

Утверждаю
Директор ГБОУ СО «Школа – интернат АОП №3 г. Саратова»
Н.Н. Шустер



Меню для учащихся ГБОУ СО «Школа – интернат АОП №3 г. Саратова» с 12 до 18 лет

День 1

№ т/к	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергити ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углево ды		В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
3	Омлет с сыром	50/5	4,89	7,07	0,767	86,95	0,2	0,125	0,05	0,26	109,77	73,38	7,49	0,34
10	Кофейный напиток с молоком	1/300	8,38	9,18	29,59	234,12	0,06	0,54	0,024	0,47	215,28	165,84	28,77	0,55
	Батон	1/200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,0	1,0	0,0	0,1	121,3	91,0	14,0	0,1
15	Суп молочный с макаронными изделиями	2/30	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0	0	1,02	11,4	39	7,8	0,72
	Итого:		20,56	21,18	80,907	596,96	0,33	1,665	0,07	1,8	457,75	369,22	58,06	1,7
	Второй завтрак													
	Сок фруктовый	1/200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	Печенье к кофе	1/50	3,625	5,725	36,41	202,76	0,04	0	0	0	10	34,5	6,5	0,5
	Итого:		5,625	5,925	42,21	238,76	0,08	8	0,01	0,2	50	70,5	26,5	0,9
	Обед													
5/1	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	300/10	2,73	8,88	13,07	143,67	0,08	18,36	0,204	0,6	1174,84	223,3	61,84	6,86
2	Тефтели из говядины "ёжик"	100/20	13,08	19,33	13,48	280,2	0,05	1,02	0	0,9	26,2	164,18	27,18	1,22
11	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,64	7,24	60	351,75	0,28	0,26	0	0,64	51,52	270,34	70,58	5,98
	Хлеб пшеничный	2/30	4,4	1,8	30,8	150	0,1	0	0	0	16,92	35,92	6,58	0,48
	Хлеб ржаной	2/30	4,4	1,8	30,8	150	0,1	0	0	0	16,92	35,92	6,58	0,48
17	Напиток "Золотой шар"	1/200	0,08	0	1,76	0	0,05	2,7	0	0	0,1	0,2	0,08	0
	Итого:		36,33	39,05	149,91	1075,62	0,66	22,34	0,2	2,14	1286,5	729,86	172,84	15,02
	Полдник													
	Кефир	1/200	5,8	6,4	8	118	0,06	1,4	0,04	0	240	190	28	0,2
3	Булочка «Веснушка»	1/45	3,46	3,31	26,47	149,47	0,07	0,04	0	0,53	10,13	37,55	13,93	0,7
	Итого:		9,26	9,71	34,47	267,47	0,13	1,44	0,04	0,53	250,13	227,55	41,93	0,9
	Ужин													
37	Оладьи печеночные с соусом	120/20	21,12	25,44	7,68	376,8	-	-	-	-	-	-	-	-
1	Каша пшеничная рассыпчатая	200/5	12,36	7,106	49,16	309,04	0,16	0,06	0	0,34	27,72	160,28	35,32	4,26
11	Напиток из шиповника	1/200	0,68	0	21,01	46,87	0,02	60	0	0,34	11,2	3,12	3	4,79
	Фрукты сезонные	1/200	1	1	20,8	231,9	0,06	32	0,06	0,4	32	22	18	1,2
	Хлеб пшеничный	1/30	2,2	0,9	15,4	75	0,05	0	0	0	8,46	17,96	3,29	2,14
	Хлеб ржаной	1/30	2,2	0,9	15,4	75	0,05	0	0	0	8,46	17,96	3,29	2,14
	Итого:		39,56	35,346	129,45	1114,61	0,34	92,06	0,06	1,08	87,84	221,32	62,9	14,53
	Итого за день		111,34	111,21	436,947	3293,42	1,54	125,505	0,38	5,75	2132,22	1618,45	362,23	33,05

День: 2

№ т/к	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (Ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
2	Каша боярская (пшенная с изюмом)	250/5	12.25	17.425	52.16	414.475	0.175	0.61	0.03	0.58	174.66	210.45	47.85	3.23
2	Какао с молоком	1/200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51
2	Масло сливочное	1/15	15.75	24.75	-	285.75	0	0.42	0	0.15	3.3	2.85	0.45	0.03
3	Сыр	2/15	20.88	26.56	-	327.6	0.01	0.48	0.08	0.12	300	162	15	0.34
	Батон	2/30	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	0	0	1.02	11.4	39	7.8	0.72
	Итого:		57.15	74.405	108.95	1338.945	0.285	2.51	0.13	1.88	611.3	528.43	77.8	4.83
	Второй завтрак													
	Сок фруктовый	1/200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
	Зефир	1/60	0.56	0.07	55.86	228.2	0	0	0	0	15	7.2	3.6	0.84
	Итого:		2.56	0.27	61.66	264.2	0.04	8	0.01	0.2	55	43.2	23.6	1.24
	Обед													
11/12	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	1/300	3.39	3.428	26.11	157.47	0.19	6.6	0.11	0.72	33.98	172.48	39.64	3.7
4	Плов из курицы	75/140	38.08	46.41	42.03	764.88	0.15	4.59	0.09	1.7	51.2	355.64	50.48	3.52
	Хлеб пшеничный	2/30	4.4	1.8	30.8	150	0.1	0	0	0	16.92	35.92	6.58	0.48
	Хлеб ржаной	2/30	4.4	1.8	30.8	150	0.1	0	0	0	16.92	35.92	6.58	0.48
20	Компот из замороженной смородины	1/200	0.31	0.07	18.09	74.17	0	15	0	0.15	9.21	7.72	6.97	0.37
	Итого:		50.58	53.508	147.83	1296.52	0.54	26.19	0.2	2.57	128.23	607.68	110.25	8.55
	Итого по 2х-разовому питанию													
	Полдник													
	Ряженка	1/200	5.8	5	8.4	108	0.04	0.6	0.04	0	248	184	28	0.2
18	Булочка с курагой и крошкой	1/75	5.97	5.33	51.19	278.56	0.1	0.6	0.01	0	41.56	74.78	22.74	1.125
	Итого:		11.77	10.33	59.59	386.56	0.14	1.2	0.05	0	289.56	258.78	50.74	1.325
	Ужин													
7	Сосиска отварная	1/50	6.62	16.04	1.57	179.72	0	0.3	0	0.4	21.25	87.55	10.61	1.08
11	Рагу из овощей	200/5	3.72	14.87	22.57	238.99	0.12	15.41	0.03	3.8	76.2	105.41	40.24	1.4
	Фрукты сезонные	1/230	1.15	1.15	23.92	266.69	0.07	36.8	0.07	0.46	36.8	25.3	20.7	1.38
13	Чай с сахаром	1/200	0	0	11.28	45.12	0	0.3	0	0	5.29	8.22	3.64	0.7
	Хлеб пшеничный	1/30	2.2	0.9	15.4	75	0.05	0	0	0	8.46	17.96	3.29	2.14
	Хлеб ржаной	1/30	2.2	0.9	15.4	75	0.05	0	0	0	8.46	17.96	3.29	2.14
	Итого:		15.89	33.86	90.14	880.52	0.29	52.81	0.1	4.66	156.46	262.4	81.77	8.84
	Итого за день		137.95	172.37	468.17	4166.745	1.295	90.71	0.49	9.31	1240.55	1700.49	344.16	24.785

День: 3

№ г/к	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углево- ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
12	Макароны запеченные с сыром	250/6	8.5	13.25	46.75	365	0.13	0.58	0.00	1.88	254.77	182.58	42.13	1.70
10	Кофейный напиток на молоке	1/200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.0	1.0	0.0	0.1	121.3	91.0	14.0	0.1
2	Масло сливочное	1/15	15.75	24.75	-	285.75	0	0.42	0	0.15	3.3	2.85	0.45	0.03
4	Яйцо отварное	1/40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.01	0.00	0.02	0.24	7.30	23.96	1.44	0.34
	Батон	2/30	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	0	0	1.02	11.4	39	7.8	0.72
	Итого:		36.62	47.53	97.58	989.44	0.21	1.995	0.02	3.39	398.07	339.39	65.82	2.89
	Второй завтрак													
	Сок фруктовый	1/200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
	Вафли	1/50	1.57	1.39	40.55	170.92	0.02	0	0	0	5	16.5	1	0.3
	Итого:		3.57	1.59	46.35	206.92	0.06	8	0.01	0.2	45	52.5	21	0.7
	Обед													
10/12	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	300/10	6.257	14.845	39.16	193.41	0.13	20.68	0.05	3.13	52.85	193.67	53.52	3.82
34	Куры тушеные в соусе	90/20	28.26	16.92	5.94	304.2	0.09	2.07	0.05	0.846	80.1	254.36	31.82	2.23
14	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11.64	7.24	60	351.74	0.28	0.27	0	0.64	51.52	270.35	70.59	5.98
23	Свекла отварная	1/80	0.9	3	4.98	53.14	0.12	19.02	0	0.13	131.74	116.43	80.64	2.7
	Хлеб пшеничный	2/30	4.4	1.8	30.8	150	0.1	0	0	0	16.92	35.92	6.58	0.48
	Хлеб ржаной	2/30	4.4	1.8	30.8	150	0.1	0	0	0	16.92	35.92	6.58	0.48
17	Напиток "Золотой шар"	1/200	0.08	0	1.76	0	0.05	2.7	0	0	0.1	0.2	0.08	0
	Итого:		55.937	45.605	173.44	1202.49	0.87	44.74	0.1	4.746	350.15	906.85	249.81	15.69
	Итого по 2х-разовому питанию													
	Полдник													
20	Компот из замороженной вишни	1/200	0.31	0.07	18.9	74.17	0	15	0	0.15	9.21	7.72	6.97	0.37
13	Слойка с повидлом	1/60	4.49	11.36	37.52	144.24	0.08	0.2	0.02	0.62	14.33	46.62	16.55	0.91
	Итого:		4.8	11.43	56.42	218.41	0.08	15.2	0.02	0.77	23.54	54.34	23.52	1.28
	Ужин													
61	Рыба в омлете	1/130	24.59	13.33	4.23	235.08	0.4	1.12	0	0	10.4	0	0	1.16
10	Картофельное пюре	1/200	4.264	8.08	31.064	213.94	0.15	8.55	0.03	0.3	45.72	98.63	32.32	1.32
13	Чай с сахаром	1/200	0	0	11.28	45.12	0	0.3	0	0	5.29	8.22	3.64	0.7
	Фрукты сезонные	1/200	1	1	20.8	231.9	0.06	32	0.06	0.4	32	22	18	1.2
	Хлеб пшеничный	1/30	2.2	0.9	15.4	75	0.05	0	0	0	8.46	17.96	3.29	2.14
	Хлеб ржаной	1/30	2.2	0.9	15.4	75	0.05	0	0	0	8.46	17.96	3.29	2.14
	Итого:		34.254	24.21	98.174	876.044	0.71	41.97	0.09	0.7	110.33	164.77	60.54	8.66
	Итого за день:		135.18	130.37	471.964	3493.304	1.93	111.905	0.24	9.806	927.09	1517.85	420.69	29.22

День: 4

№ т/к	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углево- ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
8	Запеканка творожная с молоком сгущенным	125/15	6.82	8.68	36.55	251.15	0.06	0.3	0.01	0.14	113.42	108.84	21.45	0.91
14	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0.07	0.01	15.31	61.62	0	2.9	0	0.01	8.05	9.79	5.24	0.9
5	Булочка "Домашняя"	1/60	4.37	7.07	36.8	228.2	0.09	0.12	0	0.72	11.41	45.71	17	0.85
	Итого:		11.26	15.76	88.66	540.97	0.15	3.32	0.01	0.87	132.88	164.34	43.69	2.66
	Второй завтрак													
	Сок фруктовый	1/200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
	Конфеты	1/30	13.54	33.34	131.25	337.59	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:		15.54	33.54	137.05	373.59	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
	Обед													
13	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/20	11.71	8.184	22.81	210.12	0.12	5.86	0.01	0.396	20.11	130.44	31.69	1.74
54	Котлета рыбная с соусом	120/10	20.37	13.78	13.16	269.28	0.24	0.67	0.04	1.56	108.51	486.7	76.58	2.27
15	Каша пшеничная рассыпчатая	200/5	12.36	7.1	49.16	309.04	0.16	0.07	0	0.35	27.72	160.27	35.32	4.27
	Хлеб пшеничный	2/30	4.4	1.8	30.8	150	0.1	0	0	0	16.92	35.92	6.58	0.48
	Хлеб ржаной	2/30	4.4	1.8	30.8	150	0.1	0	0	0	16.92	35.92	6.58	0.48
20	Компот из замороженной смородины	1/200	0.31	0.07	18.9	74.17	0	15	0	0.15	9.21	7.72	6.97	0.37
	Итого:		53.55	32.734	165.63	1162.61	0.72	21.6	0.05	2.456	199.39	856.97	163.72	9.61
	Итого по 2х-разовому питанию													
	Полдник													
	Кефир	1/200	5.8	6.4	8	118	0.06	1.4	0.04	0	240	190	28	0.2
3	Булочка «Домашняя»	1/40	2.91	4.71	24.53	152.13	0.06	0.08	0	0.48	7.61	30.47	11.33	0.57
	Итого:		8.71	11.11	32.53	270.13	0.12	1.48	0.04	0.48	247.61	220.47	39.33	0.77
	Ужин													
6	Печень говяжья с соусом	70/40	23.32	28.95	4.7	370.15	0.385	15.17	13	1.225	12.85	438.78	25.15	9.44
5	Капуста тушенная	200/5	5.24	6.46	26.9	174.32	0.06	95.1	0	0.4	121.98	93.3	49.9	1.9
13	Чай с сахаром	1/200	0	0	11.28	45.12	0	0.3	0	0	5.29	8.22	3.64	0.7
	Фрукты сезонные	1/150	0.75	0.75	15.6	173.93	0.045	24	0.05	0.3	24	16.5	13.5	0.9
	Хлеб пшеничный	1/30	2.2	0.9	15.4	75	0.05	0	0	0	8.46	17.96	3.29	2.14
	Хлеб ржаной	1/30	2.2	0.9	15.4	75	0.05	0	0	0	8.46	17.96	3.29	2.14
	Итого:		33.71	37.96	89.28	913.52	0.59	134.57	13	1.925	181.04	592.72	98.77	17.22
	Итого за день		122.77	131.1	513.15	3260.82	1.62	168.97	13.1	5.931	800.92	1870.5	365.51	30.66

День: 5

№ т/к	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
6	Каша молочная рисовая жидкая	250/5	6.4	8.275	40.76	262.66	0.04	1.51	0.03	0.21	39.59	118.34	20.5	0.51
	Батон	2/30	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	0	0	1.02	11.4	39	7.8	0.72
2	Масло сливочное	1/15	15.75	24.75	-	285.75	0	0.42	0	0.15	3.3	2.85	0.45	0.03
4	Яйцо отварное	1/40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.01	0.00	0.02	0.24	7.30	23.96	1.44	0.34
2	Какао с молоком	1/200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51
	Итого:		35.5	43.295	97.83	922.33	0.15	2.93	0.07	1.63	183.53	298.28	36.89	2.11
	Второй завтрак													
	Сок фруктовый	1/200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
	Печенье к кофе	1/50	3.625	5.725	36.41	202.76	0.04	0	0	0	10	34.5	6.5	0.5
	Итого:		5.625	5.925	42.21	238.76	0.08	8	0.01	0.2	50	70.5	26.5	0.9
	Обед													
3/1	Борщ с картофелем и свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	300/10	6.03	12.01	24.58	184.84	0.06	13.52	0.02	3.29	66.43	169.57	60.84	3.82
23	Котлеты из говядины с соусом	80/20	12.2	13.28	6.56	202	0.06	0.144	0	0.74	31.46	128.06	24.33	1.06
7	Гороховое пюре с маслом	200/5	23.06	5.12	50.84	328.18	0.59	0.03	0.01	0.72	74.79	177.2	66.11	5.96
	Хлеб пшеничный	2/30	4.4	1.8	30.8	150	0.1	0	0	0	16.92	35.92	6.58	0.48
	Хлеб ржаной	2/30	4.4	1.8	30.8	150	0.1	0	0	0	16.92	35.92	6.58	0.48
7	Компот из сухофруктов	1/200	0.56	-	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
	Итого:		50.65	34.01	171.47	1128.81	0.92	13.844	0.05	6.43	262.97	564.98	171.3	13.39
	Итого по 2х-разовому питанию													
	Полдник													
	Йогурт	1/200	5.89	0.63	37.89	181.05	0.08	1.2	0.06	0	244	192	30	0.18
28	Ватрушка с творогом	1/60	7.08	2.63	41.81	219.07	0.048	0.04	0.01	1.02	18.66	40.31	10.45	0.44
	Итого:		12.97	3.26	79.7	400.12	0.128	1.24	0.07	1.02	262.66	232.31	40.45	0.62
	Ужин													
40	Котлета куриная с соусом	80/30	12.59	14.22	8.59	212.67	0.06	0.16	0.03	0.54	32.14	102	15.49	1.04
4	Макароны отварные	200/5	9.2	8.83	58.88	351.83	0.1	0.06	0	1.32	15.18	62.86	23.14	1.22
11	Напиток из шиповника	1/200	0.68	0	21.01	46.87	0.02	60	0	0.34	11.2	3.12	3	4.79
	Фрукты сезонные	1/150	0.75	0.75	15.6	173.93	0.045	24	0.05	0.3	24	16.5	13.5	0.9
	Хлеб пшеничный	1/30	2.2	0.9	15.4	75	0.05	0	0	0	8.46	17.96	3.29	2.14
	Хлеб ржаной	1/30	2.2	0.9	15.4	75	0.05	0	0	0	8.46	17.96	3.29	2.14
	Итого:		27.62	25.6	134.88	935.3	0.325	84.22	0.08	2.5	99.44	220.4	61.71	12.23
	Итого за день:		132.37	112.09	526.09	3625.32	1.603	110.234	0.27	11.78	858.6	1386.47	336.85	29.25

День: 6

№ т/к	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
3	Каша манная молочная вязкая	250/5	8.16	8.78	48.47	306.15	0.06	0.26	0.01	0.9	98.45	99.83	16.81	0.56
2	Какао с молоком	1/200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51
	Батон	2/30	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	0	0	1.02	11.4	39	7.8	0.72
2	Масло сливочное	1/15	15.75	24.75	-	285.75	0	0.42	0	0.15	3.3	2.85	0.45	0.03
3	Сыр	1/20	13.92	17.71	-	218.4	0.007	0.32	0.05	0.08	200	108	10	0.23
	Итого:		46.1	56.91	105.26	1121.42	0.167	2	0.08	2.16	435.09	363.81	41.76	2.05
	Второй завтрак													
	Сок фруктовый	1/200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
	Конфеты	1/30	13.54	33.34	131.25	337.59	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:		15.54	33.54	137.05	373.59	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
	Обед													
5/1	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	300/10	2.73	8.88	13.07	143.67	0.08	18.36	0.2	0.6	1174.84	223.3	61.84	6.86
19	Гуляш из говядины	55/50	19.88	22.2	6.18	303.91	0.08	1.85	0	0.54	14.54	211.2	29.27	2.17
11	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11.64	7.24	60	351.75	0.28	0.27	0.00	0.64	51.52	270.35	70.59	5.99
	Хлеб пшеничный	2/30	4.4	1.8	30.8	150	0.1	0	0	0	16.92	35.92	6.58	0.48
	Хлеб ржаной	2/30	4.4	1.8	30.8	150	0.1	0	0	0	16.92	35.92	6.58	0.48
7	Компот из кураги	1/200	0.33	0	22.66	91.98	0.01	0.28	0.01	0.11	51.84	33.63	25.2	7.17
	Итого:		43.38	41.92	163.51	1191.31	0.65	20.76	0.21	1.89	1326.58	810.32	200.06	23.15
	Итого по 2х-разовому питанию													
	Полдник													
	Кефир	1/200	5.8	6.4	8	118	0.06	1.4	0.04	0	240	190	28	0.2
3	Булочка "Веснушка"	1/45	3.46	3.31	26.47	149.47	0.07	0.04	0	0.53	10.13	37.55	13.93	0.7
	Итого:		9.26	9.71	34.47	267.47	0.13	1.44	0.04	0.53	250.13	227.55	41.93	0.9
	Ужин													
7	Сосиска отварная	2/50	13.24	32.08	3.14	359.44	0	0.6	0	0.8	42.5	175.1	21.22	2.16
11	Рагу из овощей	200/5	3.72	14.87	22.57	238.99	0.12	15.41	0.03	3.8	76.2	105.41	40.24	1.4
	Фрукты сезонные	1/200	1	1	20.8	231.9	0.06	32	0.06	0.4	32	22	18	1.2
21	Ягодный чай	1/200	0.3	0	24.76	102.88	0	0.1	0	0	10.52	0	1.08	0.9
	Хлеб пшеничный	1/30	2.2	0.9	15.4	75	0.05	0	0	0	8.46	17.96	3.29	2.14
	Хлеб ржаной	1/30	2.2	0.9	15.4	75	0.05	0	0	0	8.46	17.96	3.29	2.14
	Итого:		22.66	49.75	102.07	1083.21	0.28	48.11	0.09	5	178.14	338.43	87.12	9.94
	Итого за день		136.94	191.83	542.36	4037	1.267	80.31	0.44	9.78	2229.94	1776.11	390.87	36.44

День: 7

№ т/к	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углево- ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
2	Омлет с колбасой	60/5	3.23	10.41	1.21	111.75	0.04	0.18	0.03	0.29	32.22	52.42	6.11	0.48
10	Кофейный напиток на молоке	1/200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.0	1.0	0.0	0.1	121.3	91.0	14.0	0.1
7	Каша геркулесовая	250/5	7.91	11.13	31.86	259.23	0.14	0.375	0.01	0.7	150.53	191	50.34	1.3
	Батон	2/30	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	0	0	1.02	11.4	39	7.8	0.72
	Итого:		18.43	26.47	83.62	646.87	0.25	1.555	0.04	2.06	315.45	373.42	78.25	2.64
	Второй завтрак													
	Сок фруктовый	1/200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
	Печенье к кофе	1/50	3.625	5.725	36.41	202.76	0.04	0	0	0	10	34.5	6.5	0.5
	Итого:		5.625	5.925	42.21	238.76	0.08	8	0.01	0.2	50	70.5	26.5	0.9
	Обед													
4/1	Суп картофельный гороховый на мясном бульоне	1/300	2.81	4.67	16.328	118.55	0.204	4.21	0.02	0.468	42.54	182.86	44.38	4.48
54	Котлета рыбная с соусом	100/30	14.14	9.56	9.14	187	0.16	0.46	0.03	1.09	75.36	338	53.08	1.58
10	Картофельное пюре	1/200	4.264	8.08	31.064	213.94	0.15	8.55	0.03	0.3	45.72	98.63	32.32	1.32
23	Свекла отварная	1/40	0.45	1.5	2.49	26.57	0.06	9.51	0	0.064	65.87	58.21	40.32	1.34
	Хлеб пшеничный	2/30	4.4	1.8	30.8	150	0.1	0	0	0	16.92	35.92	6.58	0.48
	Хлеб ржаной	2/30	4.4	1.8	30.8	150	0.1	0	0	0	16.92	35.92	6.58	0.48
20	Компот из замороженной вишни	1/200	0.31	0.07	18.9	74.17	0	15	0	0.15	9.21	7.72	6.97	0.37
	Итого:		30.774	27.48	139.522	920.234	0.774	37.73	0.08	2.072	272.54	757.26	190.23	10.05
	Итого по 2х-разовому питанию													
	Полдник													
4	Кисель плодово-ягодный	1/200	1.36	0	29.02	116.19	0	0	0	0	0.68	0	0	0.1
3	Булочка «Домашняя»	1/40	2.91	4.71	24.53	152.13	0.06	0.08	0	0.48	7.61	30.47	11.33	0.57
	Итого:		4.27	4.71	53.55	268.32	0.06	0.08	0	0.48	8.29	30.47	11.33	0.67
	Ужин													
3	Макаронник с мясом	165/5	32.72	26.38	81.66	702.53	0.18	0.34	0	5.68	32.49	227.7	55.52	2.94
	Фрукты сезонные	1/200	1	1	20.8	231.9	0.06	32	0.06	0.4	32	22	18	1.2
13	Чай с сахаром	1/200	0	0	11.28	45.12	0	0.3	0	0	5.29	8.22	3.64	0.7
	Хлеб пшеничный	1/30	2.2	0.9	15.4	75	0.05	0	0	0	8.46	17.96	3.29	2.14
	Хлеб ржаной	1/30	2.2	0.9	15.4	75	0.05	0	0	0	8.46	17.96	3.29	2.14
	Итого:		38.12	29.18	144.54	1129.55	0.34	32.64	0.06	6.08	86.7	293.84	83.74	9.12
	Итого за день:		97.219	93.765	463.442	3203.734	1.504	80.005	0.19	10.892	732.98	1525.49	390.05	23.38

День: 8

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
9	Сырники со сметаной	120/10	21.7	4.19	35.75	267.46	0.11	2.72	0.1	0.468	103.02	106.74	15.71	0.28
21	Ягодный чай	1/200	0.3	0	24.76	102.88	0	0.1	0	0	10.52	0	1.08	0.9
	Батон	2/30	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	0	0	1.02	11.4	39	7.8	0.72
2	Масло сливочное	1/15	15.75	24.75	-	285.75	0	0.42	0	0.15	3.3	2.85	0.45	0.03
3	Сыр	1/15	10.44	13.28	-	163.8	0.005	0.24	0.04	0.06	150	81	7.5	0.17
	Итого:		52.69	43.96	91.35	977.09	0.185	3.48	0.14	1.698	278.24	229.59	32.54	2.1
	Второй завтрак													
	Сок фруктовый	1/200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
	Вафли	1/50	1.57	1.39	40.55	170.92	0.02	0	0	0	5	16.5	1	0.3
	Итого:		3.57	1.59	46.35	206.92	0.06	8	0.01	0.2	45	52.5	21	0.7
	Обед													
10/12	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	300/10	6.257	14.845	39.16	193.41	0.13	20.68	0.05	3.13	52.85	193.67	53.52	3.82
40	Котлета куриная с соусом	80/50	12.59	14.22	8.59	212.67	0.06	0.16	0.03	0.54	32.14	102	15.49	1.04
11	Рагу из овощей	200/5	3.72	14.87	22.57	238.99	0.12	15.41	0.03	3.8	76.2	105.41	40.24	1.4
	Хлеб пшеничный	2/30	4.4	1.8	30.8	150	0.1	0	0	0	16.92	35.92	6.58	0.48
	Хлеб ржаной	2/30	4.4	1.8	30.8	150	0.1	0	0	0	16.92	35.92	6.58	0.48
17	Напиток "Золотой шар"	1/200	0.08	0	1.76	0	0.05	2.7	0	0	0.1	0.2	0.08	0
	Итого:		31.447	47.535	133.68	945.07	0.56	38.95	0.11	7.47	195.13	473.12	122.49	7.22
	Итого по 2х-разовому питанию													
	Полдник													
	Йогурт	1/200	5.89	0.63	37.89	181.05	0.08	1.2	0.06	0	244	192	30	0.18
13	Слойка с повидлом	1/60	4.49	11.36	37.52	144.24	0.08	0.2	0.02	0.62	14.33	46.62	16.55	0.91
	Итого:		10.38	11.99	75.41	325.29	0.16	1.4	0.08	0.62	258.33	238.62	46.55	1.09
	Ужин													
37	Оладьи печеночные с соусом	100/20	17.6	21.2	6.4	314	0	0	0	0	0	0	0	0
1	Каша пшеничная рассыпчатая	200/5	12.36	7.106	49.16	309.04	0.16	0.06	0	0.34	27.72	160.28	35.32	4.26
11	Напиток из шиповника	1/200	0.68	0	21.01	46.87	0.02	60	0	0.34	11.2	3.12	3	4.79
	Фрукты сезонные	1/150	0.75	0.75	15.6	173.93	0	11.25	0	0.11	6.91	5.79	5.23	0.28
	Хлеб пшеничный	1/30	2.2	0.9	15.4	75	0.05	0	0	0	8.46	17.96	3.29	2.14
	Хлеб ржаной	1/30	2.2	0.9	15.4	75	0.05	0	0	0	8.46	17.96	3.29	2.14
	Итого:		35.79	30.856	122.97	993.84	0.28	71.31	0	0.79	62.75	205.11	50.13	13.61
	Итого за день:		133.88	135.93	469.76	3448.21	1.245	123.14	0.34	10.778	839.45	1198.94	272.71	24.72

День: 9

№ т/к	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углево- ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
5	Каша пшеничная молочная жидкая	250/5	7.55	9.08	42.86	283.95	0.16	0.36	0.03	0.21	139.03	181.25	44.49	3.11
2	Какао с молоком	1/200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51
	Батон	2/30	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	0	0	1.02	11.4	39	7.8	0.72
2	Масло сливочное	1/15	15.75	24.75	-	285.75	0	0.42	0	0.15	3.3	2.85	0.45	0.03
3	Сыр	1/15	10.44	13.28	-	163.8	0.005	0.24	0.04	0.06	150	81	7.5	0.17
	Итого:		42.01	52.78	99.65	1044.62	0.265	2.02	0.09	1.45	425.67	418.23	66.94	4.54
	Второй завтрак													
	Сов.фруктовый	1/200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
	Конфеты	1/30	13.54	33.34	131.25	337.59	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:		15.54	33.54	137.05	373.59	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
	Обед													
40	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	300/10	2.316	7.032	15.11	138.29	0.072	6.38	0.04	0.276	34.91	54.9	28.32	0.8
19	Гуляш из говядины	55/55	19.88	22.2	6.18	303.91	0.08	1.85	0	0.54	14.54	211.2	29.27	2.17
4	Макароны отварные	200/5	9.2	8.83	58.88	351.83	0.1	0.06	0	1.32	15.18	62.86	23.14	1.22
	Хлеб пшеничный	2/30	4.4	1.8	30.8	150	0.1	0	0	0	16.92	35.92	6.58	0.48
	Хлеб ржаной	2/30	4.4	1.8	30.8	150	0.1	0	0	0	16.92	35.92	6.58	0.48
5	Компот из сухофруктов	1/200	0.56	0	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
	Итого:		40.756	41.662	169.66	1207.82	0.462	8.44	0.05	3.816	154.92	419.11	100.75	6.74
	Итого по 2х-разовому питанию													
	Полдник													
	Кефир	1/200	5.8	6.4	8	118	0.06	1.4	0.04	0	240	190	28	0.2
3	Булочка "Веснушка"	1/45	3.46	3.31	26.47	149.47	0.07	0.04	0	0.53	10.13	37.55	13.93	0.7
	Итого:		9.26	9.71	34.47	267.47	0.13	1.44	0.04	0.53	250.13	227.55	41.93	0.9
	Ужин													
7	Плов из отварной птицы	70/180	44.29	53.96	48.88	889.4	0.19	5.34	0.1	1.98	59.54	413.5	58.71	4.1
23	Свекла отварная	1/80	0.9	3	4.98	53.14	0.12	19.02	0	0.13	131.74	116.43	80.64	2.7
13	Чай с сахаром	1/200	0	0	11.28	45.12	0	0.3	0	0	5.29	8.22	3.64	0.7
	Фрукты сезонные	1/200	1	1	20.8	231.9	0.06	32	0.06	0.4	32	22	18	1.2
	Хлеб пшеничный	1/30	2.2	0.9	15.4	75	0.05	0	0	0	8.46	17.96	3.29	2.14
	Хлеб ржаной	1/30	2.2	0.9	15.4	75	0.05	0	0	0	8.46	17.96	3.29	2.14
	Итого:		50.59	59.76	116.74	1309.56	0.47	56.66	0.16	2.51	245.49	596.07	167.57	12.98
	Итого за день		158.16	197.45	557.57	4203.06	1.367	76.56	0.35	8.506	1116.21	1696.96	397.19	25.56

День: 10

№ т/к	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углево- ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1	Каша "Дружба"	250/5	8.187	10.41	43.86	301.39	0.075	0.36	0.01	0.175	136.11	130.6	25.74	1.1
10	Кофейный напиток на молоке	1/200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.0	1.0	0.0	0.1	121.3	91.0	14.0	0.1
	Батон	2/30	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	0	0	1.02	11.4	39	7.8	0.72
2	Масло сливочное	1/15	15.75	24.75	-	285.75	0	0.42	0	0.15	3.3	2.85	0.45	0.03
4	Яйно отварное	1/40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.01	0.00	0.02	0.24	7.30	23.96	1.44	0.34
	Итого:		36.307	44.69	94.69	925.83	0.185	0.155	0.03	1.685	279.41	287.41	49.43	2.29
	Второй завтрак													
	Сок фруктовый	1/200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
	Вафли	1/50	1.57	1.39	40.55	170.92	0.02	0	0	0	5	16.5	1	0.3
	Итого:		3.57	1.59	46.35	206.92	0.06	8	0.01	0.2	45	52.5	21	0.7
	Обед													
41	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	1/300	2.94	5.87	16.69	131.26	0.06	0.66	0.01	0.636	20.28	48.25	17	0.92
34	Куры тушеные в соусе	100/30	31.4	18.8	6.6	338	0.1	2.3	0.06	0.94	89	282.62	35.36	2.48
14	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11.64	7.24	60	351.74	0.28	0.27	0	0.64	51.52	270.35	70.59	5.98
3	Капуста шинкованная	1/110	3.01	22.33	13.38	266.53	0.044	24.71	0.01	5.04	44.84	33.96	20.37	1.02
	Хлеб пшеничный	2/30	4.4	1.8	30.8	150	0.1	0	0	0	16.92	35.92	6.58	0.48
	Хлеб ржаной	2/30	4.4	1.8	30.8	150	0.1	0	0	0	16.92	35.92	6.58	0.48
6	Компот из апельсинов с яблоками	1/200	0.48	0.25	26.81	110.96	0.02	7.2	0.02	0.14	15.6	9.75	5.92	0.31
	Итого:		58.27	58.09	185.08	1498.49	0.704	35.14	0.1	7.396	255.08	716.77	162.4	11.67
	Итого по 2х-разовому питанию													
	Полдник													
4	Кисель плодово-ягодный	1/200	1.36	0	29.02	116.19	0	0	0	0	0.68	0	0	0.1
3	Булочка «Домашняя»	1/40	2.91	4.71	24.53	152.13	0.06	0.08	0	0.48	7.61	30.47	11.33	0.57
	Итого:		4.27	4.71	53.55	268.32	0.06	0.08	0	0.48	8.29	30.47	11.33	0.67
	Ужин													
42	Тефтели из говядины "ёжик"	2/60/20	5.5	24.36	16.99	353.06	0.07	1.28	0.02	1.14	33.01	206.85	34.26	1.55
10	Картофельное пюре	1/200	4.264	8.08	31.064	213.94	0.15	8.55	0.03	0.3	45.72	98.63	32.32	1.32
13	Чай с сахаром	1/200	0	0	11.28	45.12	0	0.3	0	0	5.29	8.22	3.64	0.7
	Хлеб пшеничный	1/30	2.2	0.9	15.4	75	0.05	0	0	0	8.46	17.96	3.29	2.14
	Хлеб ржаной	1/30	2.2	0.9	15.4	75	0.05	0	0	0	8.46	17.96	3.29	2.14
	Фрукты сезонные	1/180	0.9	0.9	18.72	208.71	0.54	28.8	0.05	0.36	28.8	19.8	16.2	1.08
	Итого:		15.064	35.14	108.85	970.834	0.86	38.93	0.1	1.8	129.74	369.42	93	8.93
	Итого за день		117.48	144.22	488.52	3870.394	1.869	82.305	0.24	11.561	717.52	1456.57	337.16	24.26

День: 11

№ т/к	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност ь (Ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Суп молочный рисовый	1/300	7.42	9.09	27.94	222.82	0.096	0.54	0.02	0.12	219.26	195.6	39.53	0.73
	Батон	2/30	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	0	0	1.02	11.4	39	7.8	0.72
2	Масло сливочное	1/15	15.75	24.75	-	285.75	0	0.42	0	0.15	3.3	2.85	0.45	0.03
3	Сыр	1/15	10.44	13.28	-	163.8	0.005	0.24	0.04	0.06	150	81	7.5	0.17
14	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0.07	0.01	15.31	61.62	0	2.9	0	0.1	8.05	9.79	5.24	0.9
	Итого:		38.18	48.87	74.09	891.19	0.171	4.1	0.06	1.45	392.01	328.24	60.52	2.55
	Второй завтрак													
	Сок фруктовый	1/200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
	Печенье к кофе	1/50	3.625	5.725	36.41	202.76	0.04	0	0	0	10	34.5	6.5	0.5
	Итого:		5.625	5.925	42.21	238.76	0.08	8	0.01	0.2	50	70.5	26.5	0.9
	Обед													
3/1	Борщ с картофелем и свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	300/10	6.03	12.01	24.58	184.84	0.06	13.52	0.02	3.29	66.43	169.57	60.84	3.82
23	Котлеты из говядины с соусом	80/30	12.2	13.28	6.56	202	0.06	0.144	0	0.74	31.46	128.06	24.33	1.06
7	Каша гороховая с маслом	200/5	23.06	5.12	50.84	328.18	0.59	0.03	0.01	0.72	74.79	177.2	66.11	5.96
	Хлеб пшеничный	2/30	4.4	1.8	30.8	150	0.1	0	0	0	16.92	35.92	6.58	0.48
	Хлеб ржаной	2/30	4.4	1.8	30.8	150	0.1	0	0	0	16.92	35.92	6.58	0.48
7	Компот из сухофруктов	1/200	0.56	-	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
	Итого:		50.65	34.01	171.47	1128.81	0.92	13.844	0.05	6.43	262.97	564.98	171.3	13.39
	Итого по 2х-разовому питанию													
	Полдник													
	Йогурт	1/200	5.89	0.63	37.89	181.05	0.08	1.2	0.06	0	244	192	30	0.18
8	Запеканка из творога со стуженным молоком	80/15	15.58	6.46	15.52	182.53	0.04	0.32	0.05	0.32	142.79	174.5	23.53	0.5
	Итого:		21.47	7.09	53.41	363.58	0.12	1.52	0.11	0.32	386.79	366.5	53.53	0.68
	Ужин													
7	Сосиска отварная	2/50	13.24	32.08	3.14	359.44	0	0.6	0	0.8	42.5	175.1	21.22	2.16
4	Макароны отварные	200/5	9.2	8.83	58.88	351.83	0.1	0.06	0	1.32	15.18	62.86	23.14	1.22
	Хлеб пшеничный	1/30	2.2	0.9	15.4	75	0.05	0	0	0	8.46	17.96	3.29	2.14
	Хлеб ржаной	1/30	2.2	0.9	15.4	75	0.05	0	0	0	8.46	17.96	3.29	2.14
	Фрукты сезонные	1/10	0.85	0.85	17.68	197.12	0.51	27.2	0.05	0.34	27.2	18.7	15.3	1.02
11	Напиток из шиповника	1/200	0.68	0	21.01	46.87	0.02	60	0	0.34	11.2	3.12	3	4.79
	Итого:		28.37	43.56	131.51	1105.26	0.73	87.86	0.05	2.8	113	295.7	69.24	13.47
	Итого за день		144.3	139.46	472.69	3727.6	2.021	115.324	0.28	11.2	1204.77	1625.92	381.09	30.99

День: 12

№ т/к	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
7	Каша геркулесовая	250/5	7.91	11.12	31.86	259.23	0.14	0.38	0.01	0.7	150.5	190.94	20.34	1.29
	Батон	2/30	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	0	0	1.02	11.4	39	7.8	0.72
2	Масло сливочное	1/15	15.75	24.75	-	285.75	0	0.42	0	0.15	3.3	2.85	0.45	0.03
3	Сыр	1/15	10.44	13.28	-	163.8	0.005	0.24	0.04	0.06	150	81	7.5	0.17
2	Какао с молоком	1/200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51
	Итого:		42.37	54.82	88.65	1019.9	0.245	2.04	0.07	1.94	437.14	427.92	42.79	2.72
	Второй завтрак													
	Сок фруктовый	1/200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
	Конфеты	1/30	13.54	33.34	131.25	337.59	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:		15.54	33.54	137.05	373.59	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
	Обед													
8/1	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	300/10	0.45	3.95	20.21	134.33	0.01	3.48	0.07	0.37	38.27	121.03	23.41	1.75
61	Рыба в омлете	1/140	26.48	14.35	4.55	253.16	0.43	1.21	0	0	11.2	0	0	1.25
20	Каша пшенная рассыпчатая	1/200	8.76	8.56	52.18	321.54	0.22	0.28	0.02	0.34	22.8	179.96	63.74	5.38
	Хлеб пшеничный	2/30	4.4	1.8	30.8	150	0.1	0	0	0	16.92	35.92	6.58	0.48
	Хлеб ржаной	2/30	4.4	1.8	30.8	150	0.1	0	0	0	16.92	35.92	6.58	0.48
17	Напиток "Золотой шар"	1/200	0.08	0	1.76	0	0.05	2.7	0	0	0.1	0.2	0.08	0
	Итого:		44.57	30.46	140.3	1009.03	0.91	7.67	0.09	0.71	106.21	373.03	100.39	9.34
	Итого по 2х-разовому питанию													
	Полдник													
	Кефир	1/180	5.2	5.76	7.2	106.2	0.05	1.26	0.04	0	216	171	25.2	0.18
5	Булочка "Домашняя"	1/60	4.37	7.07	36.8	228.2	0.09	0.12	0	0.72	11.41	45.71	17	0.85
	Итого:		9.57	12.83	44	334.4	0.14	1.38	0.04	0.72	227.41	216.71	42.2	1.03
	Ужин													
21	Жаркое по-домашнему	40/200	24.6	18.91	24.15	364.44	0.21	25.63	0.01	0.72	28.89	318.53	63.12	3.67
	Фрукты сезонные	1/150	0.75	0.75	15.6	173.93	0	11.25	0	0.11	6.91	5.79	5.23	0.28
21	Ягодный чай	1/200	0.3	0	24.76	102.88	0	0.1	0	0	10.52	0	1.08	0.9
	Хлеб пшеничный	1/30	2.2	0.9	15.4	75	0.05	0	0	0	8.46	17.96	3.29	2.14
	Хлеб ржаной	1/30	2.2	0.9	15.4	75	0.05	0	0	0	8.46	17.96	3.29	2.14
	Итого:		30.05	21.46	95.31	791.25	0.31	36.98	0.01	0.83	63.24	360.24	76.01	9.13
	Итого за день		142.1	153.11	505.31	3528.17	1.645	56.07	0.23	4.4	874	1413.9	281.39	22.62