

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



Меню для учащихся ГБОУ СО «Школа – интернат АОП №3 г. Саратова»

День 1

№ т/к	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	Е	Са	Р	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
15	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46
10	Кофейный напиток с молоком	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
	Итого:		19,16	19,65	75,977	557,94	0,32	1,58	0,07	1,77	422	341,53	53,27	1,620
	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	250/10	4,09	6,834	17,3	115,83	0,06	15,30	0,17	0,50	95,70	186,06	51,53	5,72
2	Тефтели из говядины "ёжик"	80/20	10,46	15,46	10,78	224,16	0,05	0,82	0,00	0,72	13,97	131,34	21,74	0,98
11	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,20	0,00	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
	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:		32,16	31,324	136,44	903,8	0,57	19,02	0,17	1,7	182,25	592,2	139,45	12,15
	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»	1/75	5,76	5,5	44,12	249,12	0,11	0,06	0	0,89	16,88	62,59	23,22	1,17
	Итого:		11,56	11,9	52,12	367,12	0,17	1,46	0,04	0,89	256,88	252,59	51,22	1,37
	Ужин													
37	Оладьи печеночные с соусом	80/20	14,08	19,36	5,12	209,33	-	-	-	-	-	-	-	-
1	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	0,00	0,26	20,79	120,21	26,49	3,20
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:		29,43	27,49	114,6	869,88	0,3	92,045	0,06	1	80,91	181,25	54,07	13,47
	Итого за день		97,935	96,289	421,347	2937,5	1,44	122,1	0,35	5,56	991,91	1438,07	324,51	29,51

День: 2

№ т/к	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	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													
2	Каша боярская (пшеничная с изюмом)	200/5	9.8	13.94	41.728	331.58	0.14	0.49	0.02	0.46	139.73	168.36	38.28	2.58
2	Какао с молоком	1/200	2.79	3.19	19.71	118.69	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	1/15	10.44	13.28	-	163.8	0.01	0.24	0.04	0.06	150	81	7.5	0.17
	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:		43.28	56.9	92.278	1057.02	0.25	2.15	0.08	1.7	426.37	405.34	60.73	4.01
	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	1/250	2.71	2.86	21.76	131.23	0.16	5.5	0.09	0.6	28.32	143.73	33.03	3.06
4	Плов из курицы	60/160	38.96	47.5	43.01	782.65	0.15	4.7	0.09	1.74	52.38	363.9	51.65	36.03
	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:		50.78	54.03	144.46	1288.05	0.51	25.2	0.18	2.49	123.75	587.19	104.81	40.42
	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	1/60	4.78	4.26	40.95	222.85	0.08	0.48	0.01	0	33.25	59.82	18.19	0.9
	Итого:		10.58	9.26	49.35	330.85	0.12	1.08	0.05	0	281.25	243.82	46.19	1.1
	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	150/5	2.79	11.15	16.92	179.24	0.09	11.55	0.02	2.85	57.15	79.06	30.18	1.05
	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
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:		14.71	29.89	79.29	762.79	0.73	40.95	0.07	3.61	129.41	230.55	67.21	8.19
	Итого за день		121.91	150.35	427.038	3702.91	1.65	77.38	0.39	8	1015.8	1510.1	302.54	54.96

День: 3

№ т/к	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	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													
12	Макароны запеченные с сыром	200/6	6.8	10.6	37.4	292	0.10	0.46	0.00	1.50	203.8	146.06	33.70	1.36
10	Кофейный напиток на молоке	1/200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.03	1.00	0.02	0.05	121.3	91.00	14.00	0.14
2	Масло сливочное	1/15	15.75	24.75	-	285.75	0.00	0.42	0.00	0.15	3.30	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:		34.92	44.88	88.23	916.44	0.14	1.88	0.04	2.96	347.1	302.87	57.39	2.59
	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	250/10	5.21	12.38	32.63	161.18	0.11	17.23	0.04	2.61	44.04	161.39	44.6	3.18
34	Куры тушенные в соусе	80/30	25.12	15.04	5.28	270.4	0.08	1.84	0.05	0.75	71.2	226.1	28.29	1.98
11	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8.73	5.43	45	263.81	0.21	0.20	0.00	0.48	38.64	202.76	52.94	4.49
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:		48.84	39.45	151.25	1048.53	0.77	40.99	0.09	3.97	319.56	778.72	219.71	13.31
	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	1/100	18.92	10.25	3.25	180.83	0.31	0.86	0	0	31.08	0	0	0.89
10	Картофельное пюре	150/5	3.198	6.06	23.29	160.45	0.11	6.41	0.02	0.2	34.29	73.97	24.24	0.99
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:		27.518	19.11	89.42	768.3	0.58	39.57	0.08	0.6	119.58	140.11	52.46	8.06
	Итого за день		119.65	116.46	431.67	3158.60	1.63	105.64	0.24	8.50	854.78	1328.54	374.08	25.94

День: 4

№ т/к	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	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													
8	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/15	19.48	8.08	19.4	228.16	0.08	0.4	0.07	0.4	178.5	218.1	29.41	0.61
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:		23.92	15.16	71.51	517.98	0.17	3.42	0.07	1.13	197.96	273.6	51.65	2.36
	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	250/20	9.758	6.82	19.01	175.1	0.11	5.35	0.01	0.36	18.38	119.18	28.95	1.59
54	Котлета рыбная с соусом	100/30	14.14	9.58	9.14	187	0.17	0.46	0.03	1.09	75.36	337.99	53.19	1.57
15	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	9.27	5.33	36.87	231.78	0.12	0.045	0	0.26	20.79	120.21	26.49	3.2
	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:		42.278	25.4	145.52	968.05	0.6	20.855	0.04	1.86	157.58	656.94	128.76	7.69
	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	60/50	19.99	24.81	4.032	317.27	0.34	12.99	11.1	1.06	11.01	376.11	21.57	8.088
5	Капуста тушенная	150/5	3.93	4.85	20.18	130.74	0.05	71.33	0	0.3	91.5	69.98	37.43	1.43
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	0.05	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:		29.07	32.21	81.892	817.06	0.53	108.62	11.2	1.66	148.72	506.73	82.72	15.398
	Итого за день		119.52	117.42	468.502	2946.81	1.46	142.38	11.3	5.33	791.87	1693.74	322.46	26.618

День: 5

№ т/к	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	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													
6	Каша молочная рисовая жидкая	200/5	5.12	6.62	32.61	210.13	0.03	1.21	0.02	0.17	31.67	94.67	16.4	0.41
	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:		34.22	41.64	89.68	869.8	0.14	2.63	0.06	1.59	175.61	274.61	32.79	2.01
	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	250/10	5.028	10.013	20.484	154.032	0.05	11.27	0.02	2.74	55.36	141.31	50.7	3.18
23	Котлеты из говядины с соусом	75/20	11.44	12.56	6.15	189.375	0.08	0.14	0	0.7	29.5	120.07	22.8	1
7	Гороховое пюре с маслом	150/5	17.3	3.84	38.13	246.14	0.44	0.02	0.01	0.54	56.09	132.9	49.58	4.47
	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:		43.128	30.013	154.254	1003.337	0.78	11.58	0.04	5.66	231.24	484.43	143.1	11.2
	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	0.05	0.04	0.01	1.02	18.66	40.31	10.45	0.44
	Итого:		12.97	3.26	79.7	400.12	0.13	1.24	0.07	1.02	262.66	232.31	40.45	0.62
	Ужин													
40	Котлета куриная с соусом	65/30	10.23	11.56	6.98	172.8	0.05	0.13	0.03	0.44	26.12	82.88	13.58	0.85
4	Макароны отварные	150/5	6.9	6.62	44.16	263.87	0.01	0.05	0	0.99	11.39	47.14	9.1	0.92
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	0.05	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:		22.96	20.73	118.55	807.47	0.23	84.18	0.07	2.07	89.63	185.56	45.76	11.74
	Итого за день		118.9	101.57	484.394	3319.487	1.35	107.63	0.25	10.5	809.14	1247.41	288.6	26.47

День: 6

№ т/к	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углевод ы		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	200/5	6.53	7.03	38.78	244.92	0.05	0.21	0.01	0.72	78.76	79.86	13.45	0.456
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	0.01	0.32	0.05	0.08	200	108	10	0.23
	Итого:		44.47	55.16	95.57	1060.19	0.16	1.95	0.08	1.98	415.4	343.84	38.4	1.946
	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	250/10	4.09	6.834	17.3	115.83	0.06	15.3	0.17	0.5	95.7	186.06	51.53	5.72
19	Гуляш из говядины	45/45	16.35	18.16	5.06	248.65	0.07	1.512	0	0.44	11.9	172.8	23.95	1.77
11	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8.73	5.43	45	263.81	0.21	0.20	0.00	0.48	38.64	202.76	52.94	4.49
	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:		38.3	34.024	151.62	1020.27	0.55	17.292	0.18	1.53	231.92	667.09	166.78	20.11
	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"	1/75	5.76	5.5	44.12	249.12	0.11	0.06	0	0.89	16.88	62.59	23.22	1.17
	Итого:		11.56	11.9	52.12	367.12	0.17	1.46	0.04	0.89	256.88	252.59	51.22	1.37
	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	150/5	2.79	11.15	16.92	179.24	0.09	11.55	0.02	2.85	57.15	79.06	30.18	1.05
	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
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:		15.26	30.14	97.97	878.53	0.26	48.75	0.09	3.71	142.64	227.83	69.15	8.69
	Итого за день		125.13	164.76	534.33	3699.7	1.18	77.452	0.4	8.31	1086.8	1527.35	345.55	32.516

День: 7

№ т/к	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	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													
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
7	Каша геркулесовая	200/5	6.33	8.9	25.49	207.38	0.11	0.3	0.01	0.56	120.42	152.75	40.27	1.03
10	Кофейный напиток на молоке	1/200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.03	1	0.02	0.05	121.3	91	14	0.14
	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:		16.85	24.24	77.25	595.02	0.25	1.48	0.06	1.92	285.34	335.17	68.18	2.37
	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	1/65	4.71	7.44	47.33	263.59	0.05	0	0	0	13	44.85	8.45	0.65
	Итого:		6.71	7.64	53.13	299.59	0.09	8	0.01	0.2	53	80.85	28.45	1.05
	Обед													
4/1	Суп картофельный гороховый на мясном бульоне	1/250	2.34	3.89	13.61	98.79	0.17	3.51	0.02	0.39	35.45	152.38	36.98	3.73
54	Котлета рыбная с соусом	80/10	11.31	7.66	7.31	149.6	0.14	0.368	0.02	0.87	60.29	270.39	42.55	1.256
10	Картофельное пюре	150/5	3.198	6.06	23.29	160.45	0.11	6.41	0.02	0.2	34.29	73.97	24.24	0.99
23	Свекла отварная	1/50	0.56	1.875	3.11	33.21	0.08	11.88	0	0.08	82.3	72.77	50.4	1.68
	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:		26.52	23.2	127.8	816.2	0.62	37.2	0.1	1.69	255.4	649.1	174.3	8.986
	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	140/5	28.75	23.19	71.76	617.38	0.16	0.3	0	5	28.55	200.1	49.07	2.59
	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
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:		33.9	25.74	129.44	986.43	0.26	11.85	0	5.11	57.67	250.03	64.52	7.85
	Итого за день		88.25	85.53	441.17	2965.56	1.28	58.61	0.17	9.4	659.7	1345.62	346.78	20.926

День: 8

№ т/к	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	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	100/10	18.08	3.49	29.79	222.88	0.09	2.27	0.08	0.39	85.85	88.95	13.09	0.23
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	0.01	0.24	0.04	0.06	150	81	7.5	0.17
	Итого:		49.07	43.26	85.39	932.51	0.17	3.03	0.12	1.62	261.07	211.8	29.92	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
	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	250/10	5.21	12.38	32.63	161.18	0.11	17.23	0.04	2.61	44.04	161.39	44.6	3.18
40	Котлета куриная с соусом	80/30	12.59	14.23	8.59	212.68	0.06	0.16	0.04	0.54	32.15	102	16.71	1.05
11	Рагу из овощей	150/5	2.79	11.15	16.92	179.24	0.09	11.55	0.02	2.85	57.15	79.06	30.18	1.05
	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:		29.47	41.36	121.5	853.1	0.51	31.64	0.1	6	167.28	414.49	104.73	6.24
	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	70/30	12.32	16.94	4.48	183.16	0	0	0	0	0	0	0	0
1	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	9.27	5.33	36.87	231.78	0.12	0.05	0.00	0.26	20.79	120.21	26.49	3.20
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:		27.42	24.82	108.76	785.74	0.24	71.295	0	0.71	55.82	165.04	41.3	12.55
	Итого за день		119.91	123.02	437.41	3103.56	1.14	115.37	0.31	9.15	787.5	1082.45	243.5	22.63

День: 9

№ т/к	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углевод ы		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 пшенная молочная жидкая	200/5	6.04	7.27	34.29	227.16	0.13	0.29	0.02	0.17	111.22	145	35.59	2.49
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	0.01	0.24	0.04	0.06	150	81	7.5	0.17
	Итого:		40.5	50.97	91.08	987.83	0.24	1.95	0.08	1.41	397.86	381.98	58.04	3.92
	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													
40	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	250/10	1.93	5.86	12.59	115.24	0.06	5.32	0.03	0.23	29.09	45.75	23.6	0.67
19	Гуляш из говядины	45/50	16.35	18.16	5.06	248.65	0.07	1.512	0	0.44	11.9	172.8	23.95	1.77
4	Макароны отварные	150/5	6.9	6.62	44.16	263.87	0.01	0.05	0	0.99	11.39	47.14	9.11	0.92
	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:		34.54	34.24	151.3	1041.55	0.35	7.032	0.04	3.34	142.67	355.84	76.68	5.91
	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													
4	Плов из курицы	50/150	35.42	43.18	39.1	711.5	0.14	4.26	0.08	1.58	47.62	330.81	46.96	32.76
23	Свекла отварная	1/75	0.84	2.81	4.66	49.81	0.11	17.82	0	0.21	123.5	109.15	75.6	2.52
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:		41.66	48.79	106.64	1188.33	0.41	54.38	0.14	2.19	225.33	506.1	150.78	41.46
	Итого за день		141.5	177.25	520.54	3858.77	1.16	72.802	0.31	7.67	1056	1507.47	347.43	52.59

День: 10

№ т/к	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	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													
1	Каша "Дружба"	200/5	6.55	8.33	35.09	241.11	0.06	0.29	0.01	0.14	108.89	104.48	20.59	0.88
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	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
3	Сыр	1/15	10.44	13.28	-	163.8	0.01	0.24	0.04	0.06	150	81	7.5	0.17
	Итого:		45.11	55.89	85.92	1029.35	1.15	1.95	0.09	1.71	402.19	342.29	51.78	2.24
	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	1/250	2.45	4.89	13.91	109.38	0.05	0.55	0.01	0.53	16.9	40.21	14.17	0.76
34	Куры тушеные в соусе	80/20	25.12	15.04	5.28	270.4	0.08	1.84	0.05	0.75	71.2	226.1	28.29	1.98
11	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8.73	5.43	45	263.81	0.21	0.20	0.00	0.48	38.64	202.76	52.94	4.49
3	Капуста шинкованная	1/100	2.74	20.3	12.16	242.3	0.04	22.46	0.01	4.58	40.76	30.87	18.52	0.92
	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:		48.32	49.51	164.76	1296.85	0.6	32.25	0.09	6.48	216.94	581.53	133	9.42
	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													
2	Тефтели из говядины"ёжик"	80/20	10.47	15.46	10.79	224.16	0.04	0.82	0.00	0.72	20.96	131.34	21.74	0.97
10	Картофельное пюре	150/5	3.198	6.06	23.29	160.45	0.11	6.41	0.02	0.2	34.29	73.97	24.24	0.99
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	1/180	0.9	0.9	18.72	208.71	0.54	28.8	0.05	0.36	28.8	19.8	16.2	1.08
	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:		18.968	24.22	94.88	788.44	0.79	36.33	0.07	1.28	106.26	269.25	72.4	8.02
	Итого за день		120.24	135.92	445.46	3589.88	2.66	78.61	0.26	10.15	778.68	1276.04	289.51	21.05

День: 11

№ т/к	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	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													
14	Суп молочный рисовый	1/250	6.18	7.58	23.28	185.68	0.08	0.45	0.02	0.1	182.72	162.96	32.94	0.61
	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	0.01	0.32	0.05	0.08	200	108	10	0.23
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:		40.42	51.79	69.43	908.65	0.16	4.09	0.07	1.45	405.75	322.6	56.43	2.49
	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	250/10	5.028	10.013	20.484	154.032	0.05	11.27	0.02	2.74	55.36	141.31	50.7	3.18
23	Котлеты из говядины с соусом	75/30	11.44	12.56	6.15	189.375	0.08	0.14	0	0.7	29.5	120.07	22.8	1
7	Каша гороховая с маслом	150/5	17.3	3.84	38.13	246.14	0.44	0.02	0.01	0.54	56.09	132.9	49.58	4.47
	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:		43.128	30.013	154.254	1003.337	0.78	11.58	0.04	5.66	231.24	484.43	143.1	11.2
	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 сгущенным молоком	75/15	14.61	6.06	14.55	171.12	0.04	0.3	0.05	0.3	133.87	163.59	22.06	0.46
	Итого:		20.5	6.69	52.44	352.17	0.12	1.5	0.11	0.3	377.87	355.59	52.06	0.64
	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
4	Макароны отварные	150/5	6.9	6.62	44.16	263.87	0.01	0.05	0	0.99	11.39	47.14	9.1	0.92
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
	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	1/220	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:		19.5	25.36	116.26	849.17	0.67	89.15	0.05	2.09	89.56	193.53	45.49	12.15
	Итого за день		129.17	119.78	434.594	3352.087	1.8	114.32	0.29	9.7	1154.4	1426.65	323.58	27.38

День: 12

№ т/к	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	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	200/5	6.33	8.9	25.49	207.38	0.11	0.3	0.01	0.56	120.4	152.75	40.27	1.03
	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	0.01	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:		40.79	52.6	82.28	968.05	0.22	1.96	0.07	1.8	407.04	389.73	62.72	2.46
	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	250/10	3.75	3.29	16.84	111.94	0.08	2.9	0.06	0.31	31.89	100.86	19.51	1.46
61	Рыба в омлете	1/120	22.7	12.3	3.9	216.99	0.37	1.03	0	0	37.3	0	0	1.07
20	Каша пшенная рассыпчатая	1/150	6.57	6.42	39.14	241.16	0.17	0.21	0.02	0.26	17.1	134.97	47.81	4.04
	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:		41.9	25.61	123.24	870.09	0.87	6.84	0.08	0.57	120.23	307.87	80.56	7.53
	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	30/150	18.45	14.18	18.11	273.33	0.16	19.22	0.01	0.54	21.67	238.9	47.34	2.75
	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:		23.9	16.73	89.27	700.14	0.26	30.57	0.01	0.65	56.02	280.61	60.23	8.21
	Итого за день		131.7	141.31	475.84	3246.27	1.52	48.75	0.21	3.94	850.7	1230.92	265.71	19.63