

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ КК школа-интернат

г.п-цы Родниковской

 О.Ю. Деркунская

«29» января 2025 года



Примерное циклическое
10-ти дневное меню

Для детей в возрасте 12 лет и старше
осенне – зимний период

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГКОУ КК школы-интернат
 ст-цы Родионовской
 О.Ю. Деркунская
 "29" декабря 2025г.

Катег 12 лет и старше
 ория:

Меню приготавливаемых блюд

№ реце птур ы	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У															
Неделя 1 День 1																					
227	ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	5,5	5,8	24,2	159,3	0,12	0,18	1,24	0,66	143,04	0	15,64	0	61,5	102,9	0	0	0,1	
465	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,8	13,8	86,7	0,036	0,144	1,17	0,126	112,72	0	0,99	0	0,27	0	0	0	0,09	
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	60	4,5	1,7	30,0	119,4	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006	
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие(блоки)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	55,6	22	0	0	0,02	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				640	13,97	11,11	459,39	0,282	0,382	22,41	5,846	299,756	0	43,03	0	673,57	163,9	0	0,006	0,216	
18	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,7	1,9	4,1	35,3	0,09	0,1	26,26	1,41	21,33	0,1	16,12	0	209,19	34,07	0	0	0,02	
95	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,2	4,6	13,8	90,6	0,05	0,05	18,575	1,025	41,625	0	20	0	306,38	40,8	0	0	0,225	
375	ОБЕД	Плов из отварной птицы	280	10,8	14,1	45,8	373,5	0,14	0,168	5,04	2,268	31,22	0	49,812	0	309,15	263,96	0	0	0,14	
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	60	4,5	1,7	30,0	119,4	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006	
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,024	
496	ОБЕД	Напиток из шиповника	180	0,3	0,1	13,0	53,7	0	0,018	117	0,27	13,41	0,072	3,24	0	4,41	1,44	0	0	0,18	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				930	21,44	23,16	776,9	0,466	0,402	166,875	7,973	140,565	0,172	125,772	0	1031,923	474,066	0,006	0,006	0,595	
23	ПОЛДНИК	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	0,9	1,0	12,6	53,0	0,05	0,07	5,02	0,93	31,12	0,03	6,78	0	123,99	9,28	0	0	0	
ткт1	ПОЛДНИК	Булочка (пром) Кисломолочный	50	4,2	1,0	25,4	121,0	0,035	0	0,05	0,25	15	0	4,5	0	0	23,5	0	0	0	
470	ПОЛДНИК	Напиток(Ряженка)	200	5,4	5,0	21,6	158,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				350	10,49	6,96	59,58	0,085	0,07	5,07	1,18	46,12	0,03	11,28	0	123,99	32,78	0	0	0	0
295	УЖИН	Рыба отварная	120	9,6	1,7	1,2	125,0	0,216	0,204	1,8	1,572	77,748	0,024	103,14	0	791,7	449,88	0,276	0	1,308	
377	УЖИН	Пюре картофельное	180	2,3	6,3	33,8	172,2	0,198	0,162	32,742	1,512	50,958	0	37,26	0	920,16	93,96	0	0	0,054	
457	УЖИН	Чай с сахаром 1 вариант	200	0,7	0,0	15,1	63,5	0	0,04	0,36	2,92	27,48	0	2,16	0	0,44	0	0	0	0,22	
574	УЖИН	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,024	
573	УЖИН	Хлеб пшеничный формовой	60	4,5	1,7	30,0	119,4	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				620	21,1	10,45	100,11	0,6	0,472	34,902	9,004	189,186	0,024	179,16	0	1915,1	677,64	0,282	0,006	1,612	
501	УЖИН 2	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,4	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				200	1	0	20,2	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0,02
Неделя 1 День 2				2740	68	51,68	394,23	1,453	1,346	233,257	26,803	689,647	0,226	367,242	0	3984,583	1362,386	0,288	0,018	2,443	
Икра кабачковая (промышленного производства)																					
150	ЗАВТРАК		100	1,9	8,9	7,7	118,0	0,02	0	7	0,7	41	0	15	0	0	0	0	0	0	
268	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	8,5	19,2	4,6	306,0	0,12	0,68	0,96	3,2	160,76	0,32	14,76	2,7	172,32	236,32	0,02	0,04	0,06	

573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	60	4,5	1,7	30,0	119,4	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006
574	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,9	0,006	0,006	0,006
457	ЗАВТРАК	Чай с сахаром 1 вариант	200	0,7	0,0	15,1	63,5	0	0,04	0,36	2,92	27,48	0	2,16	0	0,44	0	0	0	0,024
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	19,56	30,58	77,46	711,32	0,326	0,786	8,32	9,82	262,24	0,32	68,52	2,7	375,56	370,12	0,026	0,046	0,31
9	ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	5,3	10,3	94,1	0	0	1	0,09	3,25	0	1,4	0	17,65	5,8	0	0	0
100	ОБЕД	Рассольник ленинградский	300	13,8	18,2	24,3	298,8	0,12	0,09	19,89	1,08	27,81	0	26,76	0	527,64	64,71	0	0	0,27
299	ОБЕД	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	8,5	13,6	8,7	210,5	0,144	0,144	6,84	3,012	51,564	0,036	59,208	0	502,13	244,42	0,144	0	0,696
395	ОБЕД	Картофель отварной и овощи консервированные	200	3,8	6,2	26,1	171,5	0,18	0,1	26,48	2,12	31,12	0	40	0	540,96	55,24	0	0	0,02
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	60	4,5	1,7	30,0	119,4	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,024
501	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,4	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1040	37,14	45,71	139,66	1083,08	0,65	0,42	58,21	12,102	160,744	0,036	171,968	0	2031,176	517,966	0,15	0,006	1,036
75	ПОЛДНИК	Сыр Российский(порциями)	25	5,8	7,3	0,0	89,5	0,02	0,39	0,6	0,8	700	0,16	33	0	200	700	0	0	0
79	ПОЛДНИК	Масло сливочное (порциями)	17	0,2	10,5	0,3	96,2	0,002	0,022	0	0,051	4,93	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006
573	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный формовой	60	4,5	1,7	30,0	119,4	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006
463	ПОЛДНИК	Какао с молоком сухим	200	3,5	3,7	21,4	133,3	0,02	0,16	0,38	0,74	128,42	0,02	27,44	0,02	183,98	102,88	0	0	0,2
85	ПОЛДНИК	Сухофрукты (порциями)	55	1,4	0,3	38,1	160,6	0,028	0,028	0	0,825	35,75	0	37,95	0	203,5	30,8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			357	15,36	23,46	89,75	599,02	0,136	0,618	0,98	3,076	881,1	0,18	106,79	0,02	643,28	872,68	0	0,006	0,206
5	УЖИН	Салат из капусты	100	0,8	1,0	5,0	25,4	0,03	0,04	26,4	0,53	32,97	0,01	13,46	0	204,99	31,88	0	0	0,01
350	УЖИН	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	120	8,4	11,6	17,3	207,7	0,12	0,228	3,708	2,232	73,548	0,012	28,68	0	333,79	80,892	0,012	0	0,06
256	УЖИН	Макаронные изделия отварные	200	7,6	5,8	48,1	275,1	0,12	0,04	0	1,12	15,24	0	10,88	0	83,64	59,16	0	0	0,02
573	УЖИН	Хлеб пшеничный формовой	60	4,5	1,7	30,0	119,4	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006
574	УЖИН	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,024
486	УЖИН	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,1	0,1	10,8	42,6	0	0	1,8	0,432	18,288	0	4,986	0	50,31	1,998	0	0	0,342
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			720	25,32	20,87	131,18	774,6	0,456	0,374	31,908	7,314	173,046	0,022	94,606	0	875,532	307,73	0,018	0,006	0,462
470	УЖИН 2	Кисломолочный напиток(Ряженка)	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,04	0,26	0,6	0,2	248	0,04	28	0	292	184	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	0,2	248	0,04	28	0	292	184	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2937	103,18	125,62	446,45	3276,02	1,608	2,458	100,018	32,512	1725,13	0,598	469,884	2,72	4217,55	2252,496	0,194	0,064	2,014
Неделя 1 День 3																				
238	ЗАВТРАК	Каша овсяная жидкая с изюмом	250	8,6	8,8	53,5	307,4	0,275	0,225	1,325	2,525	176,58	0	57,05	0	398,23	170,23	0	0	0,1
75	ЗАВТРАК	Сыр Российский(порциями)	25	5,8	7,3	0,0	89,5	0,02	0,39	0,6	0,8	700	0,16	33	0	200	700	0	0	0
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	60	4,5	1,7	30,0	119,4	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006
466	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на сухом молоке	200	3,1	3,6	21,5	130,8	0,02	0,14	0,38	0,08	124,58	0,02	14,68	0,02	138,7	83,22	0	0	0,18
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие(банан)	150	1,8	0,6	25,2	115,2	0,045	0,06	12	0,72	9,6	0,03	50,4	0	417,6	33,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			685	23,73	22,01	130,11	762,31	0,426	0,833	14,305	4,785	1022,755	0,21	163,53	0,02	1210,325	1026,045	0	0,006	0,286
148	ОБЕД	Овощи свежие (стручки)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	0,04	10	0,6	23	0,01	14	0	141	42	0	0	0,02
123	ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,3	7,3	22,3	164,5	0,125	0,1	21,825	1,15	26,4	0	27,075	0,075	596,58	72,25	0	0	0,2
327	ОБЕД	Гуляш из отварной говядины	120	12,0	19,6	7,4	283,6	0,156	0,324	7,668	7,596	25,968	0,036	42,684	0	638,15	22,644	0,012	0	0,108
202	ОБЕД	Каша гречневая рассычатая	180	5,0	7,0	25,5	176,1	0	0,018	0	0,036	8,136	0	1,224	0	0	0	0	0	0,126
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	60	4,5	1,7	30,0	119,4	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,024
501	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,4	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			970	34,53	36,42	127,89	946,49	0,517	0,568	43,493	15,182	130,504	0,046	129,583	0,075	1818,523	284,694	0,018	0,006	0,504

523	ПОЛДНИК	Блинчики	130	6.2	11.3	22.6	210.9	0.13	0.312	1.716	0.65	155.25	0.026	1.261	0.234	14.768	20.124	0	0	0
443	ПОЛДНИК	Соус шоколадный	50	2.9	2.7	23.1	127.0	0.02	0.095	0.23	1.175	77.215	0.01	29.135	0.01	158.79	82.575	0	0	0.035
469	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.8	5.0	9.4	96.0	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			380	14.84	18.95	55.07	433.89	0.23	0.707	4.546	2.025	472.461	0.036	30.396	0.244	173.558	102.699	0	0	0
157	УЖИН	Овощи консервированные отварные(горошек)	100	2.9	2.9	7.0	77.9	0.07	0.03	7.43	1.24	20.21	0	18.1	0	0	0	0	0	0.035
354	УЖИН	Запеканка картофельная с печенью	280	15.8	9.2	54.4	330.2	0.56	2.016	77.336	8.148	54.152	6.86	76.16	0	1654.8	426.75	0.028	0.028	0.28
573	УЖИН	Хлеб пшеничный формовой	60	4.5	1.7	30.0	119.4	0.066	0.018	0	0.66	12	0	8.4	0	55.8	39	0	0.006	0.006
574	УЖИН	Хлеб ржаной	60	4.0	0.7	20.0	104.4	0.12	0.048	0	2.34	21	0	28.2	0	147	94.8	0.006	0	0.024
457	УЖИН	Чай с сахаром1 вариант	200	0.7	0.0	15.1	63.5	0	0.04	0.36	2.92	27.48	0	2.16	0	0.44	0	0	0	0.022
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			700	27.86	14.56	126.53	695.43	0.816	2.152	85.126	15.308	134.842	6.86	133.02	0	1858.068	560.548	0.034	0.034	0.53
470	УЖИН 2	Кисломолочный напиток(йогурт)	200	5.4	5.0	3.6	146.0	0.08	0.46	1.6	0.08	230	0.18	22	0	294	192	0.02	0	0.04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	5.4	5	3.6	146	0.08	0.46	1.6	0.08	230	0.18	22	0	294	192	0.02	0	0.04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2935	106.36	96.94	443.2	2984.12	2.089	4.72	149.07	37.38	1990.562	7.332	478.529	0.339	5354.474	2165.986	0.072	0.046	1.395
Неделя 1 День 4																				
148	ЗАВТРАК	Овощи свежие (помидор)	100	0.6	0.2	4.2	19.9	0.15	0.17	45	2.3	20	0.2	20	0	290	26	0	0	0.02
260	ЗАВТРАК	Макароньы, запеченные с яйцом	200	7.7	6.2	37.0	245.4	0.12	0.18	0.42	1.44	63.16	0.06	10.9	0.54	95.24	89.78	0	0	0.02
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	60	4.5	1.7	30.0	119.4	0.066	0.018	0	0.66	12	0	8.4	0	55.8	39	0	0.006	0.006
457	ЗАВТРАК	Чай с сахаром1 вариант	200	0.7	0.0	15.1	63.5	0	0.04	0.36	2.92	27.48	0	2.16	0	0.44	0	0	0	0.022
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие(апельсин)	250	2.3	0.5	20.3	107.5	0.1	0.075	150	0.75	85	0.025	32.5	0	492.5	57.5	0	0	0.05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	15.75	8.6	106.59	555.76	0.436	0.483	195.78	8.07	207.64	0.285	73.96	0.54	933.98	212.28	0	0.006	0.316
30	ОБЕД	Салат из свёклы с зеленым порошком	100	1.6	5.5	8.6	91.4	0.04	0.03	9.29	1.49	27.43	0	17.61	0	208.15	25.96	0	0	0.01
113	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5.0	3.8	24.4	138.5	0.25	0.1	13.95	2.075	43.55	0	17.4	0	372.5	42.05	0	0	0.175
355	ОБЕД	Запеканка из печени с рисом	250	34.3	16.4	33.2	436.8	0.675	4.5	69.675	14.975	44.55	16.775	63.075	0	663.33	743.78	0.025	0.1	0.5
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	60	4.5	1.7	30.0	119.4	0.066	0.018	0	0.66	12	0	8.4	0	55.8	39	0	0.006	0.006
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	60	4.0	0.7	20.0	104.4	0.12	0.048	0	2.34	21	0	28.2	0	147	94.8	0.006	0	0.024
482	ОБЕД	Кисель из гуральи(вар1ст)	200	1.0	0.1	26.7	160.2	0.02	0.04	0.8	0.68	50.34	0.12	23.2	0	346.86	44.6	0	0	0.22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			920	50.3	28.21	142.87	1050.75	1.171	4.736	93.715	22.22	198.87	16.895	157.885	0	1813.635	990.185	0.031	0.106	0.935
289	ПОЛДНИК	Вареники пельмевые	200	10.0	14.1	20.0	297.8	0.1	0.54	0.78	1.06	245.96	0.14	34.56	0.26	178.38	339.84	0	0	0
413	ПОЛДНИК	Соус сметанно-масляный	50	1.0	19.7	1.4	187.5	0.01	0.06	0.105	0.13	30.13	0.03	2.32	0.02	29.87	15.71	0	0	0.005
469	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.8	5.0	9.4	96.0	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			450	16.8	38.76	30.79	581.26	0.19	0.9	3.45	1.39	516.09	0.17	36.88	0.28	208.25	355.55	0	0	0
307	УЖИН	Котлеты или биточки рыбные	100	7.6	4.9	8.1	120.1	0.12	0.12	0.71	0.87	64.77	0.01	43.09	0	339.63	198.36	0.11	0	0.005
380	УЖИН	Капуста тушеная	180	2.8	5.3	27.4	133.0	0.09	0.126	114.77	1.674	128.47	0	41.814	0	774.76	84.276	0	0	0.036
573	УЖИН	Хлеб пшеничный формовой	60	4.5	1.7	30.0	119.4	0.066	0.018	0	0.66	12	0	8.4	0	55.8	39	0	0.006	0.006
501	УЖИН	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	20.2	84.4	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02
574	УЖИН	Хлеб ржаной	60	4.0	0.7	20.0	104.4	0.12	0.048	0	2.34	21	0	28.2	0	147	94.8	0.006	0	0.024
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	19.92	12.57	105.68	561.36	0.416	0.332	119.478	8.344	240.236	0.01	129.504	0	1557.186	430.436	0.116	0.006	0.586
470	УЖИН 2	Кисломолочный напиток(Кефир 2,5)	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	0.34	1.4	0.2	240	0.04	28	0	292	180	0.02	0	0.04
580	УЖИН 2	Вафли	54	1.7	1.5	43.8	184.7	0.022	0.022	0.324	5.4	0.043	1.08	0.108	17.82	17.82	0.005	0	0.011	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			254	7.53	6.51	51.79	290.73	0.102	0.362	1.724	0.524	245.4	0.083	29.08	0.108	309.82	197.82	0.025	0	0.051
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			3034	110.3	94.65	437.72	3039.86	2.315	6.813	414.182	40.548	1408.236	17.443	427.309	0.928	4822.872	12186.271	0.172	0.118	1.893
Неделя 1 День 5																				
279	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	20.6	15.0	30.0	364.3	0.12	0.62	0.92	1.24	322.48	0.18	48.04	0.18	257.64	434.46	0	0	0
408	ЗАВТРАК	Соус сметанный	50	0.8	4.5	1.8	51.4	0.015	0.03	0.11	0.07	23.6	0.025	2.525	0.02	29	15.25	0	0	0.03
465	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3.1	2.8	13.8	86.7	0.036	0.144	1.17	0.126	112.72	0	0.99	0	0.27	0	0	0	0.09
79	ЗАВТРАК	Масло сливочное (порциями)	17	0.2	10.5	0.3	96.2	0.002	0.022	0	0.051	4.93	0	0	0	0	0	0	0	0.09
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие(яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	0.04	20	4.4	32	0	18	0	556	22	0	0	0.02

75	ЗАВТРАК	Сыр Российский(порциями)	25	5,8	7,3	0,0	89,5	0,02	0,39	0,6	0,8	700	0,16	33	0	200	700	0	0	0
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	60	4,5	1,7	30,0	119,4	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			732	35,81	42,64	95,46	901,53	0,319	1,264	22,8	7,347	1207,728	0,365	110,955	0,2	1098,71	1210,71	0	0,006	0,146
18	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,7	1,9	4,1	35,3	0,09	0,1	26,26	1,41	21,33	0,1	16,12	0	209,19	34,07	0	0	0
103	ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	0,7	4,5	5,9	58,3	0,025	0,025	23,925	0,45	38,475	0	11,4	0	167,5	21,3	0	0	0,02
321	ОБЕД	Мясо тушеное	120	12,0	12,5	4,8	240,0	0,024	0,024	2,172	0,264	8,904	0	1,68	0	21	6,96	0	0	0,2
206	ОБЕД	Каша пшениная рассыпчатая	180	4,5	6,8	25,3	180,2	0,162	0,018	0	1,044	18,432	0	1,242	0	0	0	0	0	0
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	60	4,5	1,7	30,0	119,4	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0	0,126
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,006
501	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,4	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,024
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			970	27,36	28,16	110,31	822,08	0,507	0,253	56,357	8,968	134,141	0,1	75,042	0	840,49	210,13	0,006	0,006	0,396
526	ПОЛДНИК	Оладьи	130	5,7	6,2	28,3	182,3	0,169	0,26	1,092	0,598	85,865	0,013	1,118	0,065	13,065	11,96	0	0	0
471	ПОЛДНИК	Молоко стуженное	50	3,6	4,3	27,8	164,0	0,03	0,19	0,5	0,1	153,5	0,025	17	0,025	182,5	109,5	0,005	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,04	0,26	0,6	0,2	248	0,04	28	0	292	184	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			380	15,13	15,41	64,45	454,29	0,239	0,71	2,192	0,898	487,365	0,078	46,118	0,09	487,565	305,46	0,005	0	0,02
Неделя 2 День 6			2082	78,3	86,21	270,22	2177,9	1,065	2,227	81,349	17,213	1829,232	0,543	232,115	0,29	2426,765	1726,3	0,011	0,012	0,562
236	ЗАВТРАК	Каша рисовая Молочная жидкая	200	5,1	5,8	32,0	185,8	0,06	0,18	1,32	0,44	128,88	0	15,72	0	30,18	45,06	0	0	0,08
75	ЗАВТРАК	Сыр Российский(порциями)	25	5,8	7,3	0,0	89,5	0,02	0,39	0,6	0,8	700	0,16	33	0	200	700	0	0	0
79	ЗАВТРАК	Масло сливочное (порциями)	17	0,2	10,5	0,3	96,2	0,002	0,022	0	0,051	4,93	0	0	0	0	0	0	0	0
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	60	4,5	1,7	30,0	119,4	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0	0
460	ЗАВТРАК	Чай с молоком(1 вариант)	200	2,1	1,2	12,5	67,6	0,02	0,1	0,96	2,54	83,02	0	1,74	0	0,3	0	0	0,006	0,006
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие(апельсин)	250	2,3	0,5	20,3	107,5	0,1	0,075	150	0,75	85	0,025	32,5	0	492,5	57,5	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			752	19,93	27,08	94,96	666,08	0,268	0,785	152,88	5,241	1013,83	0,185	91,36	0	778,78	841,56	0	0,006	0,316
15	ОБЕД	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,9	5,4	3,5	65,0	0,03	0,04	10,06	0,63	24,15	0,01	14,08	0	146,13	44,27	0	0	0,02
122	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	300	23,4	9,3	22,7	249,9	0,15	0,21	17,4	1,92	222,21	0,03	83,46	12,6	738,78	301,23	0	0	0,72
327	ОБЕД	Гуляш из отавной говядины	120	12,0	19,6	7,4	283,6	0,156	0,324	7,668	7,596	25,968	0,036	42,684	0	638,15	22,644	0,012	0	0,108
202	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,0	7,0	25,5	176,1	0	0,018	0	0,036	8,136	0	1,224	0	0	0	0	0	0,126
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	60	4,5	1,7	30,0	119,4	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,024
501	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,4	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,024
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1020	50,76	43,7	129,29	1082,88	0,542	0,678	39,128	15,982	327,464	0,076	186,048	12,6	1965,858	515,944	0,018	0,006	1,024
24	ПОЛДНИК	Салат из моркови с сухофруктами	100	0,9	1,0	20,1	79,3	0,07	0,06	3,9	0,89	30,01	0	4,62	0	94,75	14,19	0	0	0
469	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое(вар1)	200	5,8	5,0	9,4	96,0	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
771	ПОЛДНИК	Булочка (пром)	50	4,2	1,0	25,4	121,0	0,035	0	0,05	0,25	15	0	4,5	0	0	23,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	10,89	6,97	54,8	296,31	0,185	0,36	6,55	1,34	285,01	0	9,12	0	94,75	37,69	0	0	0
299	УЖИН	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	8,5	13,6	8,7	210,5	0,144	0,144	6,84	3,012	51,564	0,036	59,208	0	502,13	244,42	0,144	0	0,696
377	УЖИН	Пюре картофельное	180	2,3	6,3	33,8	172,2	0,198	0,162	32,742	1,512	50,958	0	37,26	0	920,16	93,96	0	0	0,054
573	УЖИН	Хлеб пшеничный формовой	60	4,5	1,7	30,0	119,4	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006
1	УЖИН	Салат из капусты	100	0,9	5,4	12,3	88,3	0,03	0,04	36,45	0,56	40,98	0	12,8	0	240,15	24,8	0	0	0,01
574	УЖИН	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,024
495	УЖИН	Компот из смеси сухофруктов	180	0,1	0,0	11,6	44,1	0	0	0	0,036	8,496	0	1,818	0	0,27	0	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			700	20,18	27,69	116,42	738,95	0,558	0,412	76,032	8,112	184,998	0,036	147,686	0	1865,508	496,976	0,15	0,006	0,97
470	УЖИН 2	Кисломолочный напиток(Йогурт)	200	5,4	5,0	3,6	146,0	0,08	0,46	1,6	0,08	230	0,18	22	0	294	192	0,02	0	0,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	5,4	5	3,6	146	0,08	0,46	1,6	0,08	230	0,18	22	0	294	192	0,02	0	0,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			3022	107,16	110,44	399,07	2930,22	1,633	2,695	276,19	30,763	2041,302	0,477	456,214	12,6	4998,896	2084,17	0,188	0,018	2,35

Неделя 2 День 7

157	ЗАВТРАК	Овощи консервированные	100	2,9	2,9	7,0	77,9	0,07	0,03	7,43	1,24	20,21	0	18,1	0	0	0	0	0	0
268	ЗАВТРАК	Отварные(горошек)	200	8,5	19,2	4,6	306,0	0,12	0,68	0,96	3,2	160,76	0,32	14,76	2,7	172,32	236,32	0,02	0,04	0
469	ЗАВТРАК	Молоко кипяченое(вар1)	200	5,8	5,0	9,4	96,0	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0,06	0
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный(формовой)	60	4,5	1,7	30,0	119,4	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие(апельсин)	250	2,3	0,5	20,3	107,5	0,1	0,075	150	0,75	85	0,025	32,5	0	492,5	57,5	0	0,006	0,006
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	23,96	29,4	71,27	706,78	0,436	1,103	160,99	6,05	517,97	0,345	73,76	2,7	720,62	332,82	0,02	0,046	0,116
148	ОБЕД	Овощи свежие(помидор)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,15	0,17	45	2,3	20	0,2	20	0	290	26	0	0	0,02
95	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,2	4,6	13,8	90,6	0,05	0,05	18,575	1,025	41,625	0	20	0	306,38	40,8	0	0	0,225
372	ОБЕД	Котлеты, биточки или шинцели из птицы припущенные	120	16,5	19,3	15,3	375,9	0,18	0,348	3,9	3,408	77,352	0,012	48,96	0	536,36	416,66	0,012	0	0,252
256	ОБЕД	Макаронные изделия	200	7,6	5,8	48,1	275,1	0,12	0,04	0	1,12	15,24	0	10,88	0	83,64	59,16	0	0	0,252
501	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,4	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный(формовой)	60	4,5	1,7	30,0	119,4	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0,006	0,024
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			990	35,33	32,35	151,59	1069,71	0,706	0,694	71,475	13,653	201,217	0,212	144,44	0	1659,179	690,424	0,018	0,006	0,567
286	ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные	120	12,8	8,5	21,9	231,6	0,108	0,408	0,648	0,78	188,04	0,108	28,38	0	151,73	265,01	0	0	0,012
86	ПОЛДНИК	Повидло(порциями)	50	0,0	0,0	40,0	125,0	0	0	0	0	0	0	0,99	0	0,27	0	0	0	0,09
465	ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,8	13,8	86,7	0,036	0,144	1,17	0,126	112,72	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	15,89	11,32	75,63	443,27	0,144	0,552	1,818	0,906	300,756	0,108	29,37	0	151,998	265,008	0	0	0,102
233	УЖИН	Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,2	5,8	29,4	184,8	0,08	0,18	1,26	0,88	127,22	0	9,06	0	41,3	30,52	0	0	0,06
267	УЖИН	Ябло вареное	50	2,5	2,5	0,4	60,0	0,035	0,22	0	1,25	27,5	0,13	6	1,1	70	96	0,01	0,015	0,025
75	УЖИН	Сыр Российский(порциями)	25	5,8	7,3	0,0	89,5	0,02	0,39	0,6	0,8	700	0,16	33	0	200	700	0	0	0
79	УЖИН	Масло сливочное(порциями)	17	0,2	10,5	0,3	96,2	0,002	0,022	0	0,051	4,93	0	0	0	0	0	0	0	0
573	УЖИН	Хлеб пшеничный(формовой)	60	4,5	1,7	30,0	119,4	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006
574	УЖИН	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0,006	0,024
482	УЖИН	Кисель из кураги(вар1ст)	200	1,0	0,1	26,7	160,2	0,02	0,04	0,8	0,68	50,34	0,12	23,2	0	346,86	44,6	0	0	0,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			612	23,24	28,56	106,82	814,54	0,343	0,918	2,66	6,661	942,99	0,41	107,86	1,1	860,96	1004,92	0,016	0,021	0,335
470	УЖИН 2	Кисломолочный напиток(кефир 2,5)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	0,34	1,4	0,2	240	0,04	28	0	292	180	0,02	0	0,04
577	УЖИН 2	Баранки сладкие	50	4,2	4,0	30,2	174,0	0,06	0,015	0	0,65	9,5	0	7	0	51	36	0,005	0,01	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	9,95	9	38,2	280	0,14	0,355	1,4	0,85	249,5	0,04	35	0	343	216	0,025	0,01	0,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			3012	108,37	110,63	443,51	3314,3	1,769	3,622	238,343	28,12	2212,433	1,115	390,43	3,8	3735,751	2509,172	0,079	0,083	1,16
Неделя 2 День 8																				
234	ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,1	7,7	28,9	207,1	0,18	0,2	1,5	1,22	157,88	0	39,32	0	0,14	0	0	0	0,06
462	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,5	2,8	13,6	87,7	0,036	0,144	1,17	0,918	117,13	0	16,236	0	54,594	23,58	0	0	0,108
79	ЗАВТРАК	Масло сливочное(порциями)	17	0,2	10,5	0,3	96,2	0,002	0,022	0	0,051	4,93	0	0	0	0	0	0	0	0
75	ЗАВТРАК	Сыр Российский(порциями)	25	5,8	7,3	0,0	89,5	0,02	0,39	0,6	0,8	700	0,16	33	0	200	700	0	0	0
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный(формовой)	60	4,5	1,7	30,0	119,4	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие(банан)	150	1,8	0,6	25,2	115,2	0,045	0,06	12	0,72	9,6	0,03	50,4	0	417,6	33,6	0	0,006	0,006
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			632	22,91	30,63	97,98	715,15	0,349	0,834	15,27	4,369	1001,536	0,19	147,356	0	728,134	796,18	0	0,006	0,174
18	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,7	1,9	4,1	35,3	0,09	0,1	26,26	1,41	21,33	0,1	16,12	0	209,19	34,07	0	0	0,02
113	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,0	3,8	24,4	138,5	0,25	0,1	13,95	2,075	43,55	0	17,4	0	372,5	42,05	0	0	0,175
376	ОБЕД	Рагу из птицы	280	13,3	24,1	32,0	448,1	0,308	0,364	36,54	6,58	51,576	0,028	71,008	0	1245,1	394,77	0,028	0	0,252
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный(формовой)	60	4,5	1,7	30,0	119,4	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006

574	ОБЕД	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,024
501	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,4	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			950	28,42	32,17	130,72	939,07	0,854	0,65	80,75	15,865	163,456	0,128	149,128	0	2269,566	618,692	0,034	0,006	0,497
526	ПОЛДНИК	Оладьи	130	5,7	6,2	28,3	182,3	0,169	0,26	1,092	0,598	85,865	0,013	1,118	0,065	13,065	11,96	0	0	0
86	ПОЛДНИК	Повидло (порции)	50	0,0	0,0	40,0	125,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое(вар1)	200	5,8	5,0	9,4	96,0	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			380	11,53	11,16	77,7	403,29	0,249	0,56	3,692	0,798	325,865	0,013	1,118	0,065	13,065	11,96	0	0	0
296	УЖИН	Рыба припущенная	120	14,6	1,6	1,0	124,1	0,204	0,204	7,188	1,572	79,392	0,024	101,47	0	788,71	438,23	0,276	0	1,26
394	УЖИН	Картофель отварной и икра	180	1,9	5,0	24,8	133,8	0,126	0,09	24,3	1,692	35,37	0	34,2	0	675,16	82,836	0	0	0,036
457	УЖИН	Чай с сахаром;1 вариант	200	0,7	0,0	15,1	63,5	0	0,04	0,36	2,92	27,48	0	2,16	0	0,44	0	0	0	0,036
573	УЖИН	Хлеб пшеничный формовой	60	4,5	1,7	30,0	119,4	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,022
574	УЖИН	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,024
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	25,65	9,14	90,89	545,17	0,516	0,4	31,848	9,184	175,242	0,024	174,432	0	1667,114	654,864	0,282	0,006	1,546
470	УЖИН 2	Кисломолочный напиток(Ряженка)	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,04	0,26	0,6	0,2	248	0,04	28	0	292	184	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	0,2	248	0,04	28	0	292	184	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2782	94,31	88,1	405,69	2701,68	2,008	2,704	132,16	30,416	1914,099	0,395	500,034	0,065	4969,879	2285,696	0,316	0,018	2,217
Неделя 2 День 9																				
230	ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	6,0	5,9	31,1	187,7	0,08	0,18	1,36	0,44	136,98	0	6,08	0	39,2	25,54	0	0	0,08
466	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на	200	3,1	3,6	21,5	130,8	0,02	0,14	0,38	0,08	124,58	0,02	14,68	0,02	138,7	63,22	0	0	0,18
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	60	4,5	1,7	30,0	119,4	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие(яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	55,6	22	0	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	14,42	12,08	102,18	531,96	0,226	0,378	21,74	5,58	305,56	0,02	47,16	0,02	789,7	169,76	0	0,006	0,286
47	ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,0	5,5	10,4	86,9	0,06	0,04	10,65	0,86	23,02	0	12,96	0	240,36	34	0	0	0,02
103	ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	0,7	4,5	5,9	58,3	0,025	0,025	23,925	0,45	38,475	0	11,4	0	167,5	21,3	0	0	0,02
328	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	300	19,4	30,0	62,0	540,0	0,36	0,21	61,8	2,91	41,31	0	71,82	0	1722,4	187,92	0,03	0	0,09
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	60	4,5	1,7	30,0	119,4	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,024
501	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,4	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,024
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			970	30,57	42,4	148,41	993,5	0,651	0,361	100,375	10,02	149,805	0	140,78	0	2573,08	391,02	0,036	0,006	0,36
446	ПОЛДНИК	Яблоки печеные	150	0,6	0,6	33,4	140,3	0,045	0,03	13,725	3,075	22,56	0	12,345	0	382,04	15,09	0	0	0,015
582	ПОЛДНИК	Печенье(проем)	50	3,8	5,9	37,5	208,6	0,04	0,04	0	0,5	10	0	6,5	0	45	34,5	0	0	0
469	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое(вар1)	200	5,8	5,0	9,4	96,0	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	10,11	11,46	80,26	444,82	0,165	0,37	16,325	3,775	272,56	0	18,845	0	427,035	49,59	0	0	0,015
		Икра кабачковая (промышленного производства)																		0,015
150	УЖИН	Вареники с картофелем	100	1,9	8,9	7,7	118,0	0,02	0	7	0,7	41	0	15	0	0	0	0	0	0
522	УЖИН	Соус сметанный	150	4,7	5,8	41,0	215,6	0,24	0,21	15,84	1,29	22,965	0,015	24,585	0	469,71	87,765	0	0	0,06
408	УЖИН	Хлеб пшеничный формовой	50	0,8	4,5	1,8	51,4	0,015	0,03	0,11	0,07	23,6	0,025	2,525	0,02	29	15,25	0	0	0,03
573	УЖИН	Хлеб ржаной	60	4,5	1,7	30,0	119,4	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006
495	УЖИН	Компот из смеси сухофруктов	180	0,1	0,0	11,6	44,1	0	0	0	0,036	8,496	0	1,818	0	0,27	0	0	0	0,024
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	15,87	21,66	112,1	652,92	0,461	0,306	22,95	5,096	129,061	0,04	80,528	0,02	701,78	236,815	0,006	0,006	0,3
470	УЖИН 2	Кисломолочный напиток(йогурт)	200	5,4	5,0	3,6	146,0	0,08	0,46	1,6	0,08	230	0,18	22	0	294	192	0,02	0	0,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			200	5,4	5	3,6	146	0,08	0,46	1,6	0,08	230	0,18	22	0	294	192	0,02	0	0,04
Неделя 2 День 10			2830	76,37	92,6	446,55	2769,2	1,583	1,875	162,99	24,551	1086,986	0,24	309,313	0,04	4785,595	1039,185	0,062	0,018	1,001
148	ЗАВТРАК	Овощи свежие (огурцы помидоры)	100	0,7	0,2	3,4	17,0	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02

357	ЗАВТРАК	Оладьи из печени по-кунцевски	120	18,6	7,9	15,6	224,0	0,408	2,412	34,464	7,896	28,464	8,592	24,072	0	335,99	377,02	0,012	0,048	0,252
152	ЗАВТРАК	Картофель отварной с маслом	180	1,7	6,0	34,4	168,5	0,198	0,126	34,29	1,566	19,62	0	39,438	0	973,73	99,432	0	0	0,054
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	60	4,5	1,7	30,0	119,4	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006
469	ЗАВТРАК	Молоко кипяченое(вар2)	200	5,8	5,0	9,4	96,0	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	31,22	20,71	92,8	624,89	0,842	2,956	98,854	11,772	321,584	8,692	88,91	0	1581,016	549,448	0,012	0,054	0,332
148	ОБЕД	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	0,04	10	0,6	23	0,01	14	0	141	42	0	0	0
129	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картошкой	300	2,4	5,7	24,9	148,4	0,12	0,06	13,74	0,96	26,97	0	20,43	0	380,58	54,84	0	0	0,02
321	ОБЕД	Мясо тушеное	120	12,0	12,5	4,8	240,0	0,024	0,024	2,172	0,264	8,904	0	1,68	0	21	6,96	0	0	0,27
241	ОБЕД	Рис с овощами	180	4,0	5,5	34,9	191,3	0,072	0,036	5,148	0,954	19,764	0	27,648	0	88,254	73,422	0	0	0
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	60	4,5	1,7	30,0	119,4	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,024
501	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,4	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,024
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1020	28,69	26,29	137,29	901,89	0,452	0,246	35,06	8,578	125,638	0,01	108,358	0	1073,634	325,022	0,006	0,006	0,376
279	ПОЛДНИК	Запеканка из творога	200	20,6	15,0	30,0	364,3	0,12	0,62	0,92	1,24	322,48	0,18	48,04	0,18	257,64	434,46	0	0	0,02
471	ПОЛДНИК	Молоко сухое	50	3,6	4,3	27,8	164,0	0,03	0,19	0,5	0,1	153,5	0,025	17	0,025	182,5	109,5	0,005	0	0,02
465	ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,8	13,8	86,7	0,036	0,144	1,17	0,126	112,72	0	0,99	0	0,27	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			430	27,29	22,06	71,54	615,03	0,186	0,954	2,59	1,466	588,696	0,205	66,03	0,205	440,41	543,96	0,005	0	0,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2110	87,2	69,06	301,63	2141,81	1,48	4,156	136,504	21,816	1035,918	8,907	263,298	0,205	3095,06	1418,43	0,023	0,06	0,818
СРЕДНЕЕ ЗА ВСЬ ПЕРИОД:			2748,4	93,96	92,59	398,83	2757,23	1,7	3,26	192,41	29,01	1593,35	3,73	389,44	2,1	4239,14	1901,01	0,14	0,05	1,59