

Неделя: первая День: первый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг е тичес кая ценно сть
				Белк и	Жиры	У/воды	
173	Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	<i>150/10</i>	4,8	9,5	19,5	182
379		Кофейный напиток с молоком	<i>200</i>	3,6	4	24,9	147,4
7		Бутерброд с горячим сыром	<i>50</i>	6,4	10,3	10,9	162
Итого за завтрак:				14,8	23,8	55,3	494,4
209	2 завтрак	Яйцо варёное	<i>1шт/40</i>	5,1	4,6	0,3	63
376		Чай с сахаром	<i>200</i>	0,2	-	15	58
		Хлеб пшеничный	<i>20</i>	1,6	0,2	10,4	47,7
Итого за 2 завтрак:				6,7	4,8	25,7	121,6
75	Обед	Икра морковная	<i>60</i>	1,1	3,6	6,7	64
88		Щи из свежей капусты с мясными консервами и сметаной	<i>235</i>	4,1	6,9	7,8	130
288		Птица отварная	<i>90/5</i>	12,2	15,4	1,5	213
202		Макаронные изделия отварные	<i>150</i>	5,3	0,6	32	155
389		Сок фруктовый	<i>200</i>	0,6	-	27,6	113
		Хлеб ржаной, пшеничный	<i>40/40</i>	3,6	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				26,9	27,06	115,4	846
456	Полдник	Коржик молочный	<i>75</i>	5	8	50,9	236
295		Напиток апельсиновый	<i>200</i>	0,23	-	0,04	99,8
Итого за полдник:				5,23	8,04	76,7	335,8
244	Ужин	Плов из отварной говядины	<i>170</i>	20,4	8,6	26	264
348		Компот из сушённых яблок	<i>200</i>	0,04	-	24,8	94,2
		Хлеб пшеничный	<i>50</i>	5,92	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				24,4	9,1	76,8	477,7
	2 ужин	снежок	<i>150</i>	4,2	3,8	16,5	117
Итого за день:				87	77,8	345	2377

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	150/10	7,4	12	26,1	193,5
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:				13	24,1	46,97	486,9
406	2 завтрак	Пирожок печёный с картофелем	85	5,1	7,4	20	123
385		Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
Итого за 2 завтрак:				11	13,8	29,4	239
75	Обед	Икра свекольная	60	0,8	0	4,8	21
102		Суп картофельный с бобовыми и мясом цыплят	200/25	7,9	10,72	16,1	176,4
229		Рыба тушёная в томате с овощами	120	10	9,7	6,9	153
128		Картофельное пюре	150	3,1	4,3	20	131
295		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
		Хлеб ржаной,пшеничный	40/40	3,8	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				25,7	25,3	112,1	749,1
	Полдник	Вафли	45	2,4	2,1	60,1	262,5
389		Сок яблочный	200	1	-	21,2	88
Итого за полдник:				3,4	2,1	81,3	350,5
297	Ужин	Голубцы ленивые	230	16,7	10,74	24,0	260
		Морковь отварная	60	0,5	0,1	3,4	20,5
348		Компот изюмом	200	-	-	33,6	130,4
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	71,7
Итого за ужин:				21	7,8	73,1	447,6
	2 ужин	йогурт	150	4,5	3,8	16,5	118,5
Итого за день:				80	80,6	362	2426

Неделя: первая День: третий

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге тическая ценность
				Белк и	Жиры	У/вод ы	
181		Каша манная на молоке с маслом	150/10	5,6	5,5	35,6	211
377		Чай сладкий с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60
		Печенье	28	2,1	2,7	20,8	116,8
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	71,7
Итого за завтрак:				10,3	8,5	86,5	450
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	256,1
139	Обед	Капуста тушёная	60	2,6	2,6	8,6	61,9
87		Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	5,2	6,3	15,8	169,8
260		Гуляш из говядины	100	7,64	8,14	2	143
171		Каша гречневая	150	6,6	6,4	30,8	254
389		Сок грушевый	200	1	0	20,2	88
		Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				26,8	24	117,2	888,1
223/ 326	Полдник	Запеканка из творога с молочным соусом	70/30	11	9,2	25	226
348		Компот из кураги	200	-	-	33,6	130,4
Итого за полдник:				11	9,2	58,6	356,4
202	Ужин	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,6	32	155
268		Котлета с соусом	100	7,1	12,4	7,8	171
389		Сок яблочный	200	1	0	21,2	88
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				14,3	17,6	81,3	452,5
	2 ужин	ряженка	150	4,5	3,8	21,3	76,5
Итого за день:				77,5	78,8	390	2423

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	150/5	7,9	17,9	30,9	187,4
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:				17,6	31,23	70,8	492
	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	200/25/10	7,08	6,8	13,7	147,9
265		Плов из свинины	200	14,6	17,14	27,8	485
52		Салат из свеклы	60	0,8	2,5	4,5	43,5
376		Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
		Хлеб ржаной,пшеничный	40/40	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				26,5	27	100,8	905
210	Полдник	Омлет	50	4,6	7,45	0,85	89
389		Сок виноградный	200	1	-	21,2	88
		Хлеб пшеничный	25	2	0,24	13	59,7
Итого за полдник:				6,6	7,7	13,85	335,7
235	Ужин	Шницель рыбный рубленый	90	7,8	9,9	4,7	139
128		Картофельное пюре	150	3,1	4,3	20	131
388		Напиток из шиповника	200	0,68	-	24,3	99,8
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				15,6	14,7	75,1	489,3
	2 ужин	снежок	150	4,2	3,8	16,5	117
Итого за день:				76,2	88	346,5	2482

Неделя: первая День: пятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белк и	Жиры	У/вод ы	
182	Завтрак	Каша пшённая на молоке с маслом	150/15	6,3	11,1	32,2	255,9
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:				10,3	19,66	64,51	454,6
209	2 завтрак	Яйцо варёное	1шт/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	312,9
Итого за 2 завтрак:				9,1	5,1	60	312,9
82	Обед	Борщ с мясом говядины и сметаной	200/25/10	7,75	5,94	13,1	127,7
440		Пельмени отварные с маслом	180/5	13,0	21	26,6	435,4
389		Сок фруктовый	200	1	-	21,2	88
		Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				25,5	27,5	100,7	822,5
456	Полдник	Коржик молочный	75	5	8	50,9	236
385		молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
Итого за полдник:				10,6	14,4	60,3	352
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	50	4	0,5	26,7	119,5
Итого за ужин:				22,6	7,9	73,7	444,3
	2 ужин	йогурт	150	4,5	3,8	16,5	118,5
Итого за день:				85	85,3	355	2413

Неделя: первая День:шестой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/вод	
174	Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	150/5	4,2	10,3	32	238,5
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:				10,9	20,6	58,1	446
	2 завтрак	Вафли	45	2,4	2,1	60,1	122,5
348		Компот из чернослива	200	-	-	33,6	130,4
Итого за 2 завтрак:				2,4	2,1	93,7	252,9
75	Обед	Икра свекольная	60	1,6	0	9,6	42
93		Щи по уральски	250	1,8	5,5	12	87
289		Рагу из птицы	200	18,1	20,8	24,4	368
389		Сок персиковый	200	1	0	15,2	94
		Хлеб ржаной,пшеничный	40/40	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				26,2	26,86	101	782,4
	Полдник	печенье	50	3,6	2	25	246
389		Сок яблочный	200	1	-	21,2	88
Итого за полдник:				4,6	2	46,2	334
202	Ужин	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,6	32	155
260		Гуляш из говядины	100	15,9	7	3,5	140
348		Компот из кураги	200	-	-	33,6	130,4
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	71,7
Итого за ужин:				23,5	7,9	84	497
	2 ужин	ряженка	150	4,5	3,8	21,3	76,5
Итого за день:				74,5	75,8	371,3	2388

Неделя: первая День:седьмой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белк и	Жиры	У/вод ы	
181	Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	150/10	5,6	5,5	35,6	211
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:				15,7	19,7	52,3	492,7
406	2 завтрак	Бутерброд с джемом	55	4,42	1,58	32,8	113,7
389		Сок виноградный	200	1	0	21,2	88
Итого за 2 завтрак:				5,42	1,58	54	201,7
52	Обед	Салат из свеклы	60	0,8	2,5	4,5	43,5
112		Суп с макаронными изделиями и мясом кур	200/25	5,19	7,7	12,9	142,6
128		Картофельное пюре	150	4,65	4,42	31,9	213,7
227		Рыба припущенная	120	13,6	8,8	3,3	161,8
		Хлеб ржаной,пшеничный	40/40	2,56	0,56	39,8	171,4
295		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
Итого за обед:				26,9	24	116,9	829,3
222	Полдник	Пудинг творожный с йогуртом	70/30	9,1	6,3	25	226
		Хлеб пшеничный	25	2	0,25	13	59,7
376		Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
Итого за полдник:				11,1	6,55	53	343,7
304	Ужин	Рис отварной с маслом	150/5	5,4	3,3	25,7	148,1
281		Биточки паровые	90	8,5	4,3	53	94
348		Компот из сушёных яблок	200	0,04	-	24,7	94,2
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				17,9	8,1	129,6	455,8
	2 ужин	снежок	150	4,2	3,8	16,5	117
Итого за день:				86,2	63,8	414	2400

Неделя: вторая День: первый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белк и	Жиры	У/вод ы	
120	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150/5	7,9	17,9	30,9	187,4
379		Кофейный напиток с молоком	200	3,6	4	24,9	147,4
2		Бутерброд с повидлом	55	2,35	6,88	15,01	111,7
Итого за завтрак:				13,8	28,78	70,8	446,5
406	2 завтрак	Пирожок с картофелем	85	5,1	7,4	20	123
385		Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
Итого за 2 завтрак:				10,7	13,8	29,4	121,6
88	Обед	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/25/10	7,54	8,4	10,2	113,5
229		Рыба тушёная в томате с овощами	120	9	8,7	6,9	254
171		Каша гречневая рассыпчатая	120	5,6	7,36	38,8	227,4
389		Сок фруктовый	200	1	-	21,2	88
		Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				26,9	25	116,9	847,4
186	Полдник	Бутерброд с сыром	50	4,58	4,5	29,1	175
348		Компот из кураги	200	-	-	33,6	130,4
Итого за полдник:				6,18	4,5	73,1	353,2
292	Ужин	Птица тушёная в соусе с овощами	150/50	14,6	16,2	17,6	275
388		Напиток из шиповника	200	0,68	-	24,3	99,8
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	71,7
Итого за ужин:				17,6	16,5	56,8	446,5
	2 ужин	йогурт	150	4,5	3,8	16,5	118,5
Итого за день:				84	88	365	2334

Неделя: вторая День: второй

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
182	Завтрак	Каша пшённая на молоке с маслом	150/10	6,3	11,1	32,2	255,9
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:				14,3	23	60,4	474,9
209	2 завтрак	Яйцо варёное	1 шт/40	5,1	4,6	0,3	63
349		Компот из сухофруктов	200	-	-	33,6	130,4
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,76
Итого за 2 завтрак:				6,7	4,8	44,3	241,2
102	Обед	Суп с бобовыми и мясом	200/25	11,8	8,24	10,1	176,4
268		Котлеты с соусом	90	6,1	12,4	5,8	171
205		Макароны отварные	150	5,04	2,8	32	171
348		Компот с изюмом	200	-	-	27,6	130,4
		Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				26,7	24	115,3	804
456	Полдник	Коржик молочный	75	5	8	50,9	236
295		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
Итого за полдник:				5,1	8,02	75,4	332,3
244	Ужин	Плов из отварной говядины	170	20,4	8,6	26	264
389		Сок персиковый	200	1	0	12,2	94
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				25,4	9,1	64,3	477,5
	2 ужин	ряженка	150	4,5	3,8	21,3	76,5
Итого за день:				83,5	75,8	381	2389

Неделя: вторая День третий

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге тическая ценност ь
				Белк и	Жиры	У/вод ы	
174	Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	150/5	4,2	10,3	32	238,5
377		Чай сладкий с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,76
		Печенье	28	2,1	2,7	20,8	116,8
Итого за завтрак:				8,2	13,2	78,4	463
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	9,32	30	229
75	Обед	Икра морковная	60	0,69	3,73	4,85	52,4
82		Борщ с мясом говядины и сметаной	200/25/10	8,9	10,1	10,9	111
234		Котлета рыбная из сельди	90	6,83	8,05	8,92	157,8
128		Картофельное пюре	150	5,7	4,42	30	213,7
348		Компот из сушёных яблок	200	0,04	-	22,73	94,2
		Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				25,9	26,86	117,2	800,5
	Полдник	Вафли	45	2,4	2,1	60,1	262,5
389		Сок грушевый	200	1	0	21,2	88
Итого за полдник:				3,4	2,1	81,3	350,5
297	Ужин	Голубцы ленивые	230	16,7	10,74	24,06	260
295		Напиток апельсиновый	200	0,23	0,04	25,8	99,8
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				20,9	11,28	75,96	479,3
	2 ужин	снежок	150	4,2	3,8	16,5	117
Итого за день:				74,2	73	417	2409

Неделя: вторая День: четвёртый

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг е тическ ая ценно сть
				Белки	Жиры	У/вод ы	
173	Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150/10	5,6	5,5	35,6	211
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:				11,6	16,28	56,41	471,3
429	2 завтрак	Булочка веснушка	50	5	0,66	32,5	113
385		Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
Итого за 2 завтрак:				10,6	7,06	41,9	229
52	Обед	Салат из свеклы	60	0,8	2,5	4,5	43,5
112		Суп с макаронными изделиями и мясом кур	200/25	6,6	4,48	16,7	142,6
259		Жаркое по-домашнему	200	14,34	19,96	28,3	414
389		Сок абрикосовый	200	1	0	12,2	94
		Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				26,5	27,5	101,5	859,5
210	Полдник	Омлет натуральный	50	4,6	7,45	0,85	89
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	71,7
348		Компот из кураги	200	-	-	33,6	130,4
Итого за полдник:				6,88	5,05	49	291
498	Ужин	Котлета рубленая из птицы	100	19,4	18,5	6	268
171		Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148
295		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	71,7
Итого за ужин:				17,3	16,42	73,6	465
	2 ужин	йогурт	150	4,5	3,8	16,5	118,5
Итого за день:				78,5	87,8	338,5	2434

Неделя: вторая День: пятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг е тичес кая ценно сть
				Белки	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	200/10	7,4	12	26,1	227
379		Кофейный напиток с молоком	200	3,6	4	24,9	147,4
Итого за завтрак:				13,4	24,2	66,1	492,1
	2 завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	71,7
209		Яйцо варёное	1 шт/40	5,1	4,6	0,3	63
348		Компот из черносслива	200	-	-	33,6	130,4
Итого за 2 завтрак:				7,38	4,9	48,8	265,1
75	Обед	Икра свекольная	60	1,1	3,6	6,7	64
96		Рассольник с мясом говядины и сметаной	200/25/10	5,08	6,8	13,7	147,9
227		Рыба припущенная	120	12,56	11,14	3,3	171,8
304		Рис отварной с маслом	150/5	3,7	5,4	26,3	227,4
376		Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
		Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				26,4	27,5	104,8	840
	Полдник	Пряник	50	2,5	4	36	130
		Компот из сухофруктов	180	-	-	30,2	117
Итого за полдник:				2,5	4	66,2	247
268	Ужин	Котлета с соусом	100	7,1	12,4	7,8	171
202		Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,6	32	155
388		Напиток из шиповника	200	0,68	-	24,3	99,8
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				14	8,6	84,4	464,3
	2 ужин	ряженка	150	4,5	3,8	21,3	76,5
Итого за день:				74,5	77,8	381,3	2385

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	150/10	4,8	9,5	19,5	184
378		Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
3		Бутерброд с сыром	50	6,1	9,33	15,01	171
Итого за завтрак:				12,5	20,4	51,81	442
406	2 завтрак	вафли	45	4,42	1,58	32,8	113,7
295		Напиток апельсиновый	200	0,23	0,04	25,8	99,8
Итого за 2 завтрак:				4,65	1,62	58,6	213,5
139	Обед	Капуста тушёная	60	2,6	2,6	10,6	61,9
93		Щи по-уральски	250/10	1,8	5,5	12,2	87
289		Рагу из птицы	200	17,64	18,74	29	398
389		Сок персиковый	200	1	0	12,2	94
		Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				26,8	27,4	103,8	812,3
222	Полдник	Пудинг творожный с йогуртом	70/30	9,1	6,3	25	226
348		Компот из сушёных яблок	200	0,04	-	24,76	94,2
		Хлеб пшеничный	25	2	0,25	13	59,7
Итого за полдник:				11,1	6,55	62,76	356,9
284	Ужин	Руллет картофельный с мясом говядины и маслом	243/5	12	16	10,6	253,2
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	71,7
348		Компот из изюма	200	-	-	33,6	130,4
Итого за ужин:				14,3	16,3	59,1	455,3
	2 ужин	снежок	150	4,2	3,8	16,5	117
Итого за день:				78	80	339	2397

Неделя: вторая День: седьмой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге тическая ценность
				Белк и	Жиры	У/вод ы	
120	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	200/5	10,5	23,8	41,25	246
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:				13,2	30,68	71,5	446,7
210	2 завтрак	Омлет натуральный	50	4,6	7,45	0,85	89
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,76
389		Сок виноградный	200	1	-	21,2	88
Итого за 2 завтрак:				7,2	7,65	32,5	224,8
87	Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	5,2	6,3	20	169,8
265		Плов с мясом свинины	150	13,7	20,04	21	364
389		Сок яблочный	200	1	-	21,2	88
		Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				23,6	26,9	102	793,2
424	Полдник	печенье	50	3,7	7,9	29,8	281
385		Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
Итого за полдник:				9,3	14,3	39,2	397
235	Ужин	Шницель рубленый рыбный	90	7,8	9,9	4,7	139
128		Картофельное пюре	180	3,1	4,3	20	131
348		Компот из кураги	200	0,04	-	24,8	94,2
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:							
	2 ужин	йогурт	150	4,5	3,8	16,5	118,5
Итого за день:				74,5	98	337,5	2404