

Неделя: первая День: первый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белк и	Жиры	У/воды	
173	Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/10	6,5	12,7	26,1	245
379		Кофейный напиток с молоком	200	3,6	4	24,9	147,4
7		Бутерброд с горячим сыром	50	6,4	10,3	10,9	162
Итого за завтрак:				16,5	27	61,9	554,4
209	2 завтрак	Яйцо варёное	1 ум/40	5,1	4,6	0,3	63
376		Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
		Хлеб пшеничный	25	2	0,25	13	59,7
Итого за 2 завтрак:				7,3	4,85	28,3	142,7
75	Обед	Икра морковная	100	1,8	6,1	11,1	106
88		Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	300	9,5	8	9,7	148
288		Птица отварная	100/5	19	16,6	1,7	232
202		Макаронные изделия отварные	180	5,3	0,6	32	155
389		Сок фруктовый	200	0,6	-	27,6	113
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	4,7	0,7	49,8	214
Итого за обед:				36	32	131,9	968
456	Полдник	Коржик молочный	90	6	9,6	61,08	283,2
295		Напиток апельсиновый	200	0,23	0,04	25,8	99,8
Итого за полдник:				6,23	9,64	86,9	383,4
244	Ужин	Плов из отварной говядины	170	20,4	8,6	26	264
348		Компот из сушённых яблок	200	0,04	-	24,8	94,2
		Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	39,2	179,2
Итого за ужин:				24,4	9,35	89,96	537,5
	2 ужин	снежок	180	5	4,5	9,8	140,4
Итого за день:				95	86,5	401,8	2755

Неделя: первая День:второй

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
173	Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/10	9,25	15	32,4	258
382		Какао на молоке	200	3,7	3,9	5,8	148,7
1		Бутерброд с маслом	40	2,39	8,15	15,07	144,7
Итого за завтрак:				15,3	27,1	53,47	551,4
406	2 завтрак	Пирожок печёный с картофелем	95	5,7	8,3	22,6	139,4
385		Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
Итого за 2 завтрак:				11,3	14,7	32	255,4
75	Обед	Икра свекольная	100	1,6	3,2	9,6	42
102		Суп картофельный с бобовыми и мясом цыплят	250/25	13,4	9,17	20,1	206,3
229		Рыба тушёная в томате с овощами	150	29,5	11,1	0,8	220,5
128		Картофельное пюре	200	4,1	5,7	26,6	174
295		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
		Хлеб ржаной,пшеничный	50/50	4,7	0,7	49,8	214
Итого за обед:				36	30	131	953
	Полдник	Вафли	45	2,88	2,52	72,1	315
389		Сок яблочный	200	1	-	21,2	88
Итого за полдник:				3,88	2,52	93,3	403
297	Ужин	Голубцы ленивые	230	16,7	10,74	24,06	260
		Морковь отварная	70	0,7	0,2	4,7	28,7
348		Компот изюмом	200	-	-	33,6	130,4
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				21,4	11,4	88,5	538,6
	2 ужин	йогурт	180	5,4	4,5	19,8	142,2
Итого за день:				93,4	90,5	407	2840

Неделя: первая День: третий

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге тическая ценность
				Белк и	Жиры	У/во ды	
181		Каша манная на молоке с маслом	200/10	10,5	23,8	41,25	281
377		Чай сладкий с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60
		Печенье	32	2,4	3,1	23,8	133,4
		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,3	14,9	71,7
Итого за завтрак:				15,5	27,2	95,15	520
424	2 завтрак	Булочка домашняя	50	3,7	7,9	29,8	281
348		Компот из чернослива	200	-	-	33,6	130,4
Итого за 2 завтрак:				3,7	7,9	59,7	303,9
139	Обед	Капуста тушёная	100	5,2	5,2	21,17	99,06
87		Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	7,19	6,5	21,18	188,2
260		Гуляш из говядины	120	19,2	8,4	4,6	177
171		Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	4,4	34,2	197,4
389		Сок грушевый	200	1	0	21,2	88
		Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				43,5	29	142,1	915
223/ 326	Полдник	Запеканка из творога с молочным соусом	100/30	14,3	12,09	32,5	293,8
348		Компот из кураги	200	-	-	33,6	130,4
Итого за полдник:				14,3	12,09	66,1	424,2
202	Ужин	Макаронные изделия отварные	200	6,4	0,7	38,4	186
268		Котлета с соусом	100	7,1	12,4	7,8	171
356		Сок яблочный	200	0,09	0	12,3	119
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				14,5	8,7	80,8	514,5
	2 ужин	ряженка	180	5,4	4,5	7,6	91,8
Итого за день:				90,4	91,5	416	2769

Неделя: первая День: четвертый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
120	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	200/5	10,5	23,8	41,25	246
370		Кофейный напиток с молоком	200	3,6	4	24,9	147,4
3		Бутерброд с сыром	50	6,1	9,33	15,01	171
Итого за завтрак:				20,2	37,13	81,15	564,4
	2 завтрак	Пряник	50	2,5	4	36	130
349		Компот из сухофруктов	200	-	-	33,6	130,4
Итого за 2 завтрак:				2,5	4	69,6	260,4
96	Обед	Рассольник с мясом говядины и сметаной	250/25/10	8,85	8,5	17,1	184,8
265		Плов из свинины	200	18,3	23,4	27,8	485
52		Салат из свеклы	100	1,4	5,1	8,8	86
376		Чай сладкий	200	0,2	-	15	58
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	4,7	0,7	49,8	214
Итого за обед:				33,5	37	118,5	1027
210	Полдник	Омлет	50	4,6	7,45	0,85	89
389		Сок виноградный	200	1	0	21,2	88
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	71,7
Итого за полдник:				6,9	7,75	15,75	394,7
235	Ужин	Шницель рыбный рубленый	100	7,8	9,9	4,7	139
128		Картофельное пюре	200	4,1	5,7	26,6	174
388		Напиток из шиповника	200	0,68	-	24,3	99,8
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				16,6	16,1	81,7	532,3
	2 ужин	снежок	180	5	4,5	9,8	140,4
Итого за день:				87	104,5	376	2878

Неделя: первая День: пятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
182	Завтрак	Каша пшённая на молоке с маслом	200/20	8,4	14,8	42,9	341,2
378		Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
2		Бутерброд с повидлом	55	2,35	6,88	15,01	111,7
Итого за завтрак:				12,3	23,3	75,21	539,9
209	2 завтрак	Яйцо варёное	1 шт/40	5,1	4,6	0,3	63
248		Компот с изюмом	200	-	-	33,6	130,4
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за 2 завтрак:				9,1	5,1	60	312,9
82	Обед	Борщ с мясом говядины и сметаной	250/25/10	11,9	13,1	18,9	148,3
440		Пельмени отварные с маслом	200/10	20,3	31,8	27,7	479,2
389		Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	4,7	0,7	49,8	214
Итого за обед:				37,9	45,6	117,6	929,5
456	Полдник	Коржик молочный	90	5,3	8,5	54,3	251,7
385		молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
Итого за полдник:				10,9	14,9	63,7	367,7
284	Ужин	Запеканка картофельная с мясом	200	18,4	7,4	21,2	225
295		Напиток апельсиновый	200	0,23	0,04	25,8	99,8
		Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	39,2	179,3
Итого за ужин:				24,5	8,19	86,2	504,1
	2 ужин	йогурт	180	5,4	4,5	19,8	142,2
Итого за день:				100	101	412	2796

Неделя: первая День:шестой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
174	Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	5,6	13,7	42,7	318
377		Чай сладкий с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60
1		Бутерброд с маслом	40	6,4	10,3	10,9	132
Итого за завтрак:				12,3	24	68,8	516
	2 завтрак	Вафли	30	2,88	2,52	72,1	140
348		Компот из чернослива	200	-	-	33,6	130,4
Итого за 2 завтрак:				2,88	2,52	105,7	270,4
75	Обед	Икра свекольная	100	1,6	0	9,6	42
93		Щи по уральски	300/12	2,2	6,6	8,5	104
289		Рагу из птицы	250	22,6	29,7	25,3	460
389		Сок персиковый	200	1	0	12,2	94
		Хлеб ржаной,пшеничный	50/50	4,7	0,7	49,8	214
Итого за обед:				32,1	37	105,4	914
	Полдник	печенье	50	4,32	2,4	30	299
389		Сок яблочный	200	1	-	21,2	88
Итого за полдник:				5,32	2,4	51,2	387
202	Ужин	Макаронные изделия отварные	180	5,3	0,6	32	155
260		Гуляш из говядины	120	19,1	8,4	4,2	168
348		Компот из кураги	200	-	-	33,6	130,4
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				28,4	9,5	96	573
	2 ужин	ряженка	180	5,4	4,5	7,6	91,8
Итого за день:				86,4	83,5	427	2751

Неделя: первая День: седьмой

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге тическая ценность
				Белк и	Жиры	У/вод ы	
181	Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	200/10	10,5	23,8	41,25	281
382		Какао с молоком	200	3,7	3,9	5,8	148,7
7		Бутерброд с горячим сыром	50	6,4	10,3	10,9	162
Итого за завтрак:				20,6	38	57,95	570,7
406	2 завтрак	Бутерброд с джемом	55	4,94	1,77	36,7	127,1
389		Сок виноградный	200	1	0	21,2	88
Итого за 2 завтрак:				5,94	1,77	57,9	215,1
52	Обед	Салат из свеклы	100	1,6	5	9	87
112		Суп с макаронными изделиями и мясом кур	250/25	8,25	6,91	20,9	178,2
128		Картофельное пюре	180	5,7	4,42	36,9	213,7
227		Рыба припущенная	150	15,6	8,8	3,3	161,8
		Хлеб ржаной, пшеничный	100	4,7	0,7	49,8	214
295		Напиток лимонный	50/50	0,1	0,02	24,5	96,3
Итого за обед:				36	25,9	144,4	951
222	Полдник	Пудинг творожный с йогуртом	100/30	11,8	8,19	32,5	293,8
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	71,7
376		Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
Итого за полдник:				14,3	8,49	62,4	423,5
304	Ужин	Рис отварной с маслом	150/5	7,2	4,4	34,2	197,4
281		Биточки паровые	100	8,5	4,3	53	94
348		Компот из сушёных яблок	200	0,04	-	24,76	94,2
		Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	39,2	179,3
Итого за ужин:				21,6	9,45	151,2	564,9
	2 ужин	снежок	180	5	4,5	9,8	140,4
Итого за день:				103	88	473	2800

Неделя: вторая День: первый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
120	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	10,5	23,8	41,25	246
379		Кофейный напиток с молоком	200	3,6	4	24,9	147,4
2		Бутерброд с повидлом	55	2,35	6,88	15	111,7
Итого за завтрак:				16,4	34,68	81,15	516,5
406	2 завтрак	Пирожок с картофелем	95	5,7	8,3	22,6	139,4
385		Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
Итого за 2 завтрак:				11,3	14,7	32	142,7
88	Обед	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/25/25	10,6	9,3	11	127,3
229		Рыба тушёная в томате с овощами	150	29,5	11,1	0,8	220,5
171		Каша гречневая рассыпчатая	180	3,7	5,4	26,3	227,4
389		Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	4,7	0,7	49,8	214
Итого за обед:				49,5	26,5	109,1	904,2
3	Полдник	Бутерброд с сыром	50	4,58	4,5	29,1	175
348		Компот из кураги	200	-	-	33,6	130,4
Итого за полдник:				7,6	5,75	82,2	404,1
292	Ужин	Птица тушёная в соусе с овощами	200/50	18,3	20,2	22	343,7
388		Напиток из шиповника	200	0,68	-	24,3	99,8
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				22,3	20,7	72,4	563
	2 ужин	йогурт	180	5,4	4,5	19,8	142,2
Итого за день:				107	106,5	396	2785

Неделя: вторая День: второй

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге тическая ценность
				Белк и	Жиры	У/вод ы	
182	Завтрак	Каша пшённая на молоке с маслом	200/10	8,4	14,8	42,9	341,2
378		Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
1		Бутерброд с маслом	40	6,4	10,3	10,9	132
Итого за завтрак:				16,4	26,7	71,1	560,2
209	2 завтрак	Яйцо варёное	1 шт/40	5,1	4,6	0,3	63
349		Компот из сухофруктов	200	-	-	30,6	130,4
		Хлеб пшеничный	25	2	0,25	13	59,7
Итого за 2 завтрак:				7,1	4,85	46,9	253,1
102	Обед	Суп с бобовыми и мясом цыплят	250/25	13,4	9,17	20,1	206,3
268		Котлеты с соусом	100	7,1	12,4	7,8	171
205		Макаронные изделия отварные	180	4	5,4	23,7	192
348		Компот с изюмом	200	-	-	33,6	130,4
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	4,7	0,7	49,8	214
Итого за обед:				29,2	27,67	135	913,7
456	Полдник	Коржик молочный	90	6	9,6	61,1	283,2
295		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
Итого за полдник:				6,1	9,62	85,6	379,3
244	Ужин	Плов из отварной говядины	170	20,4	8,6	26	264
389		Сок персиковый	200	1	0	12,2	94
		Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	39,2	179,25
Итого за ужин:				27,3	9,35	77,4	537,25
	2 ужин	ряженка	180	5,4	4,5	7,6	91,8
Итого за день:				93,4	84,5	441	2771

Неделя: вторая День: третий

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
174	Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	5,6	13,7	42,7	318
377		Чай сладкий с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60
		Хлеб пшеничный	25	2	0,25	13	59,7
		Печенье	32	2,4	3,1	23,8	133,4
Итого за завтрак:				10,3	17,05	94,7	571,1
3	2 завтрак	Бутерброд с сыром	50	6,1	9,32	15	171
376		Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
Итого за 2 завтрак:				6,3	9,3	30	229
75	Обед	Икра морковная	100	1,38	7,58	9,7	104,8
82		Борщ с мясом говядины и сметаной	250/25/10	12,4	13,7	21	127,7
234		Котлета рыбная из сельди	100	9,3	8,6	10,92	157,8
128		Картофельное пюре	180	5,7	4,42	36,9	213,7
348		Компот из сушёных яблок	200	0,04	-	24,76	94,2
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	4,7	0,7	49,8	214
Итого за обед:				33,5	35	153,1	912,2
	Полдник	Вафли	45	2,88	2,52	72,1	315
389		Сок грушевый	200	1	0	21,2	88
Итого за полдник:				3,88	2,52	93,3	403
297	Ужин	Голубцы ленивые	230	16,7	10,74	24,06	260,06
295		Напиток апельсиновый	200	0,23	0,04	25,8	99,8
		Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	39,2	179,25
Итого за ужин:				22,9	11,53	89,06	539,11
	2 ужин	снежок	180	5	4,5	9,8	140,4
Итого за день:				88	82,5	466	2794

Неделя: вторая День: четвёртый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
173	Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/10	10,5	23,8	41,25	281
382		Какао с молоком	200	3,7	3,9	5,8	148,7
2		Бутерброд повидлом	55	2,35	6,88	15	111,7
Итого за завтрак:				16,5	34,58	62,06	541,4
429	2 завтрак	Булочка веснушка	60	6	0,8	39	135,6
385		Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
Итого за 2 завтрак:				11,6	7,2	48,4	251,6
52	Обед	Салат из свеклы	100	1,6	5	9	87
112		Суп с макаронными изделиями и мясом кур	250/25	8,25	6,91	20,9	178,2
259		Жаркое по-домашнему	200	15,5	30,6	19,3	414
389		Сок абрикосовый	200	1	0	21,2	88
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	4,7	0,7	49,8	214
Итого за обед:				31	43,21	120,2	981,2
210	Полдник	Омлет натуральный	50	4,6	7,45	0,85	89
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
348		Компот из кураги	200	-	-	33,6	130,4
Итого за полдник:				8,6	7,95	60,6	339
733	Ужин	Котлета из мяса филе цыплят с соусом красным	100	9,6	12,8	8,5	149
171		Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	4,43	34,2	197,4
295		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				20,9	17,72	93,3	562,3
	2 ужин	йогурт	180	5,4	4,5	19,8	142,2
Итого за день:				94	110	403	2807

Неделя: вторая День: пятый

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге тическая ценность
				Белк и	Жиры	У/вод ы	
1	Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,39	8,15	15,07	144,7
173		Каша пшеничная на молоке с маслом	250/10	9,25	15	32,6	227
379		Кофейный напиток с молоком	200	3,6	4	24,9	147,4
Итого за завтрак:				15,2	27,2	72,6	519,1
	2 завтрак	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
209		Яйцо варёное	1 шт/40	5,1	4,6	0,3	63
348		Компот из чернослива	200	-	-	33,6	130,4
Итого за 2 завтрак:				9,1	5,1	60	312,9
75	Обед	Икра свекольная	100	1,8	6,1	11,1	106
96		Рассольник с мясом говядины и сметаной	250/25/10	8,85	8,5	17,1	184,8
227		Рыба припущенная	150	15,6	8,8	3,3	161,8
304		Рис отварной с маслом	180/5	3,7	5,4	26,3	227,4
376		Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	4,7	0,7	49,8	214
Итого за обед:				34,9	30	122,6	962
	Полдник	Пряник	50	2,5	4	36	130
349		Компот из сухофруктов	200	-	-	33,6	130,4
Итого за полдник:				2,5	4	69,6	260,4
268	Ужин	Котлета с соусом	100	7,1	12,4	7,8	171
202		Макаронные изделия отварные	180	5,3	0,6	32	186
388		Напиток из шиповника	200	0,68	0	24,3	99,8
		Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	39,2	179,3
Итого за ужин:				15,9	8,85	97,5	555,1
	2 ужин	ряженка	180	5,4	4,5	7,6	91,
Итого за день:				88,5	80,5	419	2701

Неделя: вторая День: шестой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
181	Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	200/10	6,5	12,7	26,1	245
378		Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
3		Бутерброд с сыром	50	6,1	9,33	15	171
Итого за завтрак:				14,2	23,6	58,41	503
406	2 завтрак	вафли	45	4,94	1,77	36,7	127,1
295		Напиток апельсиновый	200	0,23	0,04	25,8	99,8
Итого за 2 завтрак:				5,17	1,81	62,5	226,9
139	Обед	Капуста тушёная	100	5,2	5,2	21,17	99,06
93		Щи по уральски	300/10	2,2	6,6	8,5	104
289		Рагу из птицы	250	22,6	29,7	25,3	460
389		Сок персиковый	200	1	0	12,2	94
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	4,7	0,7	49,8	214
Итого за обед:				35,7	42,2	117	971,06
222	Полдник	Пудинг творожный с йогуртом	100/30	11,8	8,19	32,5	273
348		Компот из сушёных яблок	200	0,04	-	24,76	94,2
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	71,7
Итого за полдник:				14,1	8,49	72,16	427,9
284	Ужин	Руллет картофельный с мясом говядины и маслом	243/5	12	16	10,6	253,2
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,6	29,8	143,4
248		Компот из изюма	200	-	-	33,6	130,4
Итого за ужин:				16,6	16,6	74	527
	2 ужин	снежок	180	5	4,5	9,8	140,4
Итого за день:				91	97,5	393,8	2796

Неделя: вторая День: седьмой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
120	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	250/5	13,1	29,7	51,5	315
377		Чай сладкий с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60
2		Бутерброд с повидлом	55	2,35	6,88	15	111,7
Итого за завтрак:				15,8	36,6	81,7	516,6
210	2 завтрак	Омлет натуральный	50	4,6	7,45	0,85	89
		Хлеб пшеничный	25	2	0,25	13	59,7
389		Сок виноградный	200	1	-	21,2	88
Итого за 2 завтрак:				7,6	7,7	35	236,7
87	Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	7,19	6,5	21,18	188,2
265		Плов с мясом свинины	200	18,3	33,3	28	485
389		Сок яблочный	200	1	0	21,2	88
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	4,7	0,7	49,8	214
Итого за обед:				31,1	40,5	120,2	975,2
424	Полдник	печенье	50	3,7	7,9	29,8	281
385		Молоко	200	5,6	6,4	10,3	127,6
Итого за полдник:				9,86	14,9	40,14	408,6
235	Ужин	Шницель рубленый рыбный	100	7,8	9,9	4,7	139
128		Картофельное пюре	200	4,1	5,7	26,6	174
348		Компот из кураги	200	0,04	-	24,8	94,2
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				15,9	16,1	82,16	526,7
	2 ужин	йогурт	180	5,4	4,5	19,8	142,2
Итого за день:				85,4	115	379	2806