	501.25	0.13	54.74	1184.95	1201.38	332.55	128.47	444.85	7.57	88.32	28.64	155.29
	Полдник																			
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Пром.	Булочка "Московская"	100	8	6.4	56.6	316	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	0.06	0.05	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.5
	Итого за Полдник	450	10.4	6.9	89	459.3	0.08	0.07	12	0	94	31.5	535.5	65	27.5	48.5	3.25	3	0.75	25.5
	Ужин																			
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3	0.02	0.03	8	0	8	6.4	112.8	18.4	11.2	33.6	0.48	2.4	0.24	13.6
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2	0.15	0.13	28.56	0.11	12.25	194.14	749.79	47.38	33.88	101.37	1.24	34.15	0.94	51.35
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5.5	295.6	0.1	0.16	70.42	0.35	0.32	202.38	429.43	142.63	57.04	282.48	0.96	175.62	15.9	734.11
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0
	Итого за Ужин	605	26.8	29	57.7	597.9	0.33	0.35	107.36	0.46	21.73	645.38	1386.9	286.66	117.93	469.17	4.37	213.14	23.54	804.11
	Второй ужин																			

Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8	0.04	0.26	44	0	0.6	100	292	248	28	184	0.2	18	2	40
Пром.	Галеты	15	1.5	1.5	9.8	59	0.02	0.01	10.2	0	0	82.5	19.95	3.9	2.55	14.1	0.2	0	0	0
	Итого за Второй ужин	215	7.3	6.5	18.2	160.8	0.06	0.27	54.2	0	0.6	182.5	311.95	251.9	30.55	198.1	0.4	18	2	40
	Итого за день	2710	102.5	96.8	380.6	2801.8	1.21	1.47	823.46	1.59	172.26	3001.9	4176.85	1281.01	425.13	1635.02	21.54	390.21	88.91	1107.56
	Неделя 1 Среда																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249	0.14	0.17	41.52	0.13	0.57	195.12	211.45	167.83	32.81	221.56	0.83	29.9	16.75	62.24
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.03	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
	Итого за Завтрак	540	23	27.6	84.1	676.1	0.33	0.4	171.42	0.55	1.08	1013.8	491.2	565.21	83.73	532.39	4.43	36	40.53	79.77
	Обед																			
54-10з	Салат из цветной капусты с овощами	100	3	7.7	3.1	93.4	0.07	0.11	67.8	0.29	33.95	152.68	195.06	26.51	15.74	59.84	1.2	18.19	4.37	16.03
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4	0.18	0.07	121.49	0	5.96	119.78	478.04	42.26	36.25	100.58	1.85	19.95	2.51	36.1
54-3м	Голубцы ленивые	280	23.6	21.4	18	359.2	0.1	0.2	25.7	0.11	30.91	321.8	759.55	115.77	53.12	257.98	3.78	47.4	2.45	99.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	Итого за Обед	950	44.6	36.1	106.5	929	0.54	0.48	284.95	0.4	71.14	1262.3	1920.65	308.04	159.98	577.6	10.41	87.46	31.47	160.63
	Полдник																			
54-6т	Сырники	120	23.6	6.9	19.7	234.9	0.05	0.25	34.51	0.11	0.22	110.16	127.07	164.94	24.88	228.55	0.66	20.6	30.04	40.88
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113	0.08	0.04	16	0	80	20	358	36	22	26	0.6	0	0	0
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
	Итого за Полдник	440	25.5	7.6	57.9	401.2	0.17	0.31	56.51	0.11	92.22	161.36	818.67	220.14	57.68	267.75	3.9	23	30.4	50.48
	Ужин																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6	0.06	0.07	200	0	160	1.6	130.4	6.4	5.6	12.8	0.4	2.4	0.08	5.6
ДП-13г	Каша гречневая рассыпчатая со стручковой фасолью	180	8	8.7	30.4	232.2	0.21	0.19	39.47	0.07	4.8	179.31	304.98	72.26	109.73	167.96	3.82	25.82	2.82	12.85
54-34м	Гуляш из отварной индейки	100	11.2	13.8	1.3	174.8	0.03	0.11	30	0	0.33	188.7	123.28	89.61	11.9	108.93	0.82	20.18	0.09	2.01
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0	0.01	0.3	0	0.04	0.62	20.58	65.96	3.83	7.18	0.71	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0
	Итого за Ужин	605	23.7	23	55.5	524.9	0.36	0.4	269.77	0.07	165.17	611.43	643.89	245.48	142.31	340.07	6.67	49.36	9.43	24.81
	Второй ужин																			
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101	0.06	0.26	44	0.06	1.6	102	288	236	32	192	0.2	18	4	40
	Хлебцы злаковые	10	1.1	1.6	6.6	45.3	0.02	0.02	0	0	0	43.8	38.1	23.8	16.4	37.4	0.28	0	1.74	0
	Итого за Второй ужин	210	6.9	6.6	14.8	146.3	0.08	0.28	44	0.06	1.6	145.8	326.1	259.8	48.4	229.4	0.48	18	5.74	40

	Итого за день	2745	123.7	100.9	318.8	2677.5	1.48	1.87	826.65	1.19	331.21	3194.69	4200.51	1598.67	492.1	1947.21	25.89	213.82	117.57	355.69
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-1о	Омлет натуральный	160	13.5	19.2	3.5	240.5	0.08	0.43	194.95	2.33	0.32	270.98	192.09	116.84	17.87	216.19	2.23	45.07	27.79	66.81
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Банан	170	2.6	0.9	35.7	160.7	0.07	0.09	34	0	17	52.7	591.6	13.6	71.4	47.6	1.02	0.09	1.7	3.74
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	600	25.2	31.5	76.6	689.2	0.3	0.72	291.2	2.46	18	707.83	1108.42	317.02	141.89	463.97	5.86	57.82	42.95	113.43
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9	0.04	0.03	121.48	0	3.76	334.99	213.09	20.17	16.11	35.67	0.68	13.1	0.22	19.75
54-32с	Уха ростовская	250	7.8	3.7	12.4	114.1	0.12	0.09	42.27	0.04	9.62	131.76	492.59	112.92	28.48	103.58	0.94	34.97	12.52	172.32
54-28г	Рис с овощами	200	4.3	7.6	34.7	223.7	0.06	0.05	358.24	0	1.77	320.35	124.27	23.14	34.88	89.95	0.76	28.75	6.19	41.73
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3	0.05	0.12	107.18	0.02	0.45	107.79	262.8	63.48	20.53	151.81	2.03	16.51	0.18	60.73
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
	Итого за Обед	950	35.9	36.7	117.3	942.6	0.42	0.35	644.17	0.06	15.62	1449.44	1261.92	355.29	132.61	496.82	6.99	94.93	37.56	301.78
	Полдник																			
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7	0	0	0.96	0	1.2	1.41	15.94	65.21	1.22	6.8	0.1	0	0	0
Пром.	Творог мягкий 5% жирности в индивидуальной упаковке	120	10.2	6	1.9	102.5	0.05	0.31	37.2	0.16	0.6	49.2	134.4	196.8	27.6	264	0.48	0	36	38.4
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9	0.04	0.03	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0
	Итого за Полдник	370	14.1	11	53.9	371.1	0.09	0.34	43.66	0.16	1.8	215.61	205.34	276.51	38.82	315.8	1.63	0	36	38.4
	Ужин																			
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1	0.05	0.03	106.4	0	20	2.4	232	11.2	16	20.8	0.72	1.6	0.32	16
54-22м	Рагу из курицы	300	31.4	10.6	26.3	326	0.21	0.17	389.51	0	16.88	422.07	1107.85	48.28	140.02	288.77	3.2	64.46	25.56	234.54
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
	Итого за Ужин	640	37.2	11.6	69.2	530	0.35	0.28	593.95	0	116.88	758.9	1449.72	157.5	177.28	379.43	5.96	67.02	36.95	254.89
	Второй ужин																			
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
Пром.	Сушка простая	15	1.6	0.2	10.3	49.6	0.03	0.01	0	0	0	90.75	27.75	4.5	6.9	18.15	0.44	0	0	0
	Итого за Второй ужин	215	8.4	5.2	21.3	165.8	0.51	0.41	44	0	1.4	160.75	285.75	220.5	38.9	206.15	0.64	0	0	0
	Итого за день	2775	120.8	96	338.3	2698.7	1.67	2.1	1616.98	2.68	153.7	3292.53	4311.15	1326.82	529.5	1862.17	21.08	219.77	153.46	708.5
	Неделя 1 Пятница																			
	Завтрак																			

54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.74	46.48	19.36	4.18	66.82	0.87	8	10.81	22
54-14к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8	8.8	42.5	281.4	0.16	0.17	39.38	0.12	0.52	201.19	281.33	149.59	40.73	206.89	2.32	29.17	31.54	42.73
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
	Итого за Завтрак	540	23.8	16.7	95.3	626.6	0.38	0.5	115.07	1	1.04	834.98	680.79	344.77	106.08	492	6.75	47.77	62.56	91.98
	Обед																			
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8	0.08	0.07	429.34	0.14	9.73	156.53	271.95	16.27	19.83	53.47	0.74	13.73	2.26	25.69
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5	0.05	0.05	129.11	0	8.03	120.71	250.24	45.8	18.29	65.54	0.69	19.08	3.55	20.85
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27.5	27.5	16.7	424.3	0.11	0.24	128.92	0.16	36.11	382.71	928.4	105.43	60.54	291.22	4.57	56.1	0.85	111.71
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8	0	0	0	0	1.2	0.5	20.75	63.27	2.61	5.93	0.13	0.01	0.02	2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
	Итого за Обед	880	43.3	41.4	93.8	922	0.39	0.42	687.37	0.3	55.07	1214.95	1640.34	258.27	131.77	527.66	8.63	90.52	25.13	167.5
	Полдник																			
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
Пром.	Булочка "Московская"	100	8	6.4	56.6	316	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за Полдник	420	9.5	7	89.2	457.2	0.04	0.06	2.4	0	10	28.8	426	36.8	22.4	33.2	5.56	1.2	0.12	12
	Ужин																			
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3	0.02	0.03	8	0	8	6.4	112.8	18.4	11.2	33.6	0.48	2.4	0.24	13.6
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2	0.15	0.13	28.56	0.11	12.25	194.14	749.79	47.38	33.88	101.37	1.24	34.15	0.94	51.35
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	100	16.1	11	2.9	175.2	0.08	0.12	33.86	0.33	1.77	323.84	337.55	184.83	47.3	261.96	0.98	141.46	13.32	550.02
54-45гн	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0.1	0	5.2	21.4	0	0	0.17	0	0.02	0.4	11.87	64.18	2.18	4.09	0.42	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
	Итого за Ужин	620	24.8	18.1	58.7	496.6	0.33	0.31	70.59	0.44	22.04	857.48	1313.41	331.29	112.86	467.92	4.62	178.97	25.57	619.32
	Второй ужин																			
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
	Итого за Второй ужин	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
	Итого за день	2660	106.8	88.2	358.6	2655.4	1.2	1.55	919.43	1.8	89.95	3036.21	4332.54	1213.13	403.11	1708.78	25.76	336.46	117.38	930.8
	Неделя 1 Суббота																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9	0.09	0.14	27.16	0.07	0.53	188.65	156.67	135.67	26.99	123.37	0.51	29.89	4.09	31.12
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.03	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10

Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28	0.05	0.02	8	0	30.4	9.6	124	28	8.8	13.6	0.08	0.24	0.08	120.24
	Итого за Завтрак	620	21.4	24.4	80	624	0.33	0.39	165.06	0.49	31.44	1016.93	560.42	561.05	86.71	447.8	4.19	36.23	27.95	168.89
	Обед																			
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1.4	5.4	12.9	106.2	0.01	0.04	1.72	0	3.46	29.93	284.46	35.47	26.54	39.82	1.32	5.88	0.54	17.08
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	10.3	7.1	145	0.03	0.04	131.18	0	13.46	123.15	230	57.4	16.41	38.78	0.6	19.06	0.42	18.45
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6	0.06	0.07	343.58	0.03	1.57	217.44	250.59	41.02	65.35	134.63	1.19	31.05	14.63	113.94
ДП-4н	Компот из свежих яблок и брусники	200	0.2	0.2	14.2	58.7	0.01	0.01	1.44	0	1.87	5.63	66.91	59.27	2.8	4.39	0.54	0.48	0.06	1.92
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Обед	950	37.8	29.7	120.2	900.3	0.34	0.25	499.95	0.14	20.36	1109.49	1065.52	347.66	150.23	377.96	7.03	82.99	34.17	172.94
	Полдник																			
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15.6	9.2	26.2	249.6	0.09	0.24	1174.3	0.23	2.12	183.67	271.33	140.16	50.08	199.91	1.21	29.37	17.86	81.29
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113	0.08	0.04	16	0	80	20	358	36	22	26	0.6	0	0	0
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
	Итого за Полдник	470	17.5	9.9	64.4	415.9	0.21	0.3	1196.3	0.23	94.12	234.87	962.93	195.36	82.88	239.11	4.45	31.77	18.22	90.89
	Ужин																			
ДП-11ос	Огурец, перец в нарезке	80	0.8	0.1	3	15.9	0.04	0.05	104	0	84	4	121.6	12.4	8.4	23.2	0.44	2.4	0.16	9.6
54-26м	Плов из булгура с курицей	250	24.6	10.9	48.5	390.4	0.16	0.11	228.65	0	1.36	301.91	485.18	40.09	172.54	325.24	2.76	40.36	15.23	101.94
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9	0	0.01	0.3	0	0.76	0.77	32.61	62.94	5.39	8.33	0.79	0.01	0.01	1.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
	Итого за Ужин	575	28.9	11.5	78.1	531.1	0.26	0.19	332.95	0	86.12	547.88	704.04	126.68	197.58	399.97	4.91	43.73	21.84	117.09
	Второй ужин																			
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8	0.04	0.26	44	0	0.6	100	292	248	28	184	0.2	18	2	40
Пром.	Галеты	15	1.5	1.5	9.8	59	0.02	0.01	10.2	0	0	82.5	19.95	3.9	2.55	14.1	0.2	0	0	0
	Итого за Второй ужин	215	7.3	6.5	18.2	160.8	0.06	0.27	54.2	0	0.6	182.5	311.95	251.9	30.55	198.1	0.4	18	2	40
	Итого за день	2830	112.9	82	360.9	2632.1	1.2	1.4	2248.46	0.86	232.64	3091.67	3604.86	1482.65	547.95	1662.94	20.98	212.72	104.18	589.81
	Неделя 1 Воскресенье																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6.1	8.4	24.3	197.3	0.15	0.13	31.14	0.1	0.43	147.56	192.31	117.53	47.16	160.97	1.13	24.41	9.91	31.56
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	80	12.2	5.8	8.2	133.6	0.03	0.15	34.5	0.22	0.85	90.15	111.34	89.57	14.75	125.31	0.83	13.55	17.32	23.82
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0

	Итого за Завтрак	520	28.9	25.8	79.7	665.8	0.36	0.49	127.89	0.45	1.96	721.66	646.98	397.68	117.33	499.46	4.79	51.26	41.89	101.16
	Обед																			
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1.8	8.8	2.9	98	0.03	0.06	40.68	0.14	23.05	118.56	193.36	30.43	12.43	35.45	0.64	13.9	2.19	13.28
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	4.8	15.5	144.6	0.08	0.1	218.25	4.41	7.3	328.1	471.46	145.36	43.35	136.3	1.12	39.69	14.99	210.91
ДП-12г	Каша гречневая с цветной капустой и брокколи	180	8	8.8	30.4	232.9	0.21	0.15	21.39	0.07	20.06	188.64	308.64	57.28	104.18	173.45	3.75	31.45	3.61	12.84
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3	0.05	0.12	107.18	0.02	0.45	107.79	262.8	63.48	20.53	151.81	2.03	16.51	0.18	60.73
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	0.02	0.01	0.72	0	0	17.84	137.95	76.42	7.31	22.45	0.54	0.16	0.11	46.78
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Обед	910	42.2	39	110.8	963.3	0.54	0.5	388.22	4.64	50.86	1315.43	1543.21	400.47	218.3	630.96	10.58	103.31	39.53	351.79
	Полдник																			
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Батончик орехово- фруктовый	50	3.3	4.8	27.5	165.8	0	0	0	0	0	0	353.75	73.45	51.5	72.5	2.28	0	0	0
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9	0.04	0.03	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	0.06	0.05	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.5
	Итого за Полдник	450	9.5	10.1	92.5	497.3	0.11	0.11	87.46	0	90.32	187.14	989.45	229.45	99.27	177.4	4.36	3	0.75	25.5
	Ужин																			
54-20з	Горошек зеленый	80	2.3	0.1	4.7	29.5	0.06	0.03	24	0	3.2	218.88	65.74	14.08	14.62	43.15	0.49	0	0.92	0
54-9г	Рагу из овощей	200	3.8	10	18.2	177.8	0.1	0.11	412.46	0.02	16.21	225.49	571.73	84.39	38.32	93.65	1.35	36.51	0.75	54.17
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6	0.07	0.07	6.3	0	0.63	210.97	228.85	32.98	64.05	143.72	1.37	17.09	18.39	102.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
	Итого за Ужин	640	29.7	15.1	67.7	525.3	0.31	0.25	443.14	0.02	21.2	989.3	997.95	214.95	139.85	355.94	5.48	54.57	31.15	161.52
	Второй ужин																			
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
	Хлебцы злаковые	10	1.1	1.6	6.6	45.3	0.02	0.02	0	0	0	43.8	38.1	23.8	16.4	37.4	0.28	0	1.74	0
	Итого за Второй ужин	210	7.9	6.6	17.6	161.5	0.5	0.42	44	0	1.4	113.8	296.1	239.8	48.4	225.4	0.48	0	1.74	0
	Итого за день	2730	118.2	96.6	368.3	2813.2	1.82	1.77	1090.71	5.11	165.74	3327.33	4473.69	1482.35	623.15	1889.16	25.69	212.14	115.06	639.97
	Неделя 2 Понедельник																			
	Завтрак																			
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277	0.08	0.07	44.88	0.26	0.06	321.18	76.63	208.38	14.5	133.77	1.03	27.56	2.6	13.82
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Банан	170	2.6	0.9	35.7	160.7	0.07	0.09	34	0	17	52.7	591.6	13.6	71.4	47.6	1.02	0.09	1.7	3.74
	Итого за Завтрак	650	22.8	13.7	119.7	692.1	0.31	0.33	92.17	0.26	17.58	844.93	972.21	390.8	137.67	368.06	4.83	38.25	18.33	44.81

	Обед																			
ДП-6ос	Салат из квашеной капусты	80	1.3	4.1	6.6	68.3	0.02	0.01	0	0	20.4	607.96	210.12	33.92	11.57	24.97	0.47	0.24	0.43	7.05
54-33с	Солянка домашняя	250	11.3	11.6	3.9	164.8	0.03	0.07	30.34	0.07	2.15	345.8	199.92	39.69	16.03	85.38	1.29	19.34	0.27	31.2
ДП-11г	Рис отварной со стручковой фасолью	180	4.3	7.5	30.8	208.1	0.07	0.12	38.81	0.07	4.8	181.99	166.74	120.29	32.48	81.22	0.97	24.6	5.79	21.75
ДП-9м	Шницель из индейки	100	15.9	5	13.1	161.1	0.06	0.12	4.96	0.07	0.09	241.05	197.86	34.95	26.37	163.21	0.93	12.61	18.33	5.24
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8	0.01	0.01	2.4	0	12.01	5.27	82.7	66.5	5.66	14.03	0.15	1	0.22	8.5
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	4.8	11.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
	Итого за Обед	950	43.3	29.6	128.1	952.1	0.39	0.4	76.51	0.21	39.45	2147.27	1078.74	332.35	131.51	515.61	7.03	60.35	48.38	85.34
	Полдник																			
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Творог мягкий 5% жирности в индивидуальной упаковке	120	10.2	6	1.9	102.5	0.05	0.31	37.2	0.16	0.6	49.2	134.4	196.8	27.6	264	0.48	0	36	38.4
Пром.	Фруктово-ореховая смесь	60	5.9	15.3	28.1	274.2	0.14	0.14	0.6	0	0.3	36.15	324.15	62.7	82.5	121.95	1.67	1.96	2.22	0
	Итого за Полдник	380	16.7	21.5	45.1	442.1	0.2	0.5	135.84	0.16	80.9	87.08	467.02	341.02	113.06	388.91	2.69	1.96	38.22	38.4
	Ужин																			
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1	0.05	0.03	106.4	0	20	2.4	232	11.2	16	20.8	0.72	1.6	0.32	16
54-13м	Запеканка картофельная с говядиной	250	29.4	29	33.1	510.8	0.25	0.32	45.26	0.27	16.5	356.16	1366.06	38.15	70.29	349.29	5.16	56.39	2.78	153.18
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0	0.01	0.3	0	0.04	0.62	20.58	65.96	3.83	7.18	0.71	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	0.02	0	0	0	0	74.85	13.95	3	2.1	9.75	0.17	0.48	0.9	2.18
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Ужин	575	33.6	29.7	53.6	615.7	0.37	0.38	151.96	0.27	36.54	617.03	1706.09	128.81	106.32	434.42	7.93	58.47	13.27	171.36
	Второй ужин																			
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
	Итого за Второй ужин	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
	Итого за день	2755	121.8	99.5	368.1	2855	1.33	1.87	500.48	0.96	176.27	3796.31	4496.06	1434.98	518.56	1895	22.68	177.03	122.2	379.91
	Неделя 2 Вторник																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-3к	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	200	7.4	8.8	46.4	293.8	0.11	0.17	82.35	0.12	0.65	188.51	319.85	146.28	34.56	140.96	1.66	28.57	9.88	19.31
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.03	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Завтрак	500	15	25.2	89.9	645.3	0.25	0.3	179.25	0.38	0.95	643.69	527.2	275.06	65.58	273.19	4.2	34.67	23.23	37.12
	Обед																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9	0.01	0.02	0.91	0	3.04	105.02	181.69	25.61	14.6	28.68	0.93	15.99	0.47	15.2
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5	0.11	0.07	121.89	0	8.61	116.26	513.02	26.4	26.05	68.2	1.08	20.95	0.29	40.9

54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27.5	27.5	16.7	424.3	0.11	0.24	128.92	0.16	36.11	382.71	928.4	105.43	60.54	291.22	4.57	56.1	0.85	111.71
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	Итого за Обед	900	44.2	35.8	115.2	958.8	0.41	0.4	266.72	0.16	47.78	1269.44	1826.08	298.52	139.9	526.21	9.66	94.96	23.75	176.51
	Полдник																			
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Пром.	Булочка "Московская"	100	8	6.4	56.6	316	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
	Итого за Полдник	420	9.5	7	89.2	457.2	0.04	0.06	2.4	0	10	28.8	426	36.8	22.4	33.2	5.56	1.2	0.12	12
	Ужин																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6	0.06	0.07	200	0	160	1.6	130.4	6.4	5.6	12.8	0.4	2.4	0.08	5.6
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8	0.44	0.09	0.9	0	0	165.91	543.48	124.95	69.91	215	4.45	23.83	8.65	22.5
ДП-10м	Тефтели из индейки паровые	100	13.9	3.9	8.3	124	0.04	0.09	10.62	0.11	1.32	199.02	199.34	25.83	22.71	147.39	0.81	13.41	14.84	12.2
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2	0.01	0	38.45	0.01	0.81	3.7	42.58	4.35	3.67	7.16	0.15	0.54	0.13	2.71
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33	0.01	0.01	1.06	0	5.28	2.23	36.15	74.47	2.49	4.4	0.08	0.44	0.1	3.74
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0
	Итого за Ужин	605	33.9	6.4	76.5	499.5	0.62	0.28	251.03	0.12	167.41	613.66	1016.6	247.25	115.63	429.95	6.81	41.58	30.24	51.1
	Второй ужин																			
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101	0.06	0.26	44	0.06	1.6	102	288	236	32	192	0.2	18	4	40
Пром.	Пастила	20	0.1	0	16	64.4	0	0	0	0	0	3.2	11	4.2	1.4	2.2	0.32	0	0	0
	Итого за Второй ужин	220	5.9	5	24.2	165.4	0.06	0.26	44	0.06	1.6	105.2	299	240.2	33.4	194.2	0.52	18	4	40
	Итого за день	2645	108.5	79.4	395	2726.2	1.38	1.3	743.4	0.72	227.74	2660.79	4094.88	1097.83	376.91	1456.75	26.75	190.41	81.34	316.73
	Неделя 2 Среда																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-3о	Омлет с морковью	200	14.8	20.1	6.9	268	0.11	0.48	823.71	2.44	1.37	292.34	287.06	134.77	35.8	251.36	2.65	49.83	29.18	98.43
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
	Итого за Завтрак	500	30.9	40.4	44.3	663.5	0.27	0.77	963.96	2.86	2.26	919.49	638.19	585.35	98.92	601.54	5.56	62.49	46.99	141.31
	Обед																			
ДП-12ос	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1.3	10.2	6.1	121.3	0.03	0.03	3.52	0	33.37	145.55	284.7	40.16	13.52	24.54	1.07	15.94	0.29	9.1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1	0.11	0.11	128.04	0.04	9.32	198.76	606.9	31.83	32.15	115.1	1.74	32.33	0.86	61.18
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3	0.11	0.1	183.75	0	2.95	363.58	479.07	94.27	135.41	291.89	2.51	49.72	34.42	211.65
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
	Итого за Обед	920	55.7	29.2	130.1	1005.7	0.44	0.34	385.27	0.04	45.96	1375.93	1858.67	289.76	235.95	590.73	8.9	99.91	57.71	290.63
	Полдник																			
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8	0	0	0	0	1.2	0.5	20.75	63.27	2.61	5.93	0.13	0.01	0.02	2
Пром.	Банан	170	2.6	0.9	35.7	160.7	0.07	0.09	34	0	17	52.7	591.6	13.6	71.4	47.6	1.02	0.09	1.7	3.74
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9	0.04	0.03	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0
	Итого за Полдник	420	6.5	5.8	86.9	425.4	0.11	0.12	39.5	0	18.2	218.2	667.35	91.37	84.01	98.53	2.2	0.1	1.72	5.74
	Ужин																			
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3	0.02	0.03	8	0	8	6.4	112.8	18.4	11.2	33.6	0.48	2.4	0.24	13.6
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.78	42.79
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23.5	27.1	5.5	359.4	0.17	0.2	82.84	0.15	0.49	225.98	356.41	124.42	34.53	246.46	0.78	72.12	42.04	454.66
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9	0	0.01	0.9	0	2.64	2.68	49.8	64.46	6	10.57	0.94	0.3	0.05	2.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	0.02	0	0	0	0	74.85	13.95	3	2.1	9.75	0.17	0.48	0.9	2.18
	Итого за Ужин	575	30.6	33.1	46.4	605.5	0.38	0.37	115.54	0.24	21.33	654.69	1231.29	260.27	96.16	432.25	4.57	103.76	53.28	515.93
	Второй ужин																			
Пром.	Хлебцы ржаные	10	1.1	0.3	6.4	32.7	0.04	0.02	0.2	0	0	0.3	39.6	4.3	7.5	26.9	0.41	0	1.8	5
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
	Итого за Второй ужин	210	7.9	5.3	17.4	148.9	0.52	0.42	44.2	0	1.4	70.3	297.6	220.3	39.5	214.9	0.61	0	1.8	5
	Итого за день	2625	131.6	113.8	325.1	2849	1.72	2.02	1548.47	3.14	89.15	3238.61	4693.1	1447.05	554.54	1937.95	21.84	266.26	161.5	958.61
	Неделя 2 Четверг																			
	Завтрак																			
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.74	46.48	19.36	4.18	66.82	0.87	8	10.81	22
54-30к	Каша вязкая рисовая с тыквой	200	6.2	5.4	36.2	218.1	0.1	0.18	130.32	0.05	2.81	224.43	284.81	153.74	38.74	152.9	0.7	35.14	7.26	101.51
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Банан	170	2.6	0.9	35.7	160.7	0.07	0.09	34	0	17	52.7	591.6	13.6	71.4	47.6	1.02	0.09	1.7	3.74
	Итого за Завтрак	670	21.8	13.8	108.2	642.9	0.32	0.57	240.01	0.93	20.33	689.12	1208.27	351.52	163.29	441.01	5.15	53.19	32.6	151.6
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5	0.03	0.02	97.18	0	3.01	267.99	170.47	16.14	12.89	28.53	0.55	10.48	0.18	15.8
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4	0.18	0.07	121.49	0	5.96	119.78	478.04	42.26	36.25	100.58	1.85	19.95	2.51	36.1
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1	0.05	0.12	25.46	0.07	1.41	120.97	322.44	55.74	23.26	166.62	2.46	17.06	0.32	62.72
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3	0	0.02	1.5	0	0.3	1.95	179.45	79.94	22.19	18.05	0.67	0.14	0.07	1
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	Итого за Обед	930	41.8	36.7	137.8	1048.6	0.52	0.33	267.66	0.18	10.68	1354.93	1417.76	354.08	139.82	496.42	9.41	74.47	25.29	138.62

	Полдник																			
54-6т	Сырники	120	23.6	6.9	19.7	234.9	0.05	0.25	34.51	0.11	0.22	110.16	127.07	164.94	24.88	228.55	0.66	20.6	30.04	40.88
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113	0.08	0.04	16	0	80	20	358	36	22	26	0.6	0	0	0
Пром.	Джем из черной смородины	10	0.1	0	7.3	29.5	0	0	0.8	0	4	1.8	14	2.2	1.4	1.6	0.05	0.07	0	1.26
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
	Итого за Полдник	450	25.6	7.6	65.2	430.7	0.17	0.31	57.31	0.11	96.22	163.16	832.67	222.34	59.08	269.35	3.95	23.07	30.4	51.74
	Ужин																			
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1	0.05	0.03	106.4	0	20	2.4	232	11.2	16	20.8	0.72	1.6	0.32	16
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	200	3.6	12.4	17.1	194.2	0.1	0.1	413.14	0.02	15.33	254.6	556.7	72.33	35.98	84.9	1.17	36.73	0.65	46.78
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6	0.07	0.07	6.3	0	0.63	210.97	228.85	32.98	64.05	143.72	1.37	17.09	18.39	102.3
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9	0	0.01	0.3	0	0.76	0.77	32.61	62.94	5.39	8.33	0.79	0.01	0.01	1.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Ужин	640	28.1	17.6	65.1	530.3	0.3	0.24	526.14	0.02	36.72	801.44	1151.56	195.95	139.72	324.65	5.55	56.39	30.44	170.63
	Второй ужин																			
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8	0.04	0.26	44	0	0.6	100	292	248	28	184	0.2	18	2	40
Пром.	Галеты	10	1	1	6.6	39.3	0.01	0	6.8	0	0	55	13.3	2.6	1.7	9.4	0.13	0	0	0
	Итого за Второй ужин	210	6.8	6	15	141.1	0.05	0.26	50.8	0	0.6	155	305.3	250.6	29.7	193.4	0.33	18	2	40
	Итого за день	2900	124.1	81.7	391.3	2793.6	1.36	1.71	1141.92	1.24	164.55	3163.65	4915.56	1374.49	531.61	1724.83	24.39	225.12	120.73	552.59
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	0.2	0.15	41.63	0.13	0.54	191.58	216.19	141.5	48.87	185.72	1.3	31.61	3.11	35.08
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.03	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Завтрак	540	24.1	28.4	87.6	702	0.39	0.38	171.53	0.55	1.05	1010.26	495.94	538.88	99.79	496.55	4.9	37.71	26.89	52.61
	Обед																			
54-10з	Салат из капусты с овощами	80	2.3	5.4	2.3	66.7	0.04	0.07	32.54	0.23	10.86	92.83	129.52	18.66	10.96	41.65	0.83	14.55	3.08	12.82
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138	0.04	0.05	168.33	0	8.46	133.78	330.78	52.66	24.03	53.29	1.09	21.45	0.49	28.28
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4	0.26	0.14	23.03	0.11	0	179.34	263.23	55.94	144.19	217.19	4.86	26.73	4.23	19.27
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6	0.06	0.07	343.58	0.03	1.57	217.44	250.59	41.02	65.35	134.63	1.19	31.05	14.63	113.94
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7	0	0	0.96	0	1.2	1.41	15.94	65.21	1.22	6.8	0.1	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
	Итого за Обед	950	43.7	28.3	127.7	940.5	0.58	0.4	568.44	0.37	22.09	1290.2	1192.86	266.49	282.35	587.36	11.07	95.7	44.57	183.01
	Полдник																			
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0

Пром.	Булочка "Московская"	100	8	6.4	56.6	316	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	0.06	0.05	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.5
	Итого за Полдник	450	10.4	6.9	89	459.3	0.08	0.07	12	0	94	31.5	535.5	65	27.5	48.5	3.25	3	0.75	25.5
	Ужин																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6	0.06	0.07	200	0	160	1.6	130.4	6.4	5.6	12.8	0.4	2.4	0.08	5.6
54-13м	Запеканка картофельная с говядиной	250	29.4	29	33.1	510.8	0.25	0.32	45.26	0.27	16.5	356.16	1366.06	38.15	70.29	349.29	5.16	56.39	2.78	153.18
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0	0.01	0.3	0	0.04	0.62	20.58	65.96	3.83	7.18	0.71	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	0.02	0	0	0	0	74.85	13.95	3	2.1	9.75	0.17	0.48	0.9	2.18
	Итого за Ужин	560	32.7	29.4	49.5	593.6	0.36	0.41	245.56	0.27	176.54	524.73	1567.74	118.76	88.87	402.72	7.03	59.27	8.4	160.96
	Второй ужин																			
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
	Итого за Второй ужин	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
	Итого за день	2700	116.3	98	375.4	2848.4	1.47	1.52	1041.53	1.25	295.48	2956.69	4064.04	1231.13	528.51	1723.13	26.45	213.68	84.61	462.08
	Неделя 2 Суббота																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263	0.2	0.18	41.52	0.13	0.57	196.75	256.42	156.71	62.87	214.62	1.51	32.54	13.21	42.08
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28	0.05	0.02	8	0	30.4	9.6	124	28	8.8	13.6	0.08	0.24	0.08	120.24
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Завтрак	590	20.7	23.2	92.3	660.1	0.47	0.43	111.77	0.26	31.65	812.3	772.75	382.29	136.49	473	5.2	46.08	34.13	208.1
	Обед																			
ДП-4ос	Салат из белокочанной капусты и огурца	100	1.4	7.1	3.9	85.1	0.03	0.04	4.41	0	34.06	127.08	242.78	40.26	14.52	31.75	0.57	14.79	0.28	10.91
54-32с	Уха ростовская	250	7.8	3.7	12.4	114.1	0.12	0.09	42.27	0.04	9.62	131.76	492.59	112.92	28.48	103.58	0.94	34.97	12.52	172.32
54-26м	Плов из булгура с курицей	300	29.5	13	58.2	468.5	0.19	0.14	274.37	0	1.63	362.29	582.22	48.11	207.04	390.29	3.31	48.44	18.28	122.33
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6	7.96	92.47	58.12	3.13	3.83	0.78	0.8	0.11	3.2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	Итого за Обед	970	47.5	25.1	133.9	952.4	0.53	0.35	322.25	0.04	46.91	1294.49	1612.86	292.41	289.77	663.25	8.6	100.92	53.33	317.46
	Полдник																			
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9	0.04	0.03	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0
Пром.	Творог мягкий 5% жирности в индивидуальной упаковке	120	10.2	6	1.9	102.5	0.05	0.31	37.2	0.16	0.6	49.2	134.4	196.8	27.6	264	0.48	0	36	38.4
	Итого за Полдник	370	14.6	11.1	54.2	375.8	0.1	0.39	140.74	0.16	80.6	215.93	197.87	292.82	40.56	311.96	2.07	0	36	38.4
	Ужин																			

54-21з	Кукуруза сахарная	80	1.7	0.3	8.2	41.8	0.01	0.03	0.96	0	1.54	243.2	90.3	29.57	9.05	28.54	0.25	0	0.35	14.4
54-8г	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4	0.06	0.09	166.26	0.12	42.5	221.9	674.03	193.98	43.16	84.17	1.65	33.93	0.92	39.1
ДП-10м	Тефтели из индейки паровые	120	16.7	4.7	10	148.8	0.05	0.11	12.74	0.13	1.58	238.83	239.21	31	27.25	176.87	0.97	16.09	17.81	14.64
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
	Итого за Ужин	660	27.7	11.6	68.9	490.3	0.2	0.27	180.26	0.25	45.66	1037.31	1125.7	337.13	101.59	363.66	5.1	50.98	30.15	72.49
	Второй ужин																			
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
	Хлебцы злаковые	10	1.1	1.6	6.6	45.3	0.02	0.02	0	0	0	43.8	38.1	23.8	16.4	37.4	0.28	0	1.74	0
	Итого за Второй ужин	210	7.9	6.6	17.6	161.5	0.5	0.42	44	0	1.4	113.8	296.1	239.8	48.4	225.4	0.48	0	1.74	0
	Итого за день	2800	118.4	77.6	366.9	2640.1	1.8	1.86	799.02	0.71	206.22	3473.83	4005.28	1544.45	616.81	2037.27	21.45	197.98	155.35	636.45
	Неделя 2 Воскресенье																			
	Завтрак																			
54-4о	Омлет с сыром	180	22.8	30.4	3.6	379.1	0.1	0.55	265.86	2.81	0.45	455.47	229.76	429.95	30.76	399.08	2.67	37.16	34.12	69.79
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
	Итого за Завтрак	560	31.5	34.4	51.4	639.9	0.27	0.73	285.15	2.81	12.97	857.92	848.74	613.97	90.53	585.97	7.87	49.52	47.31	103.74
	Обед																			
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1.4	4.3	13.3	97.8	0.02	0.04	28.99	0	2.53	107.58	312.56	37.3	21.77	41.84	1.17	14.93	0.41	30.71
54-33с	Солянка домашняя	250	11.3	11.6	3.9	164.8	0.03	0.07	30.34	0.07	2.15	345.8	199.92	39.69	16.03	85.38	1.29	19.34	0.27	31.2
54-3м	Голубцы ленивые	300	25.3	23	19.2	384.9	0.11	0.22	27.54	0.12	33.12	344.78	813.8	124.04	56.91	276.41	4.05	50.79	2.63	106.93
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	Итого за Обед	950	47.1	40.1	105.7	971.6	0.34	0.4	101.87	0.19	37.82	1463.61	1529.25	342.11	133.42	541.74	9.59	86.98	25.45	177.54
	Полдник																			
54-6т	Сырники	120	23.6	6.9	19.7	234.9	0.05	0.25	34.51	0.11	0.22	110.16	127.07	164.94	24.88	228.55	0.66	20.6	30.04	40.88
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113	0.08	0.04	16	0	80	20	358	36	22	26	0.6	0	0	0
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
	Итого за Полдник	440	25.5	7.5	58.5	402.5	0.15	0.33	52.91	0.11	86.22	146.96	671.07	223.74	61.28	273.75	4.02	21.8	30.16	52.88
	Ужин																			
ДП-11ос	Огурец, перец в нарезке	80	0.8	0.1	3	15.9	0.04	0.05	104	0	84	4	121.6	12.4	8.4	23.2	0.44	2.4	0.16	9.6
54-9м	Жаркое по-домашнему	280	28.1	26.3	24.1	445.1	0.2	0.27	38.17	0.12	13.35	407.2	1148.87	36.66	62.39	323.03	4.81	62.83	0.56	138.92
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	0.02	0	0	0	0	74.85	13.95	3	2.1	9.75	0.17	0.48	0.9	2.18

	Итого за Ужин	590	31.2	26.8	46.1	549.7	0.29	0.34	142.55	0.12	98.51	578.81	1351.4	124.31	84.5	388.2	6.78	65.72	6.28	151.4
	Второй ужин																			
Пром.	Пастила	20	0.1	0	16	64.4	0	0	0	0	0	3.2	11	4.2	1.4	2.2	0.32	0	0	0
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8	0.04	0.26	44	0	0.6	100	292	248	28	184	0.2	18	2	40
	Итого за Второй ужин	220	5.9	5	24.4	166.2	0.04	0.26	44	0	0.6	103.2	303	252.2	29.4	186.2	0.52	18	2	40
	Итого за день	2760	141.2	113.8	286.1	2729.9	1.09	2.06	626.48	3.23	236.12	3150.5	4703.46	1556.33	399.13	1975.86	28.78	242.02	111.2	525.56
	Неделя 3 Понедельник																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-14к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8	8.8	42.5	281.4	0.16	0.17	39.38	0.12	0.52	201.19	281.33	149.59	40.73	206.89	2.32	29.17	31.54	42.73
ДП-18н	Чай с молоком без сахара	200	1.5	1.1	2.2	24.8	0.03	0.06	6.75	0	0.28	19.31	70.88	101.18	8	42.74	0.4	4.5	0.88	10
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
	Итого за Завтрак	540	23.7	27.1	86.1	682.4	0.35	0.39	169.13	0.54	1.01	1019.5	550.61	544.67	89.73	514.13	5.54	35.27	55.32	60.26
	Обед																			
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8	0.08	0.07	429.34	0.14	9.73	156.53	271.95	16.27	19.83	53.47	0.74	13.73	2.26	25.69
54-34с	Суп из овощей с фрикадельками рыбными	250	10	3.7	17.4	143.2	0.12	0.09	129.72	0.3	9.43	196.39	608.8	35.73	34	119.64	1.19	68.08	6.5	239.23
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9	0.08	0.05	351.83	0.14	2.41	211.16	160.56	104.63	21.32	61.42	1.06	25.94	0.32	24.49
54-34м	Гуляш из отварной индейки	100	11.2	13.8	1.3	174.8	0.03	0.11	30	0	0.33	188.7	123.28	89.61	11.9	108.93	0.82	20.18	0.09	2.01
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	Итого за Обед	930	38.6	31.9	123.9	938.7	0.5	0.42	1010.85	0.58	22.22	1420.82	1652.59	369.74	141.92	502.66	7.39	129.85	31.31	300.12
	Полдник																			
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8	0	0	0	0	1.2	0.5	20.75	63.27	2.61	5.93	0.13	0.01	0.02	2
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	0.06	0.05	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.5
Пром.	Булочка "Московская"	100	8	6.4	56.6	316	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за Полдник	450	9.5	6.7	82.8	429.5	0.06	0.05	12	0	91.2	20	316.25	114.27	22.11	40.43	0.58	3.01	0.77	27.5
	Ужин																			
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1	0.05	0.03	106.4	0	20	2.4	232	11.2	16	20.8	0.72	1.6	0.32	16
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	180	3.3	11.1	15.4	174.8	0.09	0.09	371.83	0.02	13.8	229.14	501.03	65.1	32.38	76.41	1.05	33.06	0.59	42.1
54-7м	Шницель из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2	0.08	0.15	22.12	0.09	0.12	247.73	294.6	39.9	26.17	183.46	2.56	19.54	3.93	61.76
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0	0.01	0.3	0	0.04	0.62	20.58	65.96	3.83	7.18	0.71	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0
	Итого за Ужин	605	25.9	29.1	54.7	584.4	0.28	0.3	500.65	0.11	33.96	721.09	1112.86	193.41	89.63	331.05	5.96	55.16	11.28	124.21

	Второй ужин																			
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
	Итого за Второй ужин	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
	Итого за день	2725	103.1	99.8	369.1	2788	1.25	1.42	1736.63	1.29	150.19	3281.41	3904.31	1464.09	373.39	1576.27	19.67	241.29	102.68	552.09
	Неделя 3 Вторник																			
	Завтрак																			
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7	0.07	0.1	20.37	0.05	0.4	141.49	117.51	101.75	20.24	92.53	0.38	22.41	3.07	23.34
54-1г	Запеканка из творога	80	15.8	5.7	11.9	162	0.03	0.17	27.26	0.08	0.15	96.69	85.03	119.43	17.3	155.03	0.46	15.37	20.86	26.47
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9	0	0	0.01	0	0.48	0.4	30.4	2.4	1.8	3.6	0.08	0.64	1.2	2.9
	Итого за Завтрак	530	30.1	14.4	91.4	615.4	0.28	0.47	64.89	0.13	1.71	721.03	573.27	411.76	94.76	461.34	3.73	51.72	39.69	98.21
	Обед																			
ДП-6ос	Салат из квашеной капусты	80	1.3	4.1	6.6	68.3	0.02	0.01	0	0	20.4	607.96	210.12	33.92	11.57	24.97	0.47	0.24	0.43	7.05
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4	0.06	0.05	74.77	0	7.29	132.85	424.98	84.2	26.07	59.14	1.26	21.94	0.54	30.95
54-11м	Плов из отварной говядины	300	23	22.1	57.9	522.4	0.11	0.17	392.4	0.16	1.08	415.01	401.04	174.87	65.71	289.79	3.31	58	11.03	122.59
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7	0	0	0.96	0	1.2	1.41	15.94	65.21	1.22	6.8	0.1	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
	Итого за Обед	950	35.2	32.8	142.2	1004.9	0.37	0.3	468.13	0.16	29.97	1822.63	1254.88	391.2	141.17	514.5	8.14	82.1	34.14	169.29
	Полдник																			
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9	0.04	0.03	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0
Пром.	Банан	170	2.6	0.9	35.7	160.7	0.07	0.09	34	0	17	52.7	591.6	13.6	71.4	47.6	1.02	0.09	1.7	3.74
	Итого за Полдник	420	7.4	6	93.1	455.2	0.13	0.14	39.5	0	21	229.7	886.6	42.1	89.4	106.6	4.87	0.09	1.7	3.74
	Ужин																			
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3	0.02	0.03	8	0	8	6.4	112.8	18.4	11.2	33.6	0.48	2.4	0.24	13.6
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71	833.1	52.65	37.64	112.63	1.38	37.95	1.04	57.05
54-13р	Котлета рыбная любительская (треска)	100	12.9	3.9	6.1	110.9	0.07	0.11	295.32	0.93	1.08	197.13	271.06	42.29	29.29	171.99	0.86	111.54	17.69	493.86
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Ужин	640	22.5	11.9	74.4	494.9	0.34	0.36	433.09	1.05	102.69	753.67	1326.83	211.36	99.39	388.08	4.76	152.85	30.04	568.86
	Второй ужин																			
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
Пром.	Сушка простая	10	1.1	0.1	6.9	33.1	0.02	0.01	0	0	0	60.5	18.5	3	4.6	12.1	0.29	0	0	0
	Итого за Второй ужин	210	7.9	5.1	17.9	149.3	0.5	0.41	44	0	1.4	130.5	276.5	219	36.6	200.1	0.49	0	0	0
	Итого за день	2750	103.1	70.2	419	2719.7	1.62	1.68	1049.61	1.34	156.77	3657.53	4318.08	1275.42	461.32	1670.62	21.99	286.76	105.57	840.1

	Неделя 3 Среда																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6	0.1	0.54	243.68	2.91	0.4	338.73	240.11	146.05	22.34	270.24	2.79	56.34	34.74	83.51
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28	0.05	0.02	8	0	30.4	9.6	124	28	8.8	13.6	0.08	0.24	0.08	120.24
	Итого за Завтрак	570	27.3	35.2	56.2	649.1	0.31	0.74	309.97	3.04	31.32	820.88	671.09	345.27	82.91	473.53	5.67	67.18	48.95	231.28
	Обед																			
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	80	1.1	4.3	10.3	85	0.01	0.03	1.37	0	2.77	23.94	227.57	28.38	21.23	31.86	1.06	4.7	0.43	13.66
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3	0.08	0.05	193.37	0.88	6.57	245.14	454.38	77.38	28.59	115.8	0.97	35.3	0.89	171.7
ДП-12г	Каша гречневая с цветной капустой и брокколи	200	8.9	9.8	33.8	258.8	0.23	0.16	23.77	0.08	22.29	209.6	342.93	63.64	115.75	192.72	4.16	34.94	4.01	14.27
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3	0.05	0.12	107.18	0.02	0.45	107.79	262.8	63.48	20.53	151.81	2.03	16.51	0.18	60.73
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	Итого за Обед	950	41.5	39.2	131.5	1045.5	0.55	0.43	340.69	0.98	32.1	1251.92	1490.65	373.96	224.81	630.3	11.3	93.37	27.65	269.06
	Полдник																			
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113	0.08	0.04	16	0	80	20	358	36	22	26	0.6	0	0	0
Пром.	Творог мягкий 5% жирности в индивидуальной упаковке	120	10.2	6	1.9	102.5	0.05	0.31	37.2	0.16	0.6	49.2	134.4	196.8	27.6	264	0.48	0	36	38.4
Пром.	Батончик орехово- фруктовый	50	3.3	4.8	27.5	165.8	0	0	0	0	0	0	353.75	73.45	51.5	72.5	2.28	0	0	0
	Итого за Полдник	370	14.9	11	55.8	381.3	0.13	0.35	53.2	0.16	80.6	69.2	846.15	306.25	101.1	362.5	3.36	0	36	38.4
	Ужин																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6	0.06	0.07	200	0	160	1.6	130.4	6.4	5.6	12.8	0.4	2.4	0.08	5.6
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8	0.52	0.11	1.08	0	0	199.09	652.18	149.94	83.9	258	5.34	28.59	10.38	27
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6	0.07	0.07	6.3	0	0.63	210.97	228.85	32.98	64.05	143.72	1.37	17.09	18.39	102.3
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9	0	0.01	0.3	0	0.76	0.77	32.61	62.94	5.39	8.33	0.79	0.01	0.01	1.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Ужин	620	41.9	6.7	89.4	585.4	0.73	0.29	207.68	0	161.39	745.13	1145.44	268.76	177.24	489.75	9.4	49.05	39.93	140.45
	Второй ужин																			
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101	0.06	0.26	44	0.06	1.6	102	288	236	32	192	0.2	18	4	40
Пром.	Галеты	15	1.5	1.5	9.8	59	0.02	0.01	10.2	0	0	82.5	19.95	3.9	2.55	14.1	0.2	0	0	0
	Итого за Второй ужин	215	7.3	6.5	18	160	0.08	0.27	54.2	0.06	1.6	184.5	307.95	239.9	34.55	206.1	0.4	18	4	40
	Итого за день	2725	132.9	98.6	350.9	2821.3	1.8	2.08	965.74	4.24	307.01	3071.63	4461.28	1534.14	620.61	2162.18	30.13	227.6	156.53	719.19
	Неделя 3 Четверг																			

	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277	0.08	0.07	44.88	0.26	0.06	321.18	76.63	208.38	14.5	133.77	1.03	27.56	2.6	13.82
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.03	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
	Итого за Завтрак	610	18.5	18.7	93.9	617	0.24	0.23	99.18	0.39	6.36	791.66	466.98	357.56	59.92	282.2	6.31	34.86	15.97	43.35
	Обед																			
ДП-12ос	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1.1	8.1	4.9	97	0.02	0.03	2.81	0	26.69	116.44	227.76	32.13	10.81	19.63	0.86	12.75	0.23	7.28
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3	0.03	0.04	131.18	0	13.46	123.15	230	57.4	16.41	38.72	0.6	19.06	0.42	18.45
54-7г	Рис припущенный	200	4.6	6.4	46.6	262.4	0.04	0.03	24.48	0.12	0	203.46	59.63	117.31	30.17	92.93	0.63	27.63	9.26	34.79
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16.3	11.3	6.3	191.9	0.14	0.12	325.25	0.01	2.84	131.98	345.76	36.1	35.27	166.57	0.86	53.1	31.54	366.49
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3	0	0.02	1.5	0	0.3	1.95	179.45	79.94	22.19	18.05	0.67	0.14	0.07	1
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	Итого за Обед	950	36.9	34.2	133.8	991	0.41	0.31	485.22	0.13	43.29	1242.38	1245.4	355.88	151.45	469.7	6.62	114.6	63.66	436.71
	Полдник																			
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	160	24.4	11.5	16.4	267.1	0.06	0.3	69	0.44	1.7	180.31	222.68	179.15	29.5	250.62	1.66	27.1	34.64	47.64
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8	0	0	0	0	1.2	0.5	20.75	63.27	2.61	5.93	0.13	0.01	0.02	2
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	0.06	0.05	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.5
	Итого за Полдник	510	25.9	11.8	42.6	380.6	0.12	0.35	81	0.44	92.9	200.31	538.93	293.42	51.61	291.05	2.24	30.11	35.41	75.14
	Ужин																			
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1	0.05	0.03	106.4	0	20	2.4	232	11.2	16	20.8	0.72	1.6	0.32	16
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	300	37.2	9.3	26.4	338.4	0.22	0.19	49.08	0.13	15.4	430.52	1188.18	37.95	151.2	323.7	3.44	65.5	31	250.35
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
	Итого за Ужин	640	42.6	10.2	60.8	504.9	0.35	0.26	155.86	0.13	36.56	766.88	1551.81	132.65	190.06	419.92	6.43	68.07	42.41	271.4
	Второй ужин																			
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
	Итого за Второй ужин	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
	Итого за день	2910	129.3	79.9	352.7	2646.5	1.18	1.41	865.26	1.15	180.91	3101.23	4075.12	1381.51	483.04	1650.87	21.8	265.64	161.45	866.6
	Неделя 3 Пятница																			
	Завтрак																			
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.74	46.48	19.36	4.18	66.82	0.87	8	10.81	22
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263	0.2	0.18	41.52	0.13	0.57	196.75	256.42	156.71	62.87	214.62	1.51	32.54	13.21	42.08

54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Банан	170	2.6	0.9	35.7	160.7	0.07	0.09	34	0	17	52.7	591.6	13.6	71.4	47.6	1.02	0.09	1.7	3.74
	Итого за Завтрак	670	24.6	20.2	105.7	702.2	0.44	0.6	155.17	1.01	18.25	672.84	1216.23	373.85	191.07	526.22	5.99	53.29	39.08	110.42
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9	0.04	0.03	121.48	0	3.76	334.99	213.09	20.17	16.11	35.67	0.68	13.1	0.22	19.75
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5	0.05	0.05	129.11	0	8.03	120.71	250.24	45.8	18.29	65.54	0.69	19.08	3.55	20.85
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71	833.1	52.65	37.64	112.63	1.38	37.95	1.04	57.05
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6	0.06	0.07	343.58	0.03	1.57	217.44	250.59	41.02	65.35	134.63	1.19	31.05	14.63	113.94
ДП-11н	Компот из яблок и апельсинов	200	0.3	0.1	11.3	47.6	0.01	0.01	1.95	0	7.11	7.33	97.46	60.48	4.78	7.42	0.55	0.99	0.18	6.27
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	Итого за Обед	990	37.5	31.4	112.7	884.5	0.5	0.37	627.85	0.15	34.08	1561.58	1847.28	253.12	178.77	489.69	7.49	104.09	41.76	226.56
	Полдник																			
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Булочка "Московская"	100	8	6.4	56.6	316	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
	Итого за Полдник	420	9.1	7.1	83.5	434.7	0.05	0.07	104.04	0	92	32.93	342.07	100.72	13.76	16.16	3.18	2.4	0.36	9.6
	Ужин																			
ДП-11ос	Огурец, перец в нарезке	80	0.8	0.1	3	15.9	0.04	0.05	104	0	84	4	121.6	12.4	8.4	23.2	0.44	2.4	0.16	9.6
54-9г	Рагу из овощей	200	3.8	10	18.2	177.8	0.1	0.11	412.46	0.02	16.21	225.49	571.73	84.39	38.32	93.65	1.35	36.51	0.75	54.17
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9	0.05	0.11	1.85	0	0.47	210.79	245.47	26.07	21.93	153.8	1.97	29.84	1.62	58.78
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0	0.01	0.3	0	0.04	0.62	20.58	65.96	3.83	7.18	0.71	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
	Итого за Ужин	640	23.6	25.3	54.2	538.5	0.27	0.31	518.61	0.02	100.72	773.6	1060.78	205.32	90.78	344.73	5.97	69.71	13.6	126.9
	Второй ужин																			
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
Пром.	Хлебцы ржаные	10	1.1	0.3	6.4	32.7	0.04	0.02	0.2	0	0	0.3	39.6	4.3	7.5	26.9	0.41	0	1.8	5
	Итого за Второй ужин	210	7.9	5.3	17.4	148.9	0.52	0.42	44.2	0	1.4	70.3	297.6	220.3	39.5	214.9	0.61	0	1.8	5
	Итого за день	2930	102.7	89.3	373.5	2708.8	1.78	1.77	1449.87	1.18	246.45	3111.25	4763.96	1153.31	513.88	1591.7	23.24	229.49	96.6	478.48
	Неделя 3 Суббота																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-4к	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	200	7.1	8.8	47.6	298.1	0.11	0.16	49.38	0.12	0.5	195.75	249.73	139.58	29.34	139.55	1.64	28.65	9.93	41.59
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Завтрак	520	23.9	28.7	93.5	726.1	0.28	0.43	185.67	0.54	1.23	911.3	583.11	574.8	91.61	479.24	4.74	39.25	28.41	69.12
	Обед																			
54-10з	Салат из цветной капусты с овощами	80	2.4	6.1	2.5	74.8	0.05	0.09	54.24	0.23	27.16	122.15	156.05	21.21	12.59	47.87	0.96	14.55	3.5	12.82
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138	0.04	0.05	168.33	0	8.46	133.78	330.78	52.66	24.03	53.29	1.09	21.45	0.49	28.28
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241	0.09	0.05	390.92	0.16	2.68	234.63	178.4	116.26	23.69	68.24	1.18	28.83	0.36	27.21
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5	0.21	1.67	4725.98	0.02	12.41	268.24	249.48	47.17	17.62	275.38	5.71	33.93	32.93	220.41
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	Итого за Обед	950	40.4	38.6	126.6	1014.4	0.57	1.93	5354.47	0.41	50.73	1424.25	1117.68	378.38	116.64	582.89	12.02	100.68	59.42	297.42
	Полдник																			
54-6т	Сырники	120	23.6	6.9	19.7	234.9	0.05	0.25	34.51	0.11	0.22	110.16	127.07	164.94	24.88	228.55	0.66	20.6	30.04	40.88
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28	0.05	0.02	8	0	30.4	9.6	124	28	8.8	13.6	0.08	0.24	0.08	120.24
Пром.	Джем из черной смородины	10	0.1	0	7.3	29.5	0	0	0.8	0	4	1.8	14	2.2	1.4	1.6	0.05	0.07	0	1.26
	Итого за Полдник	410	25.3	7.3	53.2	379	0.12	0.29	43.31	0.11	38.62	133.56	505.07	209.14	43.08	257.75	3.59	20.91	30.12	162.38
	Ужин																			
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3	0.02	0.03	8	0	8	6.4	112.8	18.4	11.2	33.6	0.48	2.4	0.24	13.6
54-8г	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4	0.06	0.09	166.26	0.12	42.5	221.9	674.03	193.98	43.16	84.17	1.65	33.93	0.92	39.1
54-6м	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2	0.08	0.15	22.12	0.09	0.12	247.73	294.6	39.9	26.17	183.46	2.56	19.54	3.93	61.76
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33	0.01	0.01	1.06	0	5.28	2.23	36.15	74.47	2.49	4.4	0.08	0.44	0.1	3.74
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	0.02	0	0	0	0	74.85	13.95	3	2.1	9.75	0.17	0.48	0.9	2.18
	Итого за Ужин	625	26.9	24	63.3	577.3	0.24	0.3	197.44	0.21	55.9	736.11	1205.03	340.25	99.22	362.78	6.11	56.79	15.36	120.38
	Второй ужин																			
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8	0.04	0.26	44	0	0.6	100	292	248	28	184	0.2	18	2	40
Пром.	Сушка простая	10	1.1	0.1	6.9	33.1	0.02	0.01	0	0	0	60.5	18.5	3	4.6	12.1	0.29	0	0	0
	Итого за Второй ужин	210	6.9	5.1	15.3	134.9	0.06	0.27	44	0	0.6	160.5	310.5	251	32.6	196.1	0.49	18	2	40
	Итого за день	2715	123.4	103.7	351.9	2831.7	1.27	3.22	5824.89	1.27	147.08	3365.72	3721.39	1753.57	383.15	1878.76	26.95	235.63	135.31	689.3
	Неделя 3 Воскресенье																			
	Завтрак																			
54-4о	Омлет с сыром	200	25.4	33.8	4	421.3	0.11	0.61	295.4	3.13	0.5	506.07	255.29	477.72	34.18	443.43	2.97	41.29	37.91	77.55
ДП-18н	Чай с молоком без сахара	200	1.5	1.1	2.2	24.8	0.03	0.06	6.75	0	0.28	19.31	70.88	101.18	8	42.74	0.4	4.5	0.88	10
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Пастила	20	0.1	0	16	64.4	0	0	0	0	0	3.2	11	4.2	1.4	2.2	0.32	0	0	0

	Итого за Завтрак	500	32.8	35.7	56.8	678.9	0.25	0.71	302.15	3.13	0.78	961.08	457.17	603.6	64.68	568.27	5.41	47.39	51.06	94.8
	Обед																			
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1.8	8.8	2.9	98	0.03	0.06	40.68	0.14	23.05	118.56	193.36	30.43	12.43	35.45	0.64	13.9	2.19	13.28
54-33с	Солянка домашняя	250	11.3	11.6	3.9	164.8	0.03	0.07	30.34	0.07	2.15	345.8	199.92	39.69	16.03	85.38	1.29	19.34	0.27	31.2
54-26м	Плов из булгура с курицей	300	29.5	13	58.2	468.5	0.19	0.14	274.37	0	1.63	362.29	582.22	48.11	207.04	390.29	3.31	48.44	18.28	122.33
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3	0	0.02	1.5	0	0.3	1.95	179.45	79.94	22.19	18.05	0.67	0.14	0.07	1
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	Итого за Обед	950	51.7	34.8	133.9	1055.7	0.43	0.36	346.89	0.21	27.13	1494	1357.75	231.17	294.29	662.97	8.91	83.74	42.95	176.51
	Полдник																			
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113	0.08	0.04	16	0	80	20	358	36	22	26	0.6	0	0	0
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9	0.04	0.03	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
	Итого за Полдник	370	5.7	5.5	76	375.5	0.14	0.11	23.9	0	86	201.8	599	73.3	46.4	90.2	4.41	1.2	0.12	12
	Ужин																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6	0.06	0.07	200	0	160	1.6	130.4	6.4	5.6	12.8	0.4	2.4	0.08	5.6
ДП-5г	Картофель дольками запеченный с овощами	200	4.6	10.4	33.9	247.1	0.2	0.15	803.6	0	17.33	214.37	1053.6	35.6	62.19	133.45	1.99	40	0.53	96.67
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6	0.07	0.07	6.3	0	0.63	210.97	228.85	32.98	64.05	143.72	1.37	17.09	18.39	102.3
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9	0	0.01	0.3	0	0.76	0.77	32.61	62.94	5.39	8.33	0.79	0.01	0.01	1.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Ужин	640	29.2	15.5	82.8	586.7	0.41	0.33	1010.2	0	178.72	760.41	1546.86	154.42	155.53	365.2	6.05	60.46	30.08	210.12
	Второй ужин																			
	Хлебцы злаковые	10	1.1	1.6	6.6	45.3	0.02	0.02	0	0	0	43.8	38.1	23.8	16.4	37.4	0.28	0	1.74	0
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101	0.06	0.26	44	0.06	1.6	102	288	236	32	192	0.2	18	4	40
	Итого за Второй ужин	210	6.9	6.6	14.8	146.3	0.08	0.28	44	0.06	1.6	145.8	326.1	259.8	48.4	229.4	0.48	18	5.74	40
	Итого за день	2670	126.3	98.1	364.3	2843.1	1.31	1.79	1727.14	3.4	294.23	3563.09	4286.88	1322.29	609.3	1916.04	25.26	210.79	129.95	533.43

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	564.3	24.7	25.2	84.2	661.3	0.33	0.5	215.04	1.11	9.7	855.85	704.72	451.85	106.03	475.38	5.3	47.24	37.58	103.31
Обед	938.1	42.1	33.9	123.1	966.2	0.45	0.45	671.38	0.46	36.83	1394.61	1460.52	325.76	175.42	537.51	8.86	93.79	38.65	227.29
Полдник	421.4	14.7	9.3	69.6	420.3	0.12	0.23	111.03	0.09	68.18	129.5	580.12	179.34	57.3	192.34	3.41	8.21	17.43	39.74
Ужин	611.7	30.1	19.6	63.4	550.1	0.35	0.31	314.33	0.19	81.92	716.79	1243.59	209.68	124.54	393.73	6.07	76.54	24.4	237.77

Второй ужин	209.8	6.9	5.6	19.1	154.7	0.21	0.32	45.8	0.03	1.34	127.87	295.11	240.36	36.08	203.05	0.43	12	2.69	27.14
Среднее значение за период	2745.3	118.4	93.6	359.4	2752.6	1.46	1.81	885.8	1.88	197.97	3224.62	1402.5	1406.99	499.37	1802.01	24.07	237.78	120.75	635.25