

Неделя: первая День: первый

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белк и	Жиры	У/вод ы	
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 шт/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	100	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
350		Кисель плодово-ягодный	200	0,09	-	12,3	117
Итого за полдник:				6,09	9,6	73,38	400,2
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
386	Второй ужин	Снежок	170	4,5	4,2	18,3	134
Итого за второй ужин:				4,5	4,2	18,3	134
Итого за день:				96,5	84,78	397,5	2688,4

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	0	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
304		Рис отварной с маслом	180/5	3,7	5,4	26,3	227,4
295		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214
Итого за обед:				53	26,4	131,1	1006,5
	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
284	Ужин	Запеканка картофельная с мясом	200/50	22,5	9,25	26,5	281,2
		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:				27,2	9,95	90,9	559,8
386	Второй ужин	Йогурт	200	5,6	3	17	118
Итого за второй ужин:				5,6	3	17	118
Итого за день:				116	83,6	417,8	2894,1

Неделя: первая День: третий

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	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
259		Жаркое по-домашнему	200	15,5	30,6	19,3	414
389		Сок грушевый	200	1	0	21,2	88
		Хлеб ржаной	80	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				32,7	42,86	122,7	960,6
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
171	Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	4,4	34,2	197,4
243		Сосиска отварная	1 шт/50	4	7,5	4	90
356		Кисель фруктовый	200	0,09	0	12,3	119
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				15,3	12,4	74,6	525,9
386	Второй ужин	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
Итого за второй ужин:				5,8	5	8,4	108
Итого за день:				91	104,4	426,6	2842,7

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
376		Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
Итого за 2 завтрак:				2,7	4	51	188
96	Обед	Рассольник с мясом говядины и сметаной	250/25/10	8,85	8,5	17,1	184,8
143		Рагу из овощей	250	7,5	13,3	31,8	240
278		Тефтели мясные	70/40	8,4	8,3	9,3	166
349		Компот из сухофруктов	200	-	-	33,6	130,4
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214
Итого за обед:				29,4	30,8	141,6	935,2
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
386	Второй ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106
Итого за второй ужин:				5,8	5	8	106
Итого за день:				81,6	100,8	379,2	2720,6

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	100	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
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	75	5,92	0,75	39,2	179,3
Итого за ужин:				22,9	11,5	89,06	539,1
386	Второй ужин	Снежок	170	4,5	4,2	18,3	134
Итого за второй ужин:				4,5	4,2	18,3	134
Итого за день:				97,6	105	423,9	2823

Неделя: первая День: шестой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белк и	Жиры	У/вод ы	
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	100	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
350		Кисель плодово-ягодный	200	0,09	-	12,3	117
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				28,5	9,5	74,6	559,5
386	Второй ужин	Йогурт	200	5,6	3	17	118
Итого за второй ужин:				5,6	3	17	118
Итого за день:				86,7	78,4	422,7	2764,9

Неделя: первая День: седьмой

№ 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	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	100	4,7	0,7	49,8	214
295		Напиток лимонный	200	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
386	Второй ужин	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
Итого за второй ужин:				5,8	5	8,4	108
Итого за день:				104	88,6	482,2	2833

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	100	4,7	0,7	49,8	214
Итого за обед:				49,5	26,5	109,1	904,2
186	Полдник	Запеканка манная со сгущёнкой	200/20	5,6	5,5	35,6	214
348		Компот из кураги	200	-	-	33,6	130,4
		Хлеб пшеничный	25	2	0,25	13	59,7
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
386	Второй ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106
Итого за второй ужин:				5,8	5	8	106
Итого за день:				113,6	107	384,9	2636,5

Неделя: вторая День: второй

№ 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	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		Макароны отварные с овощами	180	4	5,4	23,7	192
348		Компот с изюмом	200	-	-	33,6	130,4
		Хлеб ржаной	100	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
356		Кисель фруктовый	200	0,09	0	12,3	119
Итого за полдник:				6,09	9,6	73,38	402,2
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
386	Второй ужин	Снежок	180	4,5	4,2	18,3	134
Итого за второй ужин:				4,5	4,2	18,3	134
Итого за день:				90,6	82,37	422,1	2800,5

Неделя: вторая День: третий

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белк и	Жиры	У/вод ы	
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	100	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
386	Второй ужин	Йогурт	200	5,6	3	17	118
Итого за второй ужин:				5,6	3	17	118
Итого за день:				82,5	78,43	477,1	2772,4

Неделя: вторая День: четвёртый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге тическая ценность
				Белк и	Жиры	У/вод ы	
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	100	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
376		Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
Итого за полдник:				8,62	9,14	33,77	245,4
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
386	Второй ужин	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
Итого за второй ужин:				5,8	5	8,4	108
Итого за день:				94,5	116,9	366,1	2690

Неделя: вторая День: пятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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:							
	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	1,6	0	9,6	42
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
350		Кисель плодово-ягодный	200	0,09	0	12,3	117
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214
Итого за обед:				34,5	23,4	118,4	947
	Полдник	Пряник	50	2,5	4	36	130
		Компот из сухофруктов	200	-	-	33,6	130,4
Итого за полдник:				2,5	4	69,6	260,4
243	Ужин	Сосиска отварная	1 шт/50	4	7,5	2	90
202		Макаронные изделия отварные	180	5,3	0,6	32	155
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	524,5
386	Второй ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106
Итого за второй ужин:				5,8	5	8	106
Итого за день:				83,1	73,5	426,1	2721

Неделя: вторая День:шестой

№ рец.	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	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 апельсиновый200	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	100	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
				7			
284	Ужин	Рулет 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
350		Кисель фруктовый	200	0,09	0	12,3	119
Итого за ужин:				16,6	16,6	52,7	527,4
386	Второй ужин	Снежок	180	4,5	4,2	18,3	134
Итого за второй ужин:				4,5	4,2	18,3	134
Итого за день:				90,4	96,9	381	2790,3

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	100	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
368	Второй ужин	Йогурт	200	5,6	3	17	118
Итого за второй ужин:				5,6	3	17	118
Итого за день:				85,9	119	376,2	2781,8