

1 день

№ рец.	наименование блюда	масса	химический состав г.			Энергетическая ценность	витамины, мг.			минеральные вещества, мг.		% норма
		Гр./мл.	белки(гр)	жиры(гр)	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
завтрак												
268	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,078	0,166	1,38	132,8	0,44	23,24%
101	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,01	0,1	6	0,4	
514	Кофейный напиток. с молок (2-й вар.)	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1	
	итого	440	10,6	14,36	67,16	418,4	0,138	0,336	2,78	264,8	0,94	
2 завтрак												
533	Компот из плод консервир (слива)	100	0,25	0,1	16,2	66,5	0	0,01	1	8	0,75	0,036944
обед												
17	Салат из кваш капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,012	0,012	11,34	25,8	0,36	44,15%
139	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	0,072	0,044	6,14	12,4	0,74	
488	сметана	3	0,078	0,45	0,108	4,86	0,0009	0,003	0,012	2,64	0,006	
374	Жаркое по-домашнему	180	30,6	33,66	6,3	453,6	0,1296	0,18	6,21	28,62	2,7	
531	Компот из плодов или ягод сушеных (курага, изю)	200	0,3	0	20,1	81	0	0	0,8	10	0,6	
115	хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	7,66	38,6	0,022	0,006	0	4	0,22	
116	хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,024	0	10,5	1,17	
	итого	693	37,078	44,93	59,168	794,76	0,2905	0,269	24,502	93,96	5,796	
усиленный полдник												
300	Макароны отварные с овощами	130	2,6	6,76	19,955	150,8	0,052	0,026	1,495	9,1	0,78	28,20%
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4	
598	Коржик молочный	60	4,08	7,26	39,3	238,98	0,0498	0,042	0	15	0,498	
115	хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	11,49	57,9	0,033	0,009	0	6	0,33	
	итого	420	9,06	14,32	85,745	507,68	0,1348	0,077	1,495	35,1	2,008	
	итого за день	1653	56,988	73,71	228,273	1787,34	0,5633	0,692	29,777	401,86	9,494	99,30%

2 день

№ рец.	наименование блюда	масса	химический состав			Энергетическая ценность	витамины, мг.			минеральные вещества мг.		% норма
		Гр./мл.	белки(гр)	жиры(гр)	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
завтрак												
261	Каша ячневая вязкая	200	6,4	11,4	35,6	271,2	0,122	0,124	1,42	167	0,92	27%
100	Бутерброд с шок. маслом	30	1,2	12,525	7,5	147,75	0,015	0,0075	0,075	4,5	0,3	
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4	
	итого	430	7,7	23,925	58,1	478,95	0,137	0,1315	1,495	176,5	1,62	
2 завтрак												
536	Йогурт	130	6,5	4,16	11,05	113,1	0,039	0,195	0,78	154,7	0,13	6%
обед												
72	Салат овощной с зел горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,6	0,048	0,048	7,02	11,4	0,54	39%
151	Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,08	7,02	50,6	0,05	0,032	4,6	8,6	0,48	
178	Клецки мучные	20	1,172	1,102	4,788	33,6	0,0156	0,0254	0,062	13,76	0,13	
419	Рис отварной	150	3,69	6,075	33,81	204,6	0,027	0,021	0	5,1	0,525	
373	Гуляш из говядины	70	11,97	12,81	2,45	173,25	0,042	0,091	0,756	9,87	1,82	
318	кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	0,01	0,002	29,3	10	0,3	
115	хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	7,66	38,6	0,022	0,006	0	4	0,22	
116	хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,024	0	10,5	1,17	
	итого	750	23,172	26,987	92,888	708,55	0,2686	0,2494	41,738	73,23	5,185	
усиленный полдник												
370	Азу	150	12,9	13,05	15,6	228	0,12	0,1425	6,6	22,05	2,4	26%
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4	
115	хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	11,49	57,9	0,033	0,009	0	6	0,33	
560	Ватрушка с творогом	60	3,6	1,68	22,2	117,6	0,048	0,03	0	6,96	0,396	
	итого	440	18,88	15,03	64,29	463,5	0,201	0,1815	6,6	40,01	3,526	
	итого за день	1750	56,252	70,102	226,328	1764,1	0,6456	0,7574	50,613	444,44	10,461	98%

3 день

№ рец.	наименование блюда	масса	химический состав			Энергетическая ценность	витамины, мг.			минеральные вещества, мг.		% норма
		Гр./мл.	белки(гр)	жиры(гр)	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
завтрак												
266	Каша "Дружба "	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	0,138	1,32	126,6	0,56	24%
101	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,01	0,1	6	0,4	
506	чай с молоком	200	1,5	1,3	159	81	0,04	0,16	1,3	127	0,4	
	итого	440	7,96	17,16	204,46	431,2	0,14	0,308	2,72	259,6	1,36	
2 завтрак												
536	Йогурт	130	6,5	4,16	11,05	113,1	0,039	0,195	0,78	154,7	0,13	6%
обед												
36	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,2	61,2	0,018	0,018	3	10,8	0,3	40%
159	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,082	0,104	6,32	51	1	
297	Макаронные изделия отварные	150	5,655	0,675	29,04	144,9	0,057	0,015	0,015	5,7	0,78	
409	Птица отварная	70	16,45	11,34	0,7	169,96	0,0399	0,091	3,29	24,99	1,106	
457	Соус белый основной	20	0,248	0,808	1,176	12,96	0,0022	0,0022	0,148	1,1	0,028	
527	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,01	0,5	28	1,5	
115	хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	7,66	38,6	0,022	0,006	0	4	0,22	
116	хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,024	0	10,5	1,17	
	итого	750	34,153	25,223	89,816	724,92	0,2851	0,2702	13,273	136,09	6,104	
усиленный полдник												
306	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1	20%
562	Пирожок скартошкой	60	3,36	3,552	20,16	125,4	0,0402	0,03	0	6,96	0,402	
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2	
115	хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	11,49	57,9	0,033	0,009	0	6	0,33	
	итого	330	16,52	13,452	41,55	352,3	0,1832	0,519	2,6	274,96	1,932	
	итого за день	1650	65,133	59,995	346,876	1621,52	0,6473	1,2922	19,373	825,35	9,526	90%

4 день

№ рец.	наименование блюда	масса	химический состав			Энергетическая ценность	витамины, мг.			минеральные вещества, мг.		% норма
		Гр./мл.	белки(гр)	жиры(гр)	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
завтрак												
271	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,2	7,46	37	240	0,082	0,172	1,3	127,4	1,2	30%
96	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	6,39	10,413	9,513	157,95	0,0297	0,0792	0,099	183,15	0,396	
508	Какао смолоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144	0,04	0,16	1,3	124	0,8	
	итого	445	16,19	21,173	71,513	541,95	0,1517	0,4112	2,699	434,55	2,396	
2 завтрак												
533	Компот из плод.консервир(персик)	100	0,25	0,1	16,2	66,5	0	0,01	1	8	0,75	4%
обед												
65	Салат картофель с огур сол. или капуст	60	1,02	3,18	6,3	57,6	0,048	0,024	7,86	11,4	0,42	35%
163	Суп с макаронными изделиями	200	1,9	4	13	97,2	0,032	0,012	0,76	7,8	0,36	
375	Плов из отварной говядины	200	17	17,6	14,3	284	0,056	0,144	0,32	18,4	2,24	
531	Компот из плодов или ягод сушеных (курага, изю)	200	0,3	0	20,1	81	0	0	0,8	10	0,6	
0	хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	7,66	38,6	0,022	0,006	0	4	0,22	
116	хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	
	итого	720	24,38	25,46	74,96	630,8	0,23	0,218	9,74	65,6	5,4	
усиленный полдник												
201	рагу из овощей	150	3	8,025	12,75	135	0,09	0,0675	11,475	51	1,05	24%
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4	
115	хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	11,49	57,9	0,033	0,009	0	6	0,33	
118	плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2	
609	печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0,015	0	8,7	0,63	
	итого	510	8,03	11,665	71,36	425	0,177	0,1115	21,475	86,7	4,61	
	итого за день	1775	48,85	58,398	234,033	1664,25	0,5587	0,7507	34,914	594,85	13,156	92%

5 день

№ рец.	наименование блюда	масса Гр./мл.	химический состав			Энергетическая ценность	витамины, мг.			минеральные вещества, мг.		
			белки(гр)	жиры(гр)	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	% норма
завтрак												
274	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,064	0,182	1,54	143,4	0,44	24%
100	Бутерброд с маслом (2 - й вариант)	30	1,2	12,525	7,5	147,75	0,015	0,0075	0,075	4,5	0,3	
505	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	0	1,4	5	0,4	
	итого	430	6,84	21,145	55,1	438,15	0,079	0,1895	3,015	152,9	1,14	
2 завтрак												
537	Соки овощные ,фруктовые(яблочн)	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	3%
обед												
57	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0,012	0,024	3,3	22,2	0,84	31%
147	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,046	0,036	14,78	27,2	0,64	
434	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	0,105	5,1	39	1,05	
351	Котлета рыбная любительская	70	9,73	1,47	6,72	79,1	0,049	0,077	0,28	24,5	0,42	
457	Соус белый основной	20	0,248	0,808	1,176	12,96	0,0022	0,0022	0,148	1,1	0,028	
116	хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,024	0	10,5	1,17	
115	хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	7,66	38,6	0,022	0,006	0	4	0,22	
531	Компот из плодов или ягод сушёных (курага, изю)	200	0,3	0	20,1	81	0	0	0,8	10	0,6	
488	сметана	3	0,078	0,45	0,108	4,86	0,0009	0,003	0,012	2,64	0,006	
	итого	753	19,306	19,928	73,634	553,82	0,3211	0,2772	24,42	141,14	4,974	
усиленный полдник												
319	Запеканка из творога	130	20,8	43,68	20,8	367,9	0,0598	0,442	0,52	257,4	0,78	30%
490	Молоко сгущенное	20	1,444	1,7	11,1	65,6	0,012	0,076	0,2	61,4	0,04	
501	Чай - заварка	200	0,8	0,2	0,16	5,6	0,004	0,04	0,4	39,2	3,28	
607	вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	0,009	0,012	0	4,8	0,45	
	итого	380	23,884	46,57	55,25	544,1	0,0848	0,57	1,12	362,8	4,55	
	итого за день	1663	50,53	87,743	194,084	1582,07	0,4949	1,0467	30,555	663,84	12,064	88%

6 день

№ рец.	наименование блюда	масса		химический состав,г.				витамины,мг.				минеральные вещества,мг.		
		З-7л.	З-7л.	З-7л.	З-7л.	З-7л.	З-7л.	З-7л.	З-7л.	З-7л.	З-7л.	З-7л.		
завтрак														
272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7	9,4	28,8	228,4	16,8	0,2	1,54	156,8	1,24	24%		
100	Бутерброд с маслом (2 - й вариант)	30	1,2	12,525	7,5	147,75	0,015	0,0075	0,075	4,5	0,3			
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4			
	итого	430	8,3	21,925	51,3	436,15	16,815	0,2075	1,615	166,3	1,94			
2 завтрак														
537	Соки овощные ,фруктовые(яблочн)	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	3%		
обед														
31	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	0,018	8,46	10,2	0,42	39%		
133	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,038	0,034	8,24	27,6	0,96			
488	сметана	3	0,078	0,45	0,108	4,86	0,0009	0,003	0,012	2,64	0,006			
243	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,845	37,08	253,05	0,21	0,1125	0	14,25	4,545			
417	Котлета куриная	70	10,5	7,49	6,44	131,95	0,07	0,105	0,602	25,97	0,91			
115	хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	7,66	38,6	0,022	0,006	0	4	0,22			
116	хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,024	0	10,5	1,17			
528	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	0,01	1,3	11	1,2			
	итого	733	24,928	23,605	97,268	700,16	0,4289	0,3125	18,614	106,16	9,431			
усиленный полдник														
319	Запеканка из творога	150	24	50,4	24	424,5	0,069	0,51	0,6	297	0,9	28%		
490	Молоко сгущенное	20	1,444	1,7	11,1	65,6	0,012	0,076	0,2	61,4	0,04			
501	Чай - заварка	200	0,8	0,2	0,16	5,6	0,004	0,04	0,4	39,2	3,28			
	итого	370	26,244	52,3	35,26	495,7	0,085	0,626	1,2	397,6	4,22			
	итого за день	1633	59,972	97,93	193,928	1678,01	17,3389	1,156	23,429	677,06	16,991	93%		

7 день

№ рец.	наименование блюда	масса	химический состав,г.			Энергетическая ценность	витамины,мг.			минеральные вещества,мг.		% норма
		Гр./мл.	белки(гр)	жиры(гр)	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
завтрак												
262	Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,9	38,04	293,8	0,142	0,174	1,38	143,6	2,38	28%
96	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	6,39	10,413	9,513	157,95	0,0297	0,0792	0,099	183,15	0,396	
505	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	0	1,4	5	0,4	
	итого	445	15,15	22,313	62,753	512,75	0,1717	0,2532	2,879	331,75	3,176	
2 завтрак												
536	Йогурт	130	6,5	4,16	11,05	113,1	0,039	0,195	0,78	154,7	0,13	6%
обед												
36	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,2	61,2	0,018	0,018	3	10,8	0,3	39%
149	Суп картофельный с бобовыми(1-й)	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	0,048	6,94	15,2	0,74	
176	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,226	13,948	66,84	0,03	0,009	0	6,04	0,332	
370	Азу	200	17,2	17,4	20,8	304	0,16	0,19	8,8	29,4	3,2	
526	Компот из свеж. плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	0,02	4,3	22	1,1	
115	хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	7,66	38,6	0,022	0,006	0	4	0,22	
116	хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,024	0	10,5	1,17	
	итого	730	25,71	27,846	89,008	707,34	0,46	0,315	23,04	97,94	7,062	
усиленный полдник												
307	Омлет натуральный	130	11,18	17,29	2,99	211,9	0,078	0,429	0,39	105,95	1,989	20%
82	Винегрет овощной	30	0,39	3,24	2,04	39	0,012	0,012	2,52	6,9	0,24	
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4	
115	хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	11,49	57,9	0,033	0,009	0	6	0,33	
	итого	390	13,95	20,83	31,52	368,8	0,123	0,45	2,91	123,85	2,959	
	итого за день	1695	61,31	75,149	194,331	1701,99	0,7937	1,2132	29,609	708,24	13,327	95%

8 день

№ рец.	наименование блюда	масса	химический состав, г.			Энергетическая ценность	витамины, мг.			минеральные вещества, мг.		% норма
		Гр./мл.	белки(гр)	жиры(гр)	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
завтрак												
254	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,6	283	0,188	0,22	1,36	135,8	3,44	32%
100	Бутерброд с маслом (2 - й вариант)	30	1,2	12,525	7,5	147,75	0,015	0,0075	0,075	4,5	0,3	
508	Какао смолоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144	0,04	0,16	1,3	124	0,8	
	итого	430	13,96	28,705	65,1	574,75	0,243	0,3875	2,735	264,3	4,54	
2 завтрак												
533	Компот из плод консервир (слива)	100	0,25	0,1	16,2	66,5	0	0,01	1	8	0,75	4%
обед												
30	салат из свежих помидор	60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	0,024	9,9	7,8	0,48	31%
136	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	0,052	0,05	7,34	30,2	1,22	
488	сметана	3	0,078	0,45	0,108	4,86	0,0009	0,003	0,012	2,64	0,006	
348	Рыба тушенная в сметанном соусе	80	7,76	4,16	2,32	77,6	0,052	0,044	1,28	25,2	0,4	
434	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	0,105	5,1	39	1,05	
538	Напиток из шиповника	200	7	0,3	22,8	97	0,01	0,06	70	12	1,5	
115	хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	7,66	38,6	0,022	0,006	0	4	0,22	
116	хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,024	0	10,5	1,17	
	итого	743	23,828	21,75	71,158	553,96	0,3499	0,316	93,632	131,34	6,046	
усиленный полдник												
301	Макаронные изд. отварные с сыром	150	9,075	7,575	25,5	206,25	0,06	0,075	0,075	155,25	0,825	31%
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4	
583	Булочка домашняя	60	4,5		36,18	232,98	0,06	0,03	0	9	0,498	
115	хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	11,49	57,9	0,033	0,009	0	6	0,33	
	итого	440	15,955	7,875	88,17	557,13	0,153	0,114	0,075	175,25	2,053	
	итого за день	1713	53,993	58,43	240,628	1752,34	0,7459	0,8275	97,442	578,89	13,389	97%

9 день

№ рец.	наименование блюда	масса	химический состав,г.			Энергетическая ценность	витамины,мг.			минеральные вещества,мг.		% норма
		Гр./мл.	белки(гр)	жиры(гр)	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
завтрак												
273	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,8	9,4	35,8	283,6	0,19	0,18	1,46	144,6	1,2	27%
101	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,01	0,1	6	0,4	
514	Кофейный напиток. с молоком (2-й вар.)	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1	
	итого	440	12,2	16,3	72,1	486,6	0,25	0,35	2,86	276,6	1,7	
2 завтрак												
537	Соки овощные ,фруктовые(яблочн)	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	3%
обед												
121	Икра кабачковая	35	0,665	3,115	2,695	41,65	0,007	0,0175	2,45	14,35	0,245	34%
154	Суп с фрикадельками	200	1,76	2,36	11,76	75,4	0,096	0,058	8,86	13	0,88	
396	Фрикадельки из гов паровые	20	2,84	2,52	1,36	39,4	0,01	0,022	0	1,8	0,4	
428	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,9	0,052	0,039	22,1	79,3	1,3	
395	Тефтеля из говядины с рисом	70	6,65	10,71	7,98	154,7	0,035	0,091	0,56	14,7	1,05	
533	Компот из черной смородины	200	0,5	0,2	32,4	133	0	0,02	2	16	1,5	
116	хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,024	0	10,5	1,17	
115	хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	7,66	38,6	0,022	0,006	0	4	0,22	
	итого	705	20,725	24,145	79,125	618,95	0,276	0,2775	35,97	153,65	6,765	
усиленный полдник												
285	Запеканка рисовая	150	3,3	1,35	33	162,75	0,03	0,03	0	9	0,6	20%
490	Молоко сгущенное	20	1,444	1,7	11,1	65,6	0,012	0,076	0,2	61,4	0,04	
501	Чай - заварка	200	0,8	0,2	0,16	5,6	0,004	0,04	0,4	39,2	3,28	
609	печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0,015	0	8,7	0,63	
	итого	400	7,794	6,19	66,58	359,05	0,07	0,161	0,6	118,3	4,55	
	итого за день	1645	41,219	46,735	227,905	1510,6	0,606	0,7985	41,43	555,55	14,415	84%

10 день

№ рец.	наименование блюда	масса Гр./мл.	химический состав,г.			Энергетическая ценность	витамины,мг.			минеральные вещества,мг.		% норма
			белки(гр)	жиры(гр)	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
завтрак												
171	Суп молочный макаронными изд.	200	5,7	5,26	18,98	146	0,196	0,196	0,92	164,4	0,36	21%
100	Бутерброд с маслом (2 - й вариант)	30	1,2	12,525	7,5	147,75	0,015	0,0075	0,075	4,5	0,3	
506	чай с молоком	200	1,5	1,3	159	81	0,04	0,16	1,3	127	0,4	
0	итого	430	8,4	19,085	185,48	374,75	0,251	0,3635	2,295	295,9	1,06	
2 завтрак												
536	Йогурт	130	6,5	4,16	11,05	113,1	0,039	0,195	0,78	154,7	0,13	6%
обед												
30	салат из свежих помидор	60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	0,024	9,9	7,8	0,48	40%
142	Солянка рыбная	200	6,24	4,02	1,9	68,8	0,048	0,042	2	26	0,54	
488	сметана	3	0,078	0,45	0,108	4,86	0,0009	0,003	0,012	2,64	0,006	
248	Каша перловая рассыпчатая	130	3,978	5,837	27,274	181,35	0,0364	0,0234	0	16,9	0,78	
434	Картофельное пюре	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
386	Котлеты,биточки ,шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0,063	0,112	0	27,3	1,96	
462	Соус томатный	20	0,216	0,746	1,388	13,12	0,0024	0,0018	0,312	0,9	0,074	
	0	0										
318	кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	0,01	0,002	29,3	10	0,3	
115	хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	7,66	38,6	0,022	0,006	0	4	0,22	
116	хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,024	0	10,5	1,17	
0	итого	733	27,272	30,083	82,14	714,23	0,2607	0,2382	41,524	106,04	5,53	
усиленный полдник												
439	Сложный гарнир (картофель отварной с капустой)	150	3	6,195	33	123,9	0,0795	0,09	22,8	49,95	2,1	26%
115	хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	11,49	57,9	0,033	0,009	0	6	0,33	
583	Булочка домашняя	60	4,5		36,18	232,98	0,06	0,03	0	9	0,498	
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4	
	итого	440	9,88	6,495	95,67	474,78	0,1725	0,129	22,8	69,95	3,328	
	итого за день	1733	52,052	59,823	374,34	1676,86	0,7232	0,9257	67,399	626,59	10,048	93%