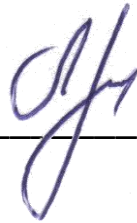


Утверждаю
Директор ГБОУ БЭШИ


_____ Б.Н. Лобанков

Примерное 10 дневное меню

Возраст: 12-18 лет

Учебный год 2023-2024

1 день																		
Выход	Наименование	№	белки	жиры	углеводы	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	TЭ	B1	B2	PP	C
Завтрак																		
250	Каша рисовая	174	9,73	15,57	39,74	291,6	44,47	155,46	103,08	29,4	132,5	43	0,45	0,055	0,5	0	0,63	0,72
70/15	Хлеб с маслом	100	8,49	2,336	14,84	145,3	150,4	29,4	7,2	4,2	21,4	0,35	59	0,43	0,033	0,019	0,27	0,1
200	Чай с молоком	132	1,6	1,8	12,4	69	50,1	0,5	6	0	0	0,08	20	0	0,02	0,02	0,1	0,64
41	Конфеты шоколадные		0	0,035	27,19	105,7	0,5	60	7	35	45	65	0	0,005	0,01	0,05	0,025	0
Итого			19,8	19,7	94,2	611,6	245,5	245,4	123,3	68,6	198,9	108,4	79,5	0,5	0,6	0,1	1,0	1,5
Полдник 1																		
15/200	Чай с сахаром	67	0,27	0	14	28	45	0,5	6	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0
70	Сосиски отварные	180	0,2	0,8	7,5	38	12	155	35	11	17	0,1	0	0,2	0,06	0,03	0,2	38
75	Хлеб	132	0,32	3,04	19,68	94	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	0	0,44	0,044	0,012	0,36	0
Итого			0,8	3,8	41,2	160,0	256,6	192,7	49,0	16,6	43,0	0,9	0,0	0,6	0,1	0,0	0,6	38,0
Обед																		
75	Хлеб	132	0,32	3,04	19,68	94	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	0	0,44	0,044	0,012	0,36	0
300	Щи из свежей капусты	88	6,625	3,25	11,25	117,5	0	0	0	0	0	0	125	0	0	0	0	0
80	Салат из крабовых палоч.	255	5,7	0,6	37,2	170,1	0	0	31,34	9,61	20,73	0,4	1,78	0	0,01	0	0	11,89
35/250	Гуляш с лапшой		7,12	14,3	45,53	308,39	10	124	43,7	16,14	58,18	2,64	39,12	0	0,14	0,08	1,21	0,65
200	Компот из чернослива		54,4	19,82	18,59	60,91	382,68	194	184,86	110,51	33,6	153,9	0,781	102	0,685	0,088	0,163	0
Итого			74,2	41,0	132,3	750,9	592,3	355,2	267,9	141,9	138,5	157,4	166,7	102,4	0,9	0,2	1,7	12,5
Полдник 2																		
215	Апельсины		1,8	0	26	98	40	256	37	52	60	2,8	0	0,2	0,06	0,1	0,8	30
Итого			1,8	0,0	26,0	98,0	40,0	256,0	37,0	52,0	60,0	2,8	0,0	0,2	0,1	0,1	0,8	30,0
Ужин																		
35/300	Кортофель запеченный с сыром		14,64	22,69	49,77	301	16	92	50,36	30	155,38	8,36	31,16	2,08	0,06	0,13	2,2	1,65
75/35	Хлеб с вареньем	85	8,49	2,336	14,84	145,3	150,4	29,4	7,2	4,2	21,4	0,035	59	0,43	0,033	0,019	0,27	0
200	Чай с молоком	132	1,6	1,8	12,4	69	50,1	0,5	6	0	0	0,08	20	0	0,02	0,02	0,1	0,64
Итого			24,7	26,8	77,0	515,3	216,5	121,9	63,6	34,2	176,8	8,5	110,2	2,5	0,1	0,2	2,6	2,3
Полдник 3																		
200	Чай	67	0	0	15	60	0,2	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
48	Печенье		2,7	1,95	10,18	60,8	36	110	6,16	2,25	13,08	0,15	9,77	0	0,02	0	0	0
Итого			2,7	2,0	25,2	120,8	36,2	110,5	6,2	2,3	13,1	0,2	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого день			124,0	93,4	395,8	2256,6	1387,1	1281,7	546,9	315,5	630,3	278,2	366,1	106,3	1,7	0,6	6,7	84,3

2 день

Выход	Наименование	№	белки	жиры	углеводы	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	TЭ	B1	B2	PP	C
Завтрак																		
250	Каша молочная гречневая	171	11,5	16,2	45,6	362,6	150,4	29,4	100,6	27,9	21,4	0,6	41,1	0,4	0,1	0,0	0,3	0,7
70/15	Хлеб с маслом	259	8,5	2,3	14,8	145,3	150,4	29,4	7,2	4,2	21,4	0,4	59,0	0,4	0,0	0,0	0,3	0,1
25	Карамель	169	4,9	3,8	37,2	208,5	165,0	55,0	14,5	10,0	45,0	1,1	5,0	1,8	0,0	0,0	0,4	0,0
200	Чай с молоком	67	1,6	1,8	12,4	69,0	50,1	0,5	6,0	0,0	0,0	0,1	20,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6
<i>Итого</i>			<i>26,5</i>	<i>24,0</i>	<i>110,1</i>	<i>785,4</i>	<i>515,9</i>	<i>114,3</i>	<i>128,3</i>	<i>42,1</i>	<i>87,8</i>	<i>2,1</i>	<i>125,1</i>	<i>2,6</i>	<i>0,2</i>	<i>0,1</i>	<i>1,0</i>	<i>1,5</i>
Полдник 1																		
86	Творог со сметаной	76	8,8	19,1	11,3	212,8	29,9	319,7	18,4	10,4	12,7	2,5	0,0	0,2	0,0	0,0	0,3	11,5
200	Чай с сахаром	67,00	0,27	0,00	14,00	28,00	45,00	0,50	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
60	Хлеб	132	0,32	3,04	19,68	94	199,6	37,2	8	5,6	29	0,44	0,02	0,44	0,2	0,012	0,36	0
<i>Итого</i>			<i>9,4</i>	<i>22,2</i>	<i>45,0</i>	<i>334,8</i>	<i>274,5</i>	<i>357,4</i>	<i>32,4</i>	<i>16,0</i>	<i>41,7</i>	<i>3,4</i>	<i>0,0</i>	<i>0,7</i>	<i>0,2</i>	<i>0,0</i>	<i>0,7</i>	<i>11,5</i>
Обед																		
75	Хлеб	132	0,3	3,0	19,7	94,0	199,6	37,2	8,0	5,6	29,0	0,4	0,0	0,4	0,2	0,0	0,4	0,0
200	Компот из сухофруктов	123	0,6	0,0	30,7	12,8	382,7	194,9	184,9	110,5	33,6	153,9	0,8	102,0	0,7	0,1	0,2	0,9
350	Рассольник	170	9,2	6,1	15,8	170,5	110,0	398,2	23,5	23,7	111,2	1,3	26,8	1,2	0,1	0,1	1,8	10,8
75	Салат из свеклы		1,3	6,0	7,8	88,6	0,0	0,0	59,2	30,1	60,9	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7
300	Голубцы ленивые	302	15,4	13,9	5,6	216,8	96,1	252,3	11,4	17,9	143,7	2,1	29,5	0,5	0,1	0,1	3,4	25,4
<i>Итого</i>			<i>26,8</i>	<i>29,0</i>	<i>79,5</i>	<i>582,6</i>	<i>788,3</i>	<i>882,6</i>	<i>287,0</i>	<i>187,8</i>	<i>378,4</i>	<i>159,4</i>	<i>57,1</i>	<i>104,1</i>	<i>1,1</i>	<i>0,3</i>	<i>5,8</i>	<i>42,8</i>
Полдник 2																		
250	Яблоки	76	0,46	0,5	11,3	54	30	320	18	16,65	20,35	4,07	0	0	0,055	0,037	0	12
<i>Итого</i>			<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>11,3</i>	<i>54,0</i>	<i>30,0</i>	<i>320,0</i>	<i>18,0</i>	<i>16,7</i>	<i>20,4</i>	<i>4,1</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,1</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>12,0</i>
Ужин																		
35/300	Гуляш с рисом	302	15,4	13,9	5,6	216,8	96,1	252,3	11,4	17,9	143,7	2,1	29,5	0,5	0,1	0,1	3,4	0,0
70/35	Хлеб со сгущенкой		7,1	2,3	48,4	133,0	106,0	380,0	307,0	34,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	1,2
200	Чай с молоком	67	1,6	1,8	12,4	69,0	50,1	0,5	6,0	0,0	0,0	0,1	20,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6
<i>Итого</i>			<i>24,2</i>	<i>18,0</i>	<i>66,4</i>	<i>418,8</i>	<i>252,2</i>	<i>632,8</i>	<i>324,4</i>	<i>51,9</i>	<i>143,9</i>	<i>2,2</i>	<i>49,5</i>	<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>0,3</i>	<i>3,7</i>	<i>1,8</i>
Полдник 3																		
200/15/7	Чай с лимоном	377	0,5	0,0	9,5	41,6	0,0	0,0	15,3	12,3	23,2	2,1	0,0	1,3	0,0	0,0	2,3	2,1
45	Сырок глазированный		9,1	23,0	18,5	94,0	41,0	112,0	135,0	23,0	200,0	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	0,5	0,3
<i>Итого</i>			<i>9,6</i>	<i>23,0</i>	<i>28,0</i>	<i>135,6</i>	<i>41,0</i>	<i>112,0</i>	<i>150,3</i>	<i>35,3</i>	<i>223,2</i>	<i>2,5</i>	<i>0,1</i>	<i>1,4</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>2,8</i>	<i>2,4</i>
Итого день			96,9	116,7	340,2	2311,2	1901,9	2419,0	940,5	349,7	895,3	173,6	231,9	109,2	1,7	0,9	14,0	72,0

3 день

Выход	Наименование	№	белки	жиры	углеводы	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	TЭ	B1	B2	PP	C
Завтрак																		
250	Суп молочный с лапшой		9,6	15,5	28,8	225,0	50,0	146,0	120,0	14,0	90,0	0,1	20,0	0,0	0,0	0,2	0,1	1,3
200	Чай с молоком	67	1,6	1,8	12,4	69,0	50,1	0,5	6,0	0,0	0,0	0,1	20,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6
70/10	Хлеб с маслом	188	4,6	5,1	0,3	63,0	54,0	56,0	22,0	4,8	77,0	1,0	100,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0
29	Зефир	45	0,8	1,7	31,0	134,7	0,0	0,0	9,0	0,0	8,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Итого</i>			<i>16,6</i>	<i>24,1</i>	<i>72,5</i>	<i>491,7</i>	<i>154,1</i>	<i>202,5</i>	<i>157,0</i>	<i>18,8</i>	<i>175,0</i>	<i>1,5</i>	<i>140,0</i>	<i>0,2</i>	<i>0,1</i>	<i>0,4</i>	<i>0,3</i>	<i>1,9</i>
Полдник 1																		
75	Хлеб	252	4,0	0,5	24,2	116,9	200,0	37,0	11,5	16,5	43,6	0,4	0,0	0,4	0,1	0,0	0,4	0,0
30	Сыр	105	4,6	5,9	0,0	71,7	54,9	116,0	176,0	7,0	100,0	0,2	52,0	1,0	0,0	0,3	0,3	0,1
200	Чай с сахаром	67	0,27	0	14	28	45	0,5	6	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0
<i>Итого</i>			<i>8,9</i>	<i>6,4</i>	<i>38,2</i>	<i>216,6</i>	<i>299,9</i>	<i>153,5</i>	<i>193,5</i>	<i>23,5</i>	<i>143,6</i>	<i>1,0</i>	<i>52,0</i>	<i>1,5</i>	<i>0,1</i>	<i>0,3</i>	<i>0,7</i>	<i>0,1</i>
Обед																		
300	Борщ из свежих овощей	170	12,4	8,3	29,0	236,5	110,0	398,0	24,0	24,0	111,0	1,3	26,8	1,2	0,1	0,1	1,8	11,0
35/300	Гуляш с картоф.поре	171	8,7	4,6	29,7	215,0	16,0	902,0	20,0	38,0	108,0	1,6	38,6	2,1	0,2	0,1	2,1	31,0
80	Салат из свежих огурцов	52	0,4	0,0	1,5	6,8	3,3	142,0	14,0	16,9	8,1	0,4	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	3,3
75	Хлеб	132	4,0	0,5	24,2	116,9	200,0	37,0	11,5	16,5	43,5	0,4	0,0	0,4	0,1	0,0	0,4	0,0
200	Кисель фруктовый	119	0,2	0,0	47,4	194,1	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<i>Итого</i>			<i>25,7</i>	<i>13,4</i>	<i>131,8</i>	<i>769,3</i>	<i>329,3</i>	<i>1479,0</i>	<i>69,5</i>	<i>95,4</i>	<i>270,6</i>	<i>3,7</i>	<i>65,4</i>	<i>5,4</i>	<i>0,4</i>	<i>0,3</i>	<i>4,3</i>	<i>45,3</i>
Полдник 2																		
200	Груши	75	0,8	0	21,4	84	28	310	38	24	32	4,6	0	0	0,04	0,06	0,2	10
<i>Итого</i>			<i>0,8</i>	<i>0,0</i>	<i>21,4</i>	<i>84,0</i>	<i>28,0</i>	<i>310,0</i>	<i>38,0</i>	<i>24,0</i>	<i>32,0</i>	<i>4,6</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,1</i>	<i>0,2</i>	<i>10,0</i>
Ужин																		
55/300	Котлеты с гречкой	159	19,5	24,6	38,2	184,5	14,0	2,6	68,7	157,3	340,7	5,2	48,5	3,1	0,3	0,1	1,8	0,4
75/35	Хлеб с вареньем	48	15,4	16,8	53,8	233,0	30,4	379,7	25,5	45,4	57,7	67,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5
200	Чай с молоком	67	1,6	1,8	12,4	69,0	50,1	0,5	6,0	0,0	0,0	0,1	20,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6
<i>Итого</i>			<i>36,5</i>	<i>43,1</i>	<i>104,4</i>	<i>486,5</i>	<i>94,5</i>	<i>382,8</i>	<i>100,2</i>	<i>202,7</i>	<i>398,4</i>	<i>72,8</i>	<i>68,5</i>	<i>3,1</i>	<i>0,3</i>	<i>0,2</i>	<i>1,9</i>	<i>12,5</i>
Полдник 3																		
48	Пряники	186	5,7	4,3	34,9	207,0	182,0	63,0	21,0	7,5	44,0	0,5	32,5	0,7	0,1	0,0	0,5	0,0
200	Чай с молоком	67	1,6	1,8	12,4	69,0	50,1	0,5	6,0	0,0	0,0	0,1	20,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6
<i>Итого</i>			<i>7,3</i>	<i>6,1</i>	<i>47,3</i>	<i>276,0</i>	<i>232,1</i>	<i>63,5</i>	<i>27,0</i>	<i>7,5</i>	<i>44,0</i>	<i>0,6</i>	<i>52,5</i>	<i>0,7</i>	<i>0,1</i>	<i>0,1</i>	<i>0,6</i>	<i>0,6</i>
Итого день			95,7	93,1	415,5	2324,0	1137,9	2591,3	585,2	371,9	1063,5	84,2	378,4	10,8	1,0	1,2	8,1	70,5

4 день

Выход	Наименование	№	белки	жиры	углеводы	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	ТЭ	B1	B2	PP	C
Завтрак																		
60/10	Хлеб с маслом	188	8,5	2,3	14,8	145,3	150,4	29,4	7,2	4,2	21,4	0,4	59,0	0,4	0,0	0,0	0,3	
200	Каша ячневая	156	9,7	15,6	39,7	291,6	15,0	205,0	8,8	19,8	8,0	6,5	0,9	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0
200	Чай	67	0,0	0,0	15,0	60,0	0,2	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
25	Карамель	169	0,0	0,0	23,0	87,0	165,0	55,0	14,5	10,0	45,0	1,1	5,0	1,8	0,0	0,0	0,4	0,0
<i>Итого</i>			<i>18,2</i>	<i>17,9</i>	<i>92,6</i>	<i>583,9</i>	<i>330,6</i>	<i>289,9</i>	<i>30,5</i>	<i>34,0</i>	<i>74,4</i>	<i>7,9</i>	<i>64,9</i>	<i>2,2</i>	<i>0,1</i>	<i>0,1</i>	<i>1,2</i>	<i>0,0</i>
Полдник 1																		
75	Хлеб	100	0,3	3,0	19,7	94,0	199,6	37,2	8,0	5,6	29,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0
15/200гр	Чай с сахаром	67	0,3	0,0	14,0	28,0	45,0	0,5	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
55	Колбаса вареная		15,62	28,86	47,2	390,4	55	317	12	18	46	0,7	11,8	1,02	0,018	0,05	0,8	12
<i>Итого</i>			<i>16,2</i>	<i>31,9</i>	<i>80,9</i>	<i>512,4</i>	<i>299,6</i>	<i>354,7</i>	<i>26,0</i>	<i>23,6</i>	<i>75,0</i>	<i>1,5</i>	<i>11,8</i>	<i>1,1</i>	<i>0,0</i>	<i>0,1</i>	<i>1,2</i>	<i>12,0</i>
Обед																		
300	Суп гороховый с гренками	5,178	6,4	16,1	136,7	142,9	370,5	47,6	26,9	90,9	0,8	15,8	1,4	0,3	0,1	1,8	11,0	14,0
250	Плов с мясом	147	19,5	24,6	38,2	134,7	35,8	379,9	36,5	49,8	218,0	0,8	8,9	3,0	0,2	1,0	91,3	0,4
80	Салат из свежих помидор		5,0	0,6	8,0	80,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	125,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
75	Хлеб	171	0,3	3,0	19,7	94,0	199,6	37,2	8,0	5,6	29,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	0,4
200	Компот из чернослив.и кураги	123	54,4	19,8	18,6	60,9	382,68	194,87	184,86	110,51	33,60	153,90	0,78	102,00	0,69	0,09	0,16	0,00
<i>Итого</i>			<i>85,6</i>	<i>64,1</i>	<i>221,2</i>	<i>512,8</i>	<i>988,5</i>	<i>659,6</i>	<i>256,3</i>	<i>256,7</i>	<i>281,5</i>	<i>170,9</i>	<i>136,1</i>	<i>105,3</i>	<i>0,9</i>	<i>3,3</i>	<i>102,6</i>	<i>14,8</i>
Полдник 2																		
200	Сок натуральный		0,8	0,8	22,6	90	12	304	10	24	30	0,4	0	1,6	0,04	0,08	1,2	12
<i>Итого</i>			<i>0,8</i>	<i>0,8</i>	<i>22,6</i>	<i>90,0</i>	<i>12,0</i>	<i>304,0</i>	<i>10,0</i>	<i>24,0</i>	<i>30,0</i>	<i>0,4</i>	<i>0,0</i>	<i>1,6</i>	<i>0,0</i>	<i>0,1</i>	<i>1,2</i>	<i>12,0</i>
Ужин																		
35/250	Гуляш с лапшой		7,1	14,3	45,5	208,5	10,0	124,0	43,5	16,1	58,2	2,6	39,1	0,0	0,1	0,1	1,2	0,7
70/25	Хлеб с повидлом		5,8	0,6	50,3	219,4	0,0	0,0	11,5	16,5	43,5	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
200	Чай с молоком		1,6	1,8	12,4	69,0	50,1	0,5	6,0	0,0	0,0	0,1	20,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6
<i>Итого</i>			<i>14,5</i>	<i>16,7</i>	<i>108,2</i>	<i>496,9</i>	<i>60,1</i>	<i>124,5</i>	<i>61,0</i>	<i>32,6</i>	<i>101,7</i>	<i>3,3</i>	<i>59,1</i>	<i>0,0</i>	<i>0,2</i>	<i>0,1</i>	<i>1,3</i>	<i>1,3</i>
Полдник 3																		
200	Чай	67	0,0	0,0	15,0	60,0	0,2	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
18	Чока-пай		0,4	0,4	10,2	78,0	36,0	110,0	6,2	2,3	13,1	0,2	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Итого</i>			<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>25,2</i>	<i>138,0</i>	<i>36,2</i>	<i>110,5</i>	<i>6,2</i>	<i>2,3</i>	<i>13,1</i>	<i>0,2</i>	<i>9,8</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>
Итого день			135,8	131,8	550,6	2334,0	1727,0	1843,2	389,9	373,2	575,6	184,2	281,7	110,2	1,4	3,7	107,4	40,1

5 день

Выход	Наименование	№	белки	жиры	углеводы	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	TЭ	B1	B2	PP	C
Завтрак																		
200	Чай с молоком	118	1,6	1,8	12,4	69,0	50,1	0,5	6,0	0,0	0,0	0,1	20,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6
250	Каша кукурузная	356	7,7	4,9	36,8	137,5	44,5	155,5	103,3	29,4	132,5	0,4	43,0	0,3	0,1	0,1	0,6	0,0
70/15	Хлеб с маслом	132	8,5	2,3	14,8	145,3	150,4	29,4	7,2	4,2	21,4	0,4	59,0	0,4	0,0	0,0	0,3	0,1
39	Мармелад		2,5	2,9	20,0	115,8	50,2	146,5	120,5	14,0	90,0	0,1	20,0	0,0	0,0	0,0	0,1	1,3
<i>Итого</i>			<i>20,3</i>	<i>12,0</i>	<i>84,0</i>	<i>467,6</i>	<i>295,1</i>	<i>331,8</i>	<i>237,0</i>	<i>47,6</i>	<i>243,9</i>	<i>1,0</i>	<i>142,0</i>	<i>0,7</i>	<i>0,1</i>	<i>0,2</i>	<i>1,1</i>	<i>2,0</i>
Полдник 1																		
15/200	Чай с сахаром	67	0,3	0,0	14,0	28,0	45,0	0,5	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2шт/50	Пирожки с капустой		19,2	12,0	98,9	141,5	0,0	0,0	0,0	14,2	38,3	0,7	7,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0
<i>Итого</i>			<i>19,4</i>	<i>12,0</i>	<i>112,9</i>	<i>169,5</i>	<i>45,0</i>	<i>0,5</i>	<i>6,0</i>	<i>14,2</i>	<i>38,3</i>	<i>1,1</i>	<i>7,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,6</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>
Обед																		
300	Суп с домашней лапшой	167	9,7	5,9	29,9	239,4	623,5	245,5	391,3	238,0	82,6	288,9	65,9	122,0	0,7	0,1	0,3	1,1
35/250	Солянка из свежей капусты	157	10,6	11,6	12,5	156,7	370,0	120,0	33,8	219,1	3,1	0,0	1,9	0,1	0,2	5,3	2,0	0,0
90	Салат из сладкого перца		0,8	6,0	4,4	75,1	3,3	142,0	18,7	11,7	26,0	0,5	0,0	1,7	0,0	0,0	0,2	5,8
75	Хлеб	132	0,3	3,0	19,7	94,0	199,6	37,2	8,0	5,6	26,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,4	0,0
200	Сок натуральный		4,0	0,0	20,2	84,8	13,00	58,00	14,00	8,00	13,00	2,80	6,70	0,00	0,02	0,84	1,50	4,00
<i>Итого</i>			<i>25,5</i>	<i>26,6</i>	<i>86,7</i>	<i>650,0</i>	<i>1209,4</i>	<i>602,7</i>	<i>465,8</i>	<i>482,3</i>	<i>150,7</i>	<i>292,6</i>	<i>74,5</i>	<i>124,2</i>	<i>1,0</i>	<i>6,3</i>	<i>4,4</i>	<i>10,8</i>
Полдник 2																		
95	Йогурт		5	3,2	8,5	85	50	140	119	14	91	0,1	0,02	0,01	0,03	0,15	0,6	0,15
<i>Итого</i>			<i>5,0</i>	<i>3,2</i>	<i>8,5</i>	<i>85,0</i>	<i>50,0</i>	<i>140,0</i>	<i>119,0</i>	<i>14,0</i>	<i>91,0</i>	<i>0,1</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,2</i>	<i>0,6</i>	<i>0,2</i>
Ужин																		
300	Гуляш с картоф. пюре	245	8,7	4,6	29,7	215,0	16,0	902,0	20,0	38,0	108,0	1,6	38,6	2,1	0,2	0,1	2,1	31,0
70/35	Хлеб с джемом		7,1	2,3	48,4	233,0	106,0	380,0	307,0	34,0	0,2	0,0	17,7	0,6	0,2	0,2	5,2	27,5
200	Чай с молоком		1,6	1,8	12,4	69,0	50,1	0,5	6,0	0,0	0,0	0,1	20,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6
<i>Итого</i>			<i>17,4</i>	<i>8,7</i>	<i>90,5</i>	<i>517,0</i>	<i>172,1</i>	<i>1282,5</i>	<i>333,0</i>	<i>72,0</i>	<i>108,2</i>	<i>1,7</i>	<i>76,3</i>	<i>2,6</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>7,4</i>	<i>59,1</i>
Полдник 3																		
200	Чай с сахаром	67	0,3	0,0	14,0	28,0	45,0	0,5	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
46	Вафли		1,0	0,1	24,0	102,6	501,0	152,0	25,0	38,0	99,0	2,3	0,0	0,3	0,2	0,1	1,8	0,0
<i>Итого</i>			<i>1,2</i>	<i>0,1</i>	<i>38,0</i>	<i>130,6</i>	<i>546,0</i>	<i>152,5</i>	<i>31,0</i>	<i>38,0</i>	<i>99,0</i>	<i>2,7</i>	<i>0,0</i>	<i>0,3</i>	<i>0,2</i>	<i>0,1</i>	<i>1,8</i>	<i>0,0</i>
Итого день			88,9	62,6	420,6	2019,7	2317,6	2510,0	1191,8	668,1	731,1	299,2	299,8	127,8	2,3	7,1	15,3	72,1

6 день

Выход	Наименование	№	белки	жиры	углеводы	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	TЭ	B1	B2	PP	C
Завтрак																		
250	Каша пшениная	356	11,3	16,3	46,1	237,4	44,5	155,5	103,3	29,4	132,5	0,4	43,0	0,3	0,1	0,1	0,6	1,2
60/15	Хлеб с маслом	188	8,5	2,3	14,8	145,3	150,4	29,4	7,2	4,2	21,4	0,4	59,0	0,4	0,0	0,0	0,3	0,0
31	Зефир		0,8	1,7	31,0	134,7	0,0	0,0	9,0	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
200	Чай с молоком	118	1,6	1,8	12,4	69,0	50,1	0,5	6,0	0,0	0,0	0,1	20,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6
<i>Итого</i>			<i>22,2</i>	<i>22,1</i>	<i>104,3</i>	<i>586,4</i>	<i>245,0</i>	<i>185,4</i>	<i>125,5</i>	<i>33,6</i>	<i>153,9</i>	<i>8,9</i>	<i>122,0</i>	<i>0,7</i>	<i>0,1</i>	<i>0,2</i>	<i>1,0</i>	<i>1,9</i>
Полдник 1																		
75/1 шт	Хлеб; Яйцо	64	6,4	5,8	0,4	78,5	54,0	56,0	22,0	4,8	77,0	1,0	100,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0
15/200	Чай с сахаром	67	0,3	0,0	14,0	28,0	45,0	0,5	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Итого</i>			<i>6,6</i>	<i>5,8</i>	<i>14,4</i>	<i>106,5</i>	<i>99,0</i>	<i>56,5</i>	<i>28,0</i>	<i>4,8</i>	<i>77,0</i>	<i>1,4</i>	<i>100,0</i>	<i>0,2</i>	<i>0,0</i>	<i>0,2</i>	<i>0,1</i>	<i>0,0</i>
Обед																		
35/250	Гуляш с картоф. пюре		8,7	4,6	29,7	215,0	16,0	902,0	20,0	38,0	108,0	1,6	38,6	2,1	0,2	0,1	2,1	31,0
50/250	Компот из сухофруктов	123	0,6	0,0	30,7	12,8	382,7	194,9	184,9	110,5	33,5	153,9	0,8	102,0	0,7	0,9	0,2	0,8
80	салат из		0,7	1,6	3,1	78,5	13,0	185,0	14,4	14,2	13,9	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	45,0	9,4
400	Суп свекольник	193	15,4	19,9	5,6	215,4	96,1	252,3	8,0	5,6	26,0	0,4	0,0	102,0	0,7	0,1	0,2	0,9
75	Хлеб	132	0,3	3,0	19,7	94,0	199,60	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,44	0,04	0,01	0,36	0,00
<i>Итого</i>			<i>25,7</i>	<i>29,2</i>	<i>88,8</i>	<i>615,7</i>	<i>707,4</i>	<i>1571,4</i>	<i>235,3</i>	<i>173,9</i>	<i>207,4</i>	<i>156,6</i>	<i>39,4</i>	<i>206,5</i>	<i>1,6</i>	<i>1,2</i>	<i>47,8</i>	<i>42,1</i>
Полдник 2																		
95	Яблоки		0,74	0,84	18,13	104	30	1,2	29,6	16,65	20,35	4,07	0	0	0,55	0,037	0,3	18,5
<i>Итого</i>			<i>0,7</i>	<i>0,8</i>	<i>18,1</i>	<i>104,0</i>	<i>30,0</i>	<i>1,2</i>	<i>29,6</i>	<i>16,7</i>	<i>20,4</i>	<i>4,1</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,6</i>	<i>0,0</i>	<i>0,3</i>	<i>18,5</i>
Ужин																		
35/250	Плов с мясом		19,5	24,6	38,2	185,6	35,8	379,9	36,5	49,8	218,0	0,8	8,9	3,0	0,2	1,0	91,3	0,4
75/35	Хлеб со сгущенкой		7,1	2,3	48,2	233,0	106,0	308,0	307,0	34,0	0,2	0,0	17,7	0,6	0,2	0,2	5,2	27,5
200	Чай с молоком	118	1,6	1,8	12,4	69,0	50,1	0,5	6,0	0,0	0,0	0,1	20,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6
<i>Итого</i>			<i>28,2</i>	<i>28,7</i>	<i>98,8</i>	<i>487,6</i>	<i>191,9</i>	<i>688,4</i>	<i>349,5</i>	<i>83,8</i>	<i>218,2</i>	<i>0,9</i>	<i>46,6</i>	<i>3,5</i>	<i>0,4</i>	<i>1,2</i>	<i>96,6</i>	<i>28,5</i>
Полдник 3																		
200	Чай	67	0,0	0,0	15,0	60,0	0,2	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
48	Пряники		5,7	4,3	34,9	207,0	182,0	63,0	21,0	7,5	44,0	0,5	32,5	0,7	0,1	0,0	0,5	0,0
<i>Итого</i>			<i>5,7</i>	<i>4,3</i>	<i>49,9</i>	<i>267,0</i>	<i>182,2</i>	<i>63,5</i>	<i>21,0</i>	<i>7,5</i>	<i>44,0</i>	<i>0,5</i>	<i>32,5</i>	<i>0,7</i>	<i>0,1</i>	<i>0,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,0</i>
Итого день			89,2	90,8	374,3	2167,2	1455,4	2566,4	788,9	320,2	720,9	172,3	340,5	211,6	2,8	2,8	146,2	91,0

7 день

Выход	Наименование	№	белки	жиры	углеводы	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	TЭ	B1	B2	PP	C
Завтрак																		
60/10	Хлеб с маслом	259	16,1	8,3	14,8	239,1	400,4	53,2	252,2	16,7	166,4	0,5	111,5	0,6	0,0	0,1	0,3	0,2
110	Омлет	100	13,9	24,8	2,6	289,6	45,3	14,4	103,1	16,1	225,8	2,6	324,6	0,0	0,1	0,4	0,2	0,3
40	Мармелад	171	0,8	1,7	31,0	134,7	0,0	0,0	9,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
200	Чай с молоком	67	1,6	1,8	12,4	69,0	50,1	0,5	6,0	0,0	0,0	0,1	20,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6
<i>Итого</i>			<i>32,4</i>	<i>36,6</i>	<i>60,9</i>	<i>732,3</i>	<i>495,8</i>	<i>68,0</i>	<i>370,3</i>	<i>32,8</i>	<i>400,2</i>	<i>3,2</i>	<i>456,1</i>	<i>0,6</i>	<i>0,2</i>	<i>0,5</i>	<i>0,7</i>	<i>1,1</i>
Полдник 1																		
<i>Итого</i>			<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>
Обед																		
35/300	Суп с фрикадельками	167	10,7	8,1	30,0	226,2	50,5	245,0	24,1	133,0	47,6	243,9	1,8	122,0	0,9	0,1	0,3	1,0
35/300	Гуляш с рисом	302	15,4	13,9	5,6	216,8	96,1	252,3	11,4	17,9	143,7	2,1	29,5	0,5	0,1	0,1	3,4	0,0
60	Винегрет		0,8	6,0	4,4	75,1	3,3	142,0	18,7	11,7	26,0	0,5	0,0	1,7	0,0	0,0	0,2	5,8
60	Хлеб	132	0,3	3,0	19,7	199,6	37,2	8,0	5,6	26,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0
200	Кисель.	119	0,2	0,0	10,0	119,0	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<i>Итого</i>			<i>27,5</i>	<i>31,1</i>	<i>69,6</i>	<i>836,6</i>	<i>187,1</i>	<i>647,3</i>	<i>59,8</i>	<i>188,6</i>	<i>217,7</i>	<i>246,8</i>	<i>31,7</i>	<i>124,2</i>	<i>1,0</i>	<i>0,6</i>	<i>3,9</i>	<i>6,8</i>
Полдник 2																		
2шт/50	Пирожки запеченные		19,16	12,03	98,89	141,5	0	0	0	14,2	38,3	0,7	7	0	0,57	0,04	0	0
15/200	Чай с сахаром	67	0,27	0	14	28	45	0,5	6	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0
<i>Итого</i>			<i>19,2</i>	<i>12,0</i>	<i>98,9</i>	<i>141,5</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>14,2</i>	<i>38,3</i>	<i>0,7</i>	<i>7,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,6</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>
Ужин																		
35/300	Жаркое по-домашнему	436	11,9	14,2	79,3	234,4	23,2	34,1	27,5	298,1	58,1	3,6	21,2	0,0	0,2	0,2	6,6	7,9
60	Хлеб	132	0,3	3,0	19,7	199,6	96,1	8,0	5,6	26,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0
200	Чай с сахаром	67	0,3	0,0	14,0	28,0	45,0	0,5	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Итого</i>			<i>12,5</i>	<i>17,3</i>	<i>113,0</i>	<i>462,0</i>	<i>164,3</i>	<i>42,6</i>	<i>39,1</i>	<i>324,1</i>	<i>58,6</i>	<i>4,0</i>	<i>21,7</i>	<i>0,0</i>	<i>0,2</i>	<i>0,5</i>	<i>6,6</i>	<i>7,9</i>
Полдник 3																		
200	Чай	67	0,0	0,0	15,0	60,0	0,2	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
48	Сухари		1,5	1,1	11,8	63,5	0,0	0,0	6,2	2,3	13,1	0,2	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Итого</i>			<i>1,5</i>	<i>1,1</i>	<i>26,8</i>	<i>123,5</i>	<i>0,2</i>	<i>0,5</i>	<i>6,2</i>	<i>2,3</i>	<i>13,1</i>	<i>0,2</i>	<i>9,8</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>
Итого день			93,1	98,1	369,1	2295,9	847,3	758,4	475,4	562,0	727,8	254,8	526,2	124,8	2,0	1,7	11,2	15,8

8 день

Выход	Наименование	№	белки	жиры	углеводы	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	TЭ	B1	B2	PP	C
Завтрак																		
10/250	Каша рисовая	174	9,7	15,6	39,7	291,6	44,5	155,5	103,1	29,4	132,5	43,0	0,5	0,1	0,5	0,0	0,6	0,7
70/10	Хлеб с маслом	188	5,9	11,4	37,3	145,3	150,4	29,4	7,2	4,2	21,4	0,4	59,0	0,6	0,0	0,1	0,3	0,2
200	Чай с молоком	67	1,6	1,8	12,4	69,0	50,1	0,5	6,0	0,0	0,0	0,1	20,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6
25	Карамель	95	0,0	0,0	23,0	87,0	0,0	0,0	13,0	1,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Итого</i>			<i>17,2</i>	<i>28,8</i>	<i>112,5</i>	<i>592,9</i>	<i>245,0</i>	<i>185,4</i>	<i>129,3</i>	<i>35,1</i>	<i>154,3</i>	<i>43,5</i>	<i>79,5</i>	<i>0,6</i>	<i>0,6</i>	<i>0,1</i>	<i>1,1</i>	<i>1,5</i>
Полдник 1																		
200	Чай с молоком	67	2,5	2,9	19,9	115,8	50,2	146,5	120,5	14,0	90,0	0,5	111,5	0,0	0,0	0,2	0,3	1,3
100	Кекс	143	9,8	1,2	31,6	195	53	176	122	21	168,9	0,9	67,7	1,5	0,22	0,24	0,9	1,0
<i>Итого</i>			<i>2,5</i>	<i>2,9</i>	<i>19,9</i>	<i>115,8</i>	<i>50,2</i>	<i>146,5</i>	<i>120,5</i>	<i>14,0</i>	<i>90,0</i>	<i>0,5</i>	<i>111,5</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,2</i>	<i>0,3</i>	<i>2,3</i>
Обед																		
250	Картофельное пюре	53	2,9	4,3	28,0	142,4	3,3	142,1	14,6	29,3	79,7	1,7	0,0	1,7	0,2	0,0	0,2	21,0
300	Суп макаронными изд.	150	6,6	3,3	11,3	117,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	115,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
250	Рыба с овощами		15,6	7,9	6,1	268,0			62,5	77,7	259,5	1,4	9,3		0,1	0,1		6,0
75	Хлеб	132	0,3	3,0	19,7	94,0	199,6	37,2	8,0	5,6	26,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,4	0,0
200	Компот из шиповника	119	0,2	0,0	21,4	83,2	13,00	58,00	6,00	20,00	20,00	2,80	6,70	0,00	0,15	0,84	1,50	12,00
<i>Итого</i>			<i>25,6</i>	<i>18,5</i>	<i>86,4</i>	<i>705,1</i>	<i>215,9</i>	<i>237,3</i>	<i>91,2</i>	<i>132,6</i>	<i>385,2</i>	<i>6,3</i>	<i>131,0</i>	<i>2,1</i>	<i>0,4</i>	<i>1,0</i>	<i>2,1</i>	<i>39,0</i>
Полдник 2																		
200	Яблоки		0,74	0,74	18,13	104	30	1,2	29,6	16,65	20,35	4,07	0	0	0,055	0,037	0,3	18,5
<i>Итого</i>			<i>0,7</i>	<i>0,7</i>	<i>18,1</i>	<i>104,0</i>	<i>30,0</i>	<i>1,2</i>	<i>29,6</i>	<i>16,7</i>	<i>20,4</i>	<i>4,1</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,1</i>	<i>0,0</i>	<i>0,3</i>	<i>18,5</i>
Ужин																		
55/250	Котлеты с гречкой		19,5	24,6	38,2	383,3	65,0	125,0	43,1	20,9	136,5	0,6	9,7	0,0	0,1	0,2	4,7	0,4
60	Хлеб		7,1	2,3	48,4	233,0	150,4	29,4	7,2	4,2	21,4	0,4	59,0	0,6	0,0	0,0	0,3	0,0
200	Чай с сахаром	67	0,3	0,0	14,0	28,0	45,0	0,5	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Итого</i>			<i>26,9</i>	<i>26,9</i>	<i>100,6</i>	<i>644,3</i>	<i>260,4</i>	<i>154,9</i>	<i>56,3</i>	<i>25,1</i>	<i>157,9</i>	<i>1,4</i>	<i>68,7</i>	<i>0,6</i>	<i>0,1</i>	<i>0,2</i>	<i>5,0</i>	<i>0,4</i>
Полдник 3																		
200	Чай	67	0,0	0,0	15,0	60,0	0,2	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
58	Баранки		1,5	1,1	11,8	85,6	28,0	25,6	6,2	2,3	13,1	0,2	9,8		0,0	0,0		0,0
<i>Итого</i>			<i>1,5</i>	<i>1,1</i>	<i>26,8</i>	<i>145,6</i>	<i>28,2</i>	<i>26,1</i>	<i>6,2</i>	<i>2,3</i>	<i>13,1</i>	<i>0,2</i>	<i>9,8</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>
Итого день			74,5	79,0	364,2	2307,7	829,7	751,3	433,0	225,7	820,9	55,8	400,4	3,3	1,2	1,4	8,7	61,7

9 день

Выход	Наименование	№	белки	жиры	углеводы	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	TЭ	B1	B2	PP	C
Завтрак																		
70/15	Хлеб с маслом	188	8,5	2,3	14,8	145,3	150,4	29,4	7,2	4,2	21,4	0,4	59,0	0,4	0,0	0,0	0,3	0,0
25	Карамель	169	0,0	0,0	23,0	87,0	165,0	55,0	14,5	10,0	45,0	1,1	5,0	1,8	0,0	0,0	0,4	0,0
200	Чай с молоком	67	1,6	1,8	12,4	69,0	50,1	0,5	6,0	0,0	0,0	0,1	20,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6
250	Каша манная	250	9,6	15,5	28,8	262,9	41,7	160,8	107,5	17,3	106,4	0,4	72,0	0,6	0,1	0,2	0,4	0,4
<i>Итого</i>			<i>19,7</i>	<i>19,7</i>	<i>79,0</i>	<i>564,2</i>	<i>407,2</i>	<i>245,7</i>	<i>135,2</i>	<i>31,5</i>	<i>172,8</i>	<i>1,9</i>	<i>156,0</i>	<i>2,8</i>	<i>0,2</i>	<i>0,2</i>	<i>1,2</i>	<i>1,0</i>
Полдник 1																		
200	Чай с сахаром	67	0,3	0,0	14,0	28,0	45,0	0,5	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
75/30	Бутерброд с сыром	259	5,99	14,63	33,35	172,92	110	100	184,29	30,58	152,46	3,04	66,85	0,16	0,179	0,391	2,44	2,3
<i>Итого</i>			<i>0,3</i>	<i>0,0</i>	<i>14,0</i>	<i>28,0</i>	<i>45,0</i>	<i>0,5</i>	<i>6,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,4</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>2,3</i>
Обед																		
35/250	Суп с клецками	128	9,7	5,9	29,9	206,0	514,5	245,5	11,4	17,9	143,7	2,1	29,5	0,5	0,1	0,1	3,4	0,0
80	Салат витаминный		5,9	4,9	20,4	156,0	51,0	677,0	120,0	53,0	138,0	1,4	40,5	0,5	0,1	0,2	1,8	4,1
35/250	Гуляш с гречкой	102	12,2	29,3	42,3	147,3	3,0	380,0	25,6	136,4	204,2	4,6	38,8	0,0	0,2	0,1	1,4	7,9
200	Сок натуральный	119	4,0	0,0	20,2	84,8	13,0	58,0	14,0	8,0	14,0	2,8	6,7	0,0	0,0	0,8	1,5	4,0
75	Хлеб	57	5,7	0,6	37,2	184,7	306,00	129,00	26,80	91,00	17,40	1,60	0,00	0,20	0,10	0,04	1,54	0,00
<i>Итого</i>			<i>37,5</i>	<i>40,7</i>	<i>150,0</i>	<i>778,7</i>	<i>887,5</i>	<i>1489,5</i>	<i>197,8</i>	<i>306,4</i>	<i>517,3</i>	<i>12,5</i>	<i>115,5</i>	<i>1,1</i>	<i>0,5</i>	<i>1,3</i>	<i>9,6</i>	<i>16,0</i>
Полдник 2																		
200	Груши	75	0,8	0	21,4	84	28	310	38	24	32	4,6	0	0	0,04	0,06	0,2	10
<i>Итого</i>			<i>0,8</i>	<i>0,0</i>	<i>21,4</i>	<i>84,0</i>	<i>28,0</i>	<i>310,0</i>	<i>38,0</i>	<i>24,0</i>	<i>32,0</i>	<i>4,6</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,1</i>	<i>0,2</i>	<i>10,0</i>
Ужин																		
350	Азу по-восточному	133	17,0	15,2	21,2	289,2	57,0	983,2	24,7	48,5	233,0	3,4	17,7	0,5	0,2	0,2	51,2	27,5
200	Чай с молоком	132	0,0	3,0	19,7	94,0	199,6	37,2	8,0	5,6	26,0	0,4	20,0	0,0	0,0	0,2	0,1	1,3
70/35	Хлеб с повидлом		5,7	0,6	37,2	215,0	9,0	107,0	15,0	9,0	14,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0
<i>Итого</i>			<i>22,7</i>	<i>18,9</i>	<i>78,0</i>	<i>598,2</i>	<i>265,6</i>	<i>1127,4</i>	<i>47,7</i>	<i>63,1</i>	<i>273,0</i>	<i>4,9</i>	<i>37,7</i>	<i>0,5</i>	<i>0,2</i>	<i>0,4</i>	<i>51,3</i>	<i>31,8</i>
Полдник 3																		
58	Бублики		1,0	0,1	24,0	102,6	501,0	152,0	25,0	38,0	99,0	2,3	0,0	0,3	0,2	0,1	1,8	0,0
200	Чай	67	0	0	15	60	0,2	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Итого</i>			<i>1,0</i>	<i>0,1</i>	<i>39,0</i>	<i>162,6</i>	<i>501,2</i>	<i>152,5</i>	<i>25,0</i>	<i>38,0</i>	<i>99,0</i>	<i>2,3</i>	<i>0,0</i>	<i>0,3</i>	<i>0,2</i>	<i>0,1</i>	<i>1,8</i>	<i>0,0</i>
Итого день			82,0	79,3	381,5	2215,7	2134,5	3325,6	449,7	463,0	1094,1	26,5	309,2	4,8	1,1	2,0	64,1	61,1

10 день

Выход	Наименование	№	белки	жиры	углеводы	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	TЭ	B1	B2	PP	C
Завтрак																		
250	Каша пшениная	356	11,3	16,3	46,1	237,4	44,5	155,5	103,3	29,4	132,5	0,4	43,0	0,3	0,1	0,1	0,6	1,2
70/15	Хлеб с маслом	188	8,5	2,3	14,8	145,3	150,4	29,4	7,2	4,2	21,4	0,4	59,0	0,4	0,0	0,0	0,3	0,0
39	Конфеты шоколадные		0,8	1,7	30,9	235,0	25,0	85,0	73,0	11,0	58,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
200	Чай с молоком	118	1,6	1,8	12,4	69,0	50,1	0,5	6,0	0,0	0,0	0,1	20,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6
<i>Итого</i>			<i>22,2</i>	<i>22,1</i>	<i>104,3</i>	<i>686,7</i>	<i>270,0</i>	<i>270,4</i>	<i>189,5</i>	<i>44,6</i>	<i>211,9</i>	<i>1,3</i>	<i>122,0</i>	<i>0,7</i>	<i>0,1</i>	<i>0,2</i>	<i>1,0</i>	<i>1,9</i>
Полдник 1																		
15/200гр	Чай с сахаром	67	0,3	0,0	14,0	28,0	45,0	0,5	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
100	Пирожки запеченные		19,2	12,0	98,9	141,5	0,0	0,0	0,0	14,2	38,3	0,7	7,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0
<i>Итого</i>			<i>19,4</i>	<i>12,0</i>	<i>112,9</i>	<i>169,5</i>	<i>45,0</i>	<i>0,5</i>	<i>6,0</i>	<i>14,2</i>	<i>38,3</i>	<i>1,1</i>	<i>7,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,6</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>
Обед																		
35/300	Гуляш с лапшой		7,1	14,3	45,5	308,4	10,0	124,0	43,7	16,1	58,2	2,6	39,1	0,0	0,1	0,1	1,2	0,7
300	Суп харчо	144	2,5	8,7	20,7	170,5	9,1	455,1	15,8	28,3	71,0	0,9	59,0	0,3	0,1	0,1	1,2	15,6
200	Компот из сухофруктов	123	0,6	0,0	30,7	12,8	382,7	194,9	184,9	110,5	33,6	153,9	0,8	102,0	0,7	0,1	0,2	0,9
75	Хлеб	132	0,3	3,0	19,7	94,0	199,6	37,2	8,0	5,6	26,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,4	0,0
<i>Итого</i>			<i>10,5</i>	<i>26,0</i>	<i>116,6</i>	<i>585,6</i>	<i>601,4</i>	<i>811,2</i>	<i>252,4</i>	<i>160,5</i>	<i>188,8</i>	<i>157,9</i>	<i>98,9</i>	<i>102,7</i>	<i>1,0</i>	<i>0,3</i>	<i>3,0</i>	<i>17,2</i>
Полдник 2																		
195	Бананы		28	0,2	42	178	146	120	14	90	28	0,6	0	0,12	0,15	0,1	1,3	0
<i>Итого</i>			<i>28,0</i>	<i>0,2</i>	<i>42,0</i>	<i>178,0</i>	<i>146,0</i>	<i>120,0</i>	<i>14,0</i>	<i>90,0</i>	<i>28,0</i>	<i>0,6</i>	<i>0,0</i>	<i>0,1</i>	<i>0,2</i>	<i>0,1</i>	<i>1,3</i>	<i>0,0</i>
Ужин																		
35/300	Гуляш с картоф.пюре		8,7	4,6	29,7	215,0	16,0	902,0	20,0	38,0	108,0	1,6	38,6	2,1	0,2	0,1	2,1	31,0
75/35	Хлеб со сгущенкой		7,1	2,3	48,4	233,0	106,0	380,0	307,0	34,0	0,2	0,0	17,7	0,5	0,2	0,2	5,2	27,5
200	Чай с молоком	132	1,6	1,8	12,4	69,0	50,1	0,5	6,0	0,0	0,0	0,1	20,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6
<i>Итого</i>			<i>17,4</i>	<i>8,7</i>	<i>90,5</i>	<i>517,0</i>	<i>172,1</i>	<i>1282,5</i>	<i>333,0</i>	<i>72,0</i>	<i>108,2</i>	<i>1,7</i>	<i>76,3</i>	<i>2,6</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>7,4</i>	<i>59,1</i>
Полдник 3																		
200/15/7	Чай с лимоном	377	0,5	0,0	9,5	41,6	68,0	48,0	15,3	12,3	23,2	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	2,1
45	Сырок глазированный	146	9,1	23,0	18,5	94,0	41,0	112,0	135,0	23,0	200,0	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	0,5	0,3
<i>Итого</i>			<i>9,6</i>	<i>23,0</i>	<i>28,0</i>	<i>135,6</i>	<i>109,0</i>	<i>160,0</i>	<i>150,3</i>	<i>35,3</i>	<i>223,2</i>	<i>2,5</i>	<i>0,1</i>	<i>0,1</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>1,0</i>	<i>2,4</i>
Итого день			107,2	92,0	494,2	2272,4	1343,5	2644,6	945,2	416,6	798,4	165,1	304,3	106,2	2,3	1,0	13,7	80,5