

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГБУ «Центр социальной реабилитации  
и оздоровления несовершеннолетних»

Т.А. Геремеева



2026г.

**ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ БЛЮД ПРИГОТОВЛЕНИЯ В ГБУ  
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ».**

**7-11 ЛЕТ**

Примерное 14-ти дневное меню для обучающихся в возрасте 7-11

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг		I, мкг
							г	г	г	г	ккал	экв.					
<b>День 1</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Каша манная молочная	150	4.9	8.5	21.3	178.1	0	0.6	23.6	0.3	124	106	17.2	0.3	0.1	15.8	120206
2	Сыр	10	2.3	3	0	36.4	0	0.1	26	0.1	22	54	3.5	0.1	0	0	100102
3	Масло сливочное	20	0.2	16.5	0.2	149.6	0	0	60	0.2	2.4	3.8	0	0	0	1.8	140113
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
5	Чай с лимоном	200	0	0	16.1	65.2	0	1.6	0	0	5.5	6.6	0.5	0.1	0	0	160106
6	Вафли	50	1.46	1.665	38.75	177.085	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	152000
	<b>Итого+</b>	<b>470</b>	<b>11.86</b>	<b>30.865</b>	<b>96.95</b>	<b>711.185</b>	<b>0</b>	<b>2.3</b>	<b>109.6</b>	<b>1.3</b>	<b>163.3</b>	<b>204</b>	<b>26.4</b>	<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>17.6</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из белокочанной капусты	60	1.2	4.3	4.3	61	0	19.8	0	1.9	124.8	20.7	10.6	0.4	0	4.7	100201
2	Суп куриный	200	7.4	3.4	7.8	91.4	0.1	5.2	9.5	1.1	18.4	58.7	17.4	0.8	0.1	12.3	110303
3	Сосиски отварные	50	5.5	12	0.2	130.5	0.1	0	0	0.2	17.5	79.5	10	0.9	0.1	3.5	120501
4	Рис отварной	150	4.9	6.9	52.9	293.4	0	0	13.5	0.3	15.8	81.9	26.9	0.6	0	46.1	130301
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
7	Сок натуральный	180	1.8	0.2	18.2	82.8	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	160223
	<b>Итого+</b>	<b>720</b>	<b>26</b>	<b>28.4</b>	<b>123.8</b>	<b>856.7</b>	<b>0.2</b>	<b>28.6</b>	<b>23</b>	<b>4.8</b>		<b>387</b>	<b>87.3</b>	<b>6.9</b>	<b>0.2</b>	<b>70.6</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0	0	2	0.7	5.8	18	4	0.4	0	0	
2	Какао на молоке	200	3.7	3.5	21.6	133.4	0	0.5	13.5	0	114.5	108.1	29.6	1	0.1	8.1	160101
	<b>Итого+</b>	<b>220</b>	<b>5.2</b>	<b>5.5</b>	<b>36.5</b>	<b>216.8</b>	<b>0</b>	<b>0.5</b>	<b>15.5</b>	<b>0.7</b>	<b>120.3</b>	<b>126.1</b>	<b>33.6</b>	<b>1.4</b>	<b>0.1</b>	<b>8.1</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Рагу из мяса птицы (курица)	140	11.8	10.9	16	201.7	0.1	10.1	29.4	1.4	29.8	128	31.9	1.6	0.1	28	120609
2	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
	<b>Итого+</b>	<b>420</b>	<b>17</b>	<b>12.5</b>	<b>72.4</b>	<b>463.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>29.4</b>	<b>2.5</b>	<b>143.1</b>	<b>267.4</b>	<b>47.1</b>	<b>3.3</b>	<b>0.1</b>	<b>32</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15.6	158	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	230104
	<b>Итого+</b>	<b>200</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>15.6</b>	<b>158</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>	<b>56</b>	<b>0.1</b>	<b>400</b>	<b>340</b>	<b>38</b>	<b>0.2</b>	<b>0.5</b>	<b>18</b>	
	<b>Итого ЗА ДЕНЬ+</b>	<b>2030</b>	<b>70.06</b>	<b>83.265</b>	<b>345.25</b>	<b>2405.785</b>	<b>0.4</b>	<b>43.5</b>	<b>233.5</b>	<b>9.4</b>	<b>826.7</b>	<b>1324.5</b>	<b>232.4</b>	<b>12.8</b>	<b>1</b>	<b>146.3</b>	



№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	
<b>День 3</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Каша пшеничная	150	4.4	6.5	20.4	157.6	0.1	0.3	17.6	0.1	77.2	105.2	26.8	0.7	0.1	13.2	120201
2	Масло сливочное	20	0.2	16.5	0.2	149.6	0	0	60	0.2	2.4	3.8	0	0	0	1.8	140113
3	Сыр	10	2.3	3	0	36.4	0	0.1	26	0.1	22	54	3.5	0.1	0	0	100102
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0	0	0	0.3	4.7	16.8	2.6	0.2	0	0	200102
5	Яйцо варенное	45	5.715	5.175	0.315	70.65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11
6	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
	<b>Итого+</b>	<b>445</b>	<b>14.115</b>	<b>31.775</b>	<b>47.215</b>	<b>530.45</b>	<b>0.1</b>	<b>0.4</b>	<b>103.6</b>	<b>0.7</b>	<b>110.2</b>	<b>185.6</b>	<b>32.9</b>	<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>15</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат витаминный с растительным	60	0.6	9.1	6.1	109.4	0	9.7	0	4	54.4	13.4	7.9	0.5	0	4.1	100504
2	Суп с фасолью на мясном бульоне	200	3.8	2.2	10.2	75.8	0.1	5.2	0	1.9	67.8	86.9	23.8	1.1	0.1	12.9	110309
3	Котлеты из говядины	100	12.2	9.6	11.3	180.4	0.1	0	0	2	14	153	18.8	2.2	0.1	12.4	120523
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.8	8.2	41.7	271.7	0.3	0	13.5	0.5	13.9	179.9	120.1	4	0.1	9.1	130309
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
7	Компот из сухофруктов	200	0.3	0.1	32.4	132.6	0	18	0	0.1	11.1	6.9	3.9	0.2	0	0.6	160210
	<b>Итого+</b>	<b>790</b>	<b>29.9</b>	<b>30.8</b>	<b>142.1</b>	<b>967.5</b>	<b>0.5</b>	<b>32.9</b>	<b>13.5</b>	<b>9.6</b>	<b>270.6</b>	<b>573.7</b>	<b>189.7</b>	<b>9.7</b>	<b>0.3</b>	<b>43.1</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Ватрушка с творогом	50	6.3	3.8	22.9	151.1		0.1	0.1	9	1	51	128.1	9.6	0.5	0.1	190304
2	Сок натуральный	180	1.8	0.2	18.2	82.8	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	160223
	<b>Итого+</b>	<b>230</b>	<b>8.1</b>	<b>4</b>	<b>41.1</b>	<b>233.9</b>	<b>0</b>	<b>3.7</b>	<b>0.1</b>	<b>9.2</b>	<b>13.6</b>	<b>63.6</b>	<b>135.3</b>	<b>12.1</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Сосиски отварные	50	5.5	12	0.2	130.5	0.1	0	0	0.2	17.5	79.5	10	0.9	0.1	3.5	120501
2	Изделия макаронные отварные	100	5.6	4.7	33.1	197.1	0.1	0	9	0.5	14	31	5.8	0.6	0	30.8	130401
3	Огурцы свежие	30	0.2	0	0.8	4.2	0	3	0	0	6.9	12.6	4.2	0.2	0	0.9	100519
4	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
	<b>Итого+</b>	<b>460</b>	<b>16.5</b>	<b>18.3</b>	<b>90.5</b>	<b>593.2</b>	<b>0.2</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>1.8</b>	<b>151.7</b>	<b>262.5</b>	<b>35.2</b>	<b>3.4</b>	<b>0.1</b>	<b>39.2</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Ряженка	190	7.4	4.8	8	102.6	0.1	1.9	53.2	0.1	380	323	36.1	0.2	0.5	17.1	230102
	<b>Итого+</b>	<b>190</b>	<b>7.4</b>	<b>4.8</b>	<b>8</b>	<b>102.6</b>	<b>0.1</b>	<b>1.9</b>	<b>53.2</b>	<b>0.1</b>	<b>380</b>	<b>323</b>	<b>36.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.5</b>	<b>17.1</b>	
	<b>Итого ЗА ДЕНЬ+</b>	<b>2115</b>	<b>76.015</b>	<b>57.9</b>	<b>2115</b>	<b>2427.65</b>	<b>0.9</b>	<b>41.9</b>	<b>179.4</b>	<b>21.4</b>	<b>926.1</b>	<b>1408.4</b>	<b>429.2</b>	<b>26.4</b>	<b>1.5</b>	<b>114.5</b>	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	
<b>День 4</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Макароньы, запеченные с сыром	100	4.99	3.58	24.48	150.45	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	120213
2	Масло сливочное	20	0.2	16.5	0.2	149.6	0	0	60	0.2	2.4	3.8	0	0	0	1.8	140113
3	Сосиски отварные	50	5.5	12	0.2	130.5	0.1	0	0	0.2	17.5	79.5	10	0.9	0.1	3.5	120501
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0	0	0	0.3	4.7	16.8	2.6	0.2	0	0	200102
5	Вафли	50	1.46	1.665	38.75	177.085	0	0	0	0	0	0	0	0	0	152000	
6	Чай с лимоном	200	0	0	16.1	65.2	0	1.6	0	0	5.5	6.6	0.5	0.1	0	0	160106
	<b>Итого+</b>	<b>440</b>	<b>13.65</b>	<b>34.345</b>	<b>90.03</b>	<b>725.235</b>	<b>0.1</b>	<b>1.64</b>	<b>60</b>	<b>0.7</b>	<b>30.1</b>	<b>106.7</b>	<b>13.1</b>	<b>1.2</b>	<b>0.1</b>	<b>5.3</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат овощной с фасолью	60	2.1	6.3	9.2	102.5	0.1	4.4	0	2.7	42.8	59.6	17.4	0.8	0	0	100562
2	Суп куриный	200	7.4	3.4	7.8	91.4	0.1	5.2	9.5	1.1	18.4	58.7	17.4	0.8	0.1	12.3	110303
3	Картофель отварной	150	3	8.6	21.1	173.2	0.2	15.2	22.5	0.2	30.8	90.8	35.3	1.4	0.1	37.5	130103
4	Котлеты рубленные из птицы	100	13.4	9.8	16.3	207	0.1	1.2	48.3	1.2	16.8	130.9	15.1	1.4	0.1	8.6	120613
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
7	Компот из сухофруктов	200	0.3	0.1	32.4	132.6	0	18	0	0.1	11.1	6.9	3.9	0.2	0	0.6	160210
	<b>Итого+</b>	<b>790</b>	<b>31.4</b>	<b>29.8</b>	<b>127.2</b>	<b>904.3</b>	<b>0.5</b>	<b>44</b>	<b>80.3</b>	<b>6.4</b>	<b>229.3</b>	<b>480.5</b>	<b>104.3</b>	<b>6.3</b>	<b>0.3</b>	<b>63</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0	0	2	0.7	5.8	18	4	0.4	0	0	
2	Сок натуральный	180	1.8	0.2	18.2	82.8	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	160223
	<b>Итого+</b>	<b>200</b>	<b>3.3</b>	<b>2.2</b>	<b>33.1</b>	<b>166.2</b>	<b>0</b>	<b>3.6</b>	<b>2</b>	<b>0.9</b>	<b>18.4</b>	<b>30.6</b>	<b>11.2</b>	<b>2.9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Жаркое по-домашнему (говядина)	140	16.3	17.3	12.6	271.2	0.1	8.7	0	2.3	25.6	196.6	36.1	2.9	0.2	30.3	120511
2	Огурцы свежие	30	0.2	0	0.8	4.2	0	3	0	0	6.9	12.6	4.2	0.2	0	0.9	100519
3	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
	<b>Итого+</b>	<b>410</b>	<b>19.5</b>	<b>18.5</b>	<b>50</b>	<b>444</b>	<b>0.1</b>	<b>11.7</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>45.8</b>	<b>248.6</b>	<b>45.5</b>	<b>3.6</b>	<b>0.2</b>	<b>31.2</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	65.8	0	14	0	0.3	22.4	15.4	12.6	3.1	0	2.8	210110
	<b>Итого+</b>	<b>140</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>13.7</b>	<b>65.8</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>22.4</b>	<b>15.4</b>	<b>12.6</b>	<b>3.1</b>	<b>0</b>	<b>2.8</b>	
	<b>Итого ЗА ДЕНЬ+</b>	<b>1980</b>	<b>68.45</b>	<b>85.445</b>	<b>1980</b>	<b>2305.535</b>	<b>0.7</b>	<b>74.94</b>	<b>142.3</b>	<b>11.3</b>	<b>346</b>	<b>881.8</b>	<b>186.7</b>	<b>17.1</b>	<b>0.6</b>	<b>102.3</b>	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	
<b>День 5</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Каша гречневая на молоке	150	5	9.3	21.6	190.3	0.1	0.6	27.5	0.2	137.4	166.4	60.2	1.6	0.2	18	120207
2	Колбаса	10	1.7	3.9	0	42	0	0	0	0.1	3	21.4	2.2	0.3	0	0.7	100100
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
4	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	65.8	0	14	0	0.3	22.4	15.4	12.6	3.1	0	2.8	210110
5	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
	<b>Итого+</b>	<b>540</b>	<b>10.3</b>	<b>15</b>	<b>71.9</b>	<b>466.7</b>	<b>0.1</b>	<b>14.6</b>	<b>27.5</b>	<b>1.3</b>	<b>176.1</b>	<b>242.6</b>	<b>80.2</b>	<b>5.5</b>	<b>0.2</b>	<b>21.5</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из белокочанной капусты	60	1.2	4.3	4.3	61	0	19.8	0	1.9	124.8	20.7	10.6	0.4	0	4.7	100201
2	Суп гороховый на мясном бульоне	200	8.1	2.3	27.3	162.1	0.2	4.7	0	2.3	34.8	100.9	31.3	1.8	0.1	11.2	110307-3
3	Плов мясной	150	16.3	11.9	29.4	284.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120551
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
6	Компот из сухофруктов	200	0.3	0.1	32.4	132.6	0	18	0	0.1	11.1	6.9	3.9	0.2	0	0.6	160210
	<b>Итого+</b>	<b>690</b>	<b>31.1</b>	<b>20.2</b>	<b>133.8</b>	<b>837.4</b>	<b>0.2</b>	<b>42.5</b>	<b>0</b>	<b>5.4</b>	<b>280.1</b>	<b>262.1</b>	<b>61</b>	<b>4.1</b>	<b>0.1</b>	<b>20.5</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0	0	2	0.7	5.8	18	4	0.4	0	0	
2	Сок натуральный	180	1.8	0.2	18.2	82.8	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	160223
	<b>Итого+</b>	<b>200</b>	<b>3.3</b>	<b>2.2</b>	<b>33.1</b>	<b>166.2</b>	<b>0</b>	<b>3.6</b>	<b>2</b>	<b>0.9</b>	<b>18.4</b>	<b>30.6</b>	<b>11.2</b>	<b>2.9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Пюре картофельное	150	2.8	10	19.2	177.8	0.2	13	16.9	0.2	52.5	96.8	33	1.2	0.1	31.3	130101
2	Котлеты из говядины	100	12.2	9.6	11.3	180.4	0.1	0	0	2	14	153	18.8	2.2	0.1	12.4	120523
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
4	Какао на молоке	200	3.7	3.5	21.6	133.4	0	0.5	13.5	0	114.5	108.1	29.6	1	0.1	8.1	160101
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
	<b>Итого+</b>	<b>530</b>	<b>23.9</b>	<b>24.7</b>	<b>92.5</b>	<b>689.2</b>	<b>0.3</b>	<b>13.5</b>	<b>30.4</b>	<b>3.3</b>	<b>290.4</b>	<b>491.5</b>	<b>96.6</b>	<b>6.1</b>	<b>0.3</b>	<b>55.8</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15.6	158	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	230104
	<b>Итого+</b>	<b>200</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>15.6</b>	<b>158</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>	<b>56</b>	<b>0.1</b>	<b>400</b>	<b>340</b>	<b>38</b>	<b>0.2</b>	<b>0.5</b>	<b>18</b>	
	<b>Итого ЗА ДЕНЬ+</b>	<b>2160</b>	<b>78.6</b>	<b>68.1</b>	<b>2160</b>	<b>2317.5</b>	<b>0.7</b>	<b>76.2</b>	<b>115.9</b>	<b>11</b>	<b>1165</b>	<b>1366.8</b>	<b>287</b>	<b>18.8</b>	<b>1.1</b>	<b>115.8</b>	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг		І, мкг
							г	г	г	г	г	г	г	г	г		г
<b>День 6</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Каша манная молочная	150	4.9	8.5	21.3	178.1	0	0.6	23.6	0.3	124	106	17.2	0.3	0.1	15.8	120206
2	Масло сливочное	20	0.2	16.5	0.2	149.6	0	0	60	0.2	2.4	3.8	0	0	0	1.8	140113
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
5	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0	0	2	0.7	5.8	18	4	0.4	0	0	
6	Кофейный напиток злаковый на	200	3.8	3.4	25.5	150.8	2.4	0.6	15	0	141.5	114.8	30	1.7	0.1	17	160103
	<b>Итого+</b>	<b>430</b>	<b>13.4</b>	<b>31.6</b>	<b>82.5</b>	<b>666.7</b>	<b>2.4</b>	<b>1.2</b>	<b>100.6</b>	<b>1.9</b>	<b>283.1</b>	<b>276.2</b>	<b>56.4</b>	<b>2.9</b>	<b>0.2</b>	<b>34.6</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Суп с фасолью на мясном бульоне	200	3.8	2.2	10.2	75.8	0.1	5.2	0	1.9	67.8	86.9	23.8	1.1	0.1	12.9	110309
2	Салат из свеклы с сыром	60	1.9	7.5	4.4	92.6	0	5.1	12.5	2.7	29.8	47.8	12.8	0.8	0	6.2	100408-1
3	Шницель рубленый из говядины	70	12.4	11.3	10.4	186	0.1	1	36.3	0.9	32.7	109.9	13.5	1	0.1	7.6	120525
4	Изделия макаронные отварные	100	5.6	4.7	33.1	197.1	0.1	0	9	0.5	14	31	5.8	0.6	0	30.8	130401
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
7	Кисель	200	0.1	0	26.6	106.9	0	2.4	0	0	11.1	9.4	4.2	0.1	0	0.3	160225
	<b>Итого+</b>	<b>710</b>	<b>29</b>	<b>27.3</b>	<b>125.1</b>	<b>856</b>	<b>0.3</b>	<b>13.7</b>	<b>57.8</b>	<b>7.1</b>	<b>264.8</b>	<b>418.6</b>	<b>75.3</b>	<b>5.3</b>	<b>0.2</b>	<b>61.8</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Вафли	50	1.46	1.665	38.75	177.085	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	152000
2	Сок натуральный	180	1.8	0.2	18.2	82.8	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	160223
	<b>Итого+</b>	<b>230</b>	<b>3.26</b>	<b>1.865</b>	<b>56.95</b>	<b>259.885</b>	<b>0</b>	<b>3.6</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>12.6</b>	<b>12.6</b>	<b>7.2</b>	<b>2.5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Плов куриный	150	14.2	16.9	29.4	314.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120606
2	Помидоры свежие	10	0.1	0	0.4	2.4	0	2.5	0	0.1	1.4	2.6	2	0.1	0	0.2	100520
3	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
	<b>Итого+</b>	<b>400</b>	<b>17.3</b>	<b>18.1</b>	<b>66.4</b>	<b>485.1</b>	<b>0</b>	<b>2.5</b>	<b>0</b>	<b>0.8</b>	<b>14.7</b>	<b>42</b>	<b>7.2</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15.6	158	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	230104
	<b>Итого+</b>	<b>200</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>158</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>	<b>56</b>	<b>0.1</b>	<b>400</b>	<b>340</b>	<b>38</b>	<b>0.2</b>	<b>0.5</b>	<b>1217.9</b>	
	<b>Итого ЗА ДЕНЬ+</b>	<b>1970</b>	<b>64.46</b>	<b>79.365</b>	<b>1970</b>	<b>2425.685</b>	<b>2.8</b>	<b>23</b>	<b>214.4</b>	<b>10.1</b>	<b>975.2</b>	<b>1089.4</b>	<b>184.1</b>	<b>11.5</b>	<b>0.9</b>	<b>1314.5</b>	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	
							г	г	г	г	ккал	экв.					
<b>День 7</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Каша манная молочная	150	4.9	8.5	21.3	178.1	0	0.6	23.6	0.3	124	106	17.2	0.3	0.1	15.8	120206
2	Масло сливочное	20	0.2	16.5	0.2	149.6	0	0	60	0.2	2.4	3.8	0	0	0	1.8	140113
3	Сыр	10	2.3	3	0	36.4	0	0.1	26	0.1	22	54	3.5	0.1	0	0	100102
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
5	Вафли	50	1.46	1.665	38.75	177.085	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	152000
6	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15.6	158	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	230104
7	Какао на молоке	200	3.7	3.5	21.6	133.4	0	0.5	13.5	0	114.5	108.1	29.6	1	0.1	8.1	160101
	<b>Итого+</b>	<b>670</b>	<b>25.56</b>	<b>40.365</b>	<b>118.05</b>	<b>937.385</b>	<b>0.1</b>	<b>3.2</b>	<b>179.1</b>	<b>1.4</b>	<b>672.3</b>	<b>645.5</b>	<b>93.5</b>	<b>2.1</b>	<b>0.7</b>	<b>43.7</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Суп с фрикадельками	200	7	3.7	15.8	124	0.1	8.6	0	1	21	103.4	26.1	1.5	0.1	16.2	110311
2	Винегрет	60	1	4.9	5.4	70	0	5	0	2.2	23.1	28.6	12.7	0.5	0	5.1	100501
3	Плов куриный	150	14.2	16.9	29.4	314.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120606
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
7	Компот из сухофруктов	200	0.3	0.1	32.4	132.6	0	18	0	0.1	11.1	6.9	3.9	0.2	0	0.6	160210
	<b>Итого+</b>	<b>690</b>	<b>27.7</b>	<b>27.2</b>	<b>123.4</b>	<b>838.3</b>	<b>0.1</b>	<b>31.6</b>	<b>0</b>	<b>4.4</b>	<b>164.6</b>	<b>272.5</b>	<b>57.9</b>	<b>3.9</b>	<b>0.1</b>	<b>25.9</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0	0	2	0.7	5.8	18	4	0.4	0	0	
2	Сок натуральный	180	1.8	0.2	18.2	82.8	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	160223
	<b>Итого+</b>	<b>200</b>	<b>3.3</b>	<b>2.2</b>	<b>33.1</b>	<b>166.2</b>	<b>0</b>	<b>3.6</b>	<b>2</b>	<b>0.9</b>	<b>18.4</b>	<b>30.6</b>	<b>11.2</b>	<b>2.9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Оладьи	45	6.1	1.4	3.2	49.5	0	0.1	1.9	1.4	23.2	37.1	6.2	0.4	0	0	10
2	Сметана	10	1.6	5.6	4.6	76.4	0.03	0.2	0	0	328.5	0	6.17	0.24	0.06	0	380
3	Картофель отварной	150	3	8.6	21.1	173.2	0.2	15.2	22.5	0.2	30.8	90.8	35.3	1.4	0.1	37.5	130103
4	Колбаса	10	1.7	3.9	0	42	0	0	0	0.1	3	21.4	2.2	0.3	0	0.7	100100
5	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
	<b>Итого+</b>	<b>415</b>	<b>12.4</b>	<b>19.5</b>	<b>44.9</b>	<b>404.9</b>	<b>0.23</b>	<b>15.5</b>	<b>24.4</b>	<b>1.7</b>	<b>389.4</b>	<b>155.1</b>	<b>49.87</b>	<b>2.34</b>	<b>0.16</b>	<b>38.2</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Булочка	40	2.9	3.7	24.2	141.4	0	0	11.5	0.5	6.7	24	4.3	0.3	0	3.7	190134
2	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15.6	158	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	230104
	<b>Итого+</b>	<b>40</b>	<b>2.9</b>	<b>3.7</b>	<b>24.2</b>	<b>141.4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11.5</b>	<b>0.5</b>	<b>6.7</b>	<b>24</b>	<b>4.3</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>3.7</b>	
	<b>Итого ЗА ДЕНЬ+</b>	<b>2015</b>	<b>71.86</b>	<b>92.965</b>	<b>2015</b>	<b>2488.185</b>	<b>0.43</b>	<b>53.9</b>	<b>217</b>	<b>8.9</b>	<b>1251.4</b>	<b>1127.7</b>	<b>216.77</b>	<b>11.54</b>	<b>0.96</b>	<b>111.5</b>	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	
<b>День 8</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
	1 Каша пшеничная	150	4.4	6.5	20.4	157.6	0.1	0.3	17.6	0.1	77.2	105.2	26.8	0.7	0.1	13.2	120201
	2 Масло сливочное	20	0.2	16.5	0.2	149.6	0	0	60	0.2	2.4	3.8	0	0	0	1.8	140113
	3 Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
	4 Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15.6	158	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	230104
	5 Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
	<b>Итого+</b>	<b>610</b>	<b>17.6</b>	<b>30.2</b>	<b>72.8</b>	<b>633.8</b>	<b>0.2</b>	<b>2.3</b>	<b>133.6</b>	<b>1.1</b>	<b>492.9</b>	<b>488.4</b>	<b>70</b>	<b>1.4</b>	<b>0.6</b>	<b>33</b>	
<b>Обед</b>																	
	1 Салат из белокочанной капусты	60	1.2	4.3	4.3	61	0	19.8	0	1.9	124.8	20.7	10.6	0.4	0	4.7	100201
	2 Суп куриный	200	7.4	3.4	7.8	91.4	0.1	5.2	9.5	1.1	18.4	58.7	17.4	0.8	0.1	12.3	110303
	3 Котлеты из говядины	100	12.2	9.6	11.3	180.4	0.1	0	0	2	14	153	18.8	2.2	0.1	12.4	120523
	4 Рис отварной	150	4.9	6.9	52.9	293.4	0	0	13.5	0.3	15.8	81.9	26.9	0.6	0	46.1	130301
	5 Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
	6 Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
	7 Компот из сухофруктов	200	0.3	0.1	32.4	132.6	0	18	0	0.1	11.1	6.9	3.9	0.2	0	0.6	160210
	<b>Итого+</b>	<b>790</b>	<b>31.2</b>	<b>25.9</b>	<b>149.1</b>	<b>956.4</b>	<b>0.2</b>	<b>43</b>	<b>23</b>	<b>6.5</b>	<b>293.5</b>	<b>454.8</b>	<b>92.8</b>	<b>5.9</b>	<b>0.2</b>	<b>80.1</b>	
<b>Полдник</b>																	
	1 Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0	0	2	0.7	5.8	18	4	0.4	0	0	
	2 Сок натуральный	180	1.8	0.2	18.2	82.8	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	160223
	<b>Итого+</b>	<b>200</b>	<b>3.3</b>	<b>2.2</b>	<b>33.1</b>	<b>166.2</b>	<b>0</b>	<b>3.6</b>	<b>2</b>	<b>0.9</b>	<b>18.4</b>	<b>30.6</b>	<b>11.2</b>	<b>2.9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Ужин</b>																	
	1 Каша гречневая рассыпчатая	150	7.8	8.2	41.7	271.7	0.3	0	13.5	0.5	13.9	179.9	120.1	4	0.1	9.1	130309
	2 Сосиски отварные	50	5.5	12	0.2	130.5	0.1	0	0	0.2	17.5	79.5	10	0.9	0.1	3.5	120501
	3 Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0	0	0	0.3	4.7	16.8	2.6	0.2	0	0	200102
	4 Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
	<b>Итого+</b>	<b>420</b>	<b>14.8</b>	<b>20.8</b>	<b>68.2</b>	<b>518.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>13.5</b>	<b>1</b>	<b>40</b>	<b>282</b>	<b>132.7</b>	<b>5.1</b>	<b>0.2</b>	<b>12.6</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
	1 Кефир	200	5.8	5	8	106	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	230103
	<b>Итого+</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>	<b>56</b>	<b>0.1</b>	<b>400</b>	<b>340</b>	<b>38</b>	<b>0.2</b>	<b>0.5</b>	<b>18</b>	
	<b>Итого ЗА ДЕНЬ+</b>	<b>2220</b>	<b>72.7</b>	<b>84.1</b>	<b>2220</b>	<b>2380.8</b>	<b>0.9</b>	<b>50.9</b>	<b>228.1</b>	<b>9.6</b>	<b>1244.8</b>	<b>1595.8</b>	<b>344.7</b>	<b>15.5</b>	<b>1.5</b>	<b>143.7</b>	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	
							г	г	г	г	ккал	экв.					
<b>День 9</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Каша манная молочная	150	4.9	8.5	21.3	178.1	0	0.6	23.6	0.3	124	106	17.2	0.3	0.1	15.8	120206
2	Сыр	10	2.3	3	0	36.4	0	0.1	26	0.1	22	54	3.5	0.1	0	0	100102
3	Масло сливочное	20	0.2	16.5	0.2	149.6	0	0	60	0.2	2.4	3.8	0	0	0	1.8	140113
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
5	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15.6	158	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	230104
6	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
	<b>Итого+</b>	<b>620</b>	<b>20.4</b>	<b>35.2</b>	<b>73.7</b>	<b>690.7</b>	<b>0.1</b>	<b>2.7</b>	<b>165.6</b>	<b>1.4</b>	<b>561.7</b>	<b>543.2</b>	<b>63.9</b>	<b>1.1</b>	<b>0.6</b>	<b>35.6</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Суп гороховый на курином бульоне	250	10.5	3	37.5	218.9	0.3	5.7	0	2.9	44.5	130	39.3	2.3	0.1	13.7	110308
2	Плов куриный	150	14.2	16.9	29.4	314.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120606
3	Салат витаминный с растительным	60	0.6	9.1	6.1	109.4	0	9.7	0	4	54.4	13.4	7.9	0.5	0	4.1	100504
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
6	Компот из сухофруктов	200	0.3	0.1	32.4	132.6	0	18	0	0.1	11.1	6.9	3.9	0.2	0	0.6	160210
	<b>Итого+</b>	<b>740</b>	<b>30.8</b>	<b>30.7</b>	<b>145.8</b>	<b>972.6</b>	<b>0.3</b>	<b>33.4</b>	<b>0</b>	<b>8.1</b>	<b>219.4</b>	<b>283.9</b>	<b>66.3</b>	<b>4.7</b>	<b>0.1</b>	<b>22.4</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0	0	2	0.7	5.8	18	4	0.4	0	0	
2	Сок натуральный	180	1.8	0.2	18.2	82.8	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	160223
	<b>Итого+</b>	<b>200</b>	<b>3.3</b>	<b>2.2</b>	<b>33.1</b>	<b>166.2</b>	<b>0</b>	<b>3.6</b>	<b>2</b>	<b>0.9</b>	<b>18.4</b>	<b>30.6</b>	<b>11.2</b>	<b>2.9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Жаркое по-домашнему (говядина)	140	16.3	17.3	12.6	271.2	0.1	8.7	0	2.3	25.6	196.6	36.1	2.9	0.2	30.3	120511
2	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
3	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
	<b>Итого+</b>	<b>380</b>	<b>19.3</b>	<b>18.5</b>	<b>49.2</b>	<b>439.8</b>	<b>0.1</b>	<b>8.7</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>38.9</b>	<b>236</b>	<b>41.3</b>	<b>3.4</b>	<b>0.2</b>	<b>30.3</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Ряженка	190	7.4	4.8	8	102.6	0.1	1.9	53.2	0.1	380	323	36.1	0.2	0.5	17.1	230102
	<b>Итого+</b>	<b>190</b>	<b>7.4</b>	<b>4.8</b>	<b>8</b>	<b>102.6</b>	<b>0.1</b>	<b>1.9</b>	<b>53.2</b>	<b>0.1</b>	<b>380</b>	<b>323</b>	<b>36.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.5</b>	<b>17.1</b>	
	<b>Итого ЗА ДЕНЬ+</b>	<b>2130</b>	<b>81.2</b>	<b>91.4</b>	<b>2130</b>	<b>2371.9</b>	<b>0.6</b>	<b>50.3</b>	<b>220.8</b>	<b>13.5</b>	<b>1218.4</b>	<b>1416.7</b>	<b>218.8</b>	<b>12.3</b>	<b>1.4</b>	<b>105.4</b>	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	
<b>День 10</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Каша рисовая на молоке	150	4.5	5.5	21.4	150.1	0	0.5	20.3	0.2	95.6	119.1	27.2	0.4	0.1	14.2	120203
2	Сыр	10	2.3	3	0	36.4	0	0.1	26	0.1	22	54	3.5	0.1	0	0	100102
3	Масло сливочное	20	0.2	16.5	0.2	149.6	0	0	60	0.2	2.4	3.8	0	0	0	1.8	140113
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
5	Какао на молоке	200	3.7	3.5	21.6	133.4	0	0.5	13.5	0	114.5	108.1	29.6	1	0.1	8.1	160101
6	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	65.8	0	14	0	0.3	22.4	15.4	12.6	3.1	0	2.8	210110
	<b>Итого+</b>	<b>560</b>	<b>14.3</b>	<b>30.3</b>	<b>77.5</b>	<b>640.1</b>	<b>0</b>	<b>15.1</b>	<b>119.8</b>	<b>1.5</b>	<b>266.3</b>	<b>334</b>	<b>78.1</b>	<b>5.1</b>	<b>0.2</b>	<b>26.9</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Борщ с бел.капустой	200	4.9	3.8	6.1	67.9	0.1	11.1	6	1.7	123.4	102.5	27.9	1.7	0.1	15.5	110103
2	Изделия макаронные отварные	100	5.6	4.7	33.1	197.1	0.1	0	9	0.5	14	31	5.8	0.6	0	30.8	130401
3	Котлеты из говядины	100	12.2	9.6	11.3	180.4	0.1	0	0	2	14	153	18.8	2.2	0.1	12.4	120523
4	Сок натуральный	180	1.8	0.2	18.2	82.8	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	160223
5	Помидоры свежие	10	0.1	0	0.4	2.4	0	2.5	0	0.1	1.4	2.6	2	0.1	0	0.2	100520
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
	<b>Итого+</b>	<b>670</b>	<b>29.8</b>	<b>19.9</b>	<b>109.5</b>	<b>728.2</b>	<b>0.3</b>	<b>17.2</b>	<b>15</b>	<b>5.6</b>	<b>274.8</b>	<b>435.3</b>	<b>76.9</b>	<b>8.8</b>	<b>0.2</b>	<b>62.9</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Булочка	40	2.9	3.7	24.2	141.4	0	0	11.5	0.5	6.7	24	4.3	0.3	0	3.7	190134
2	Сок натуральный	180	1.8	0.2	18.2	82.8	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	160223
	<b>Итого+</b>	<b>220</b>	<b>4.7</b>	<b>3.9</b>	<b>42.4</b>	<b>224.2</b>	<b>0</b>	<b>3.6</b>	<b>11.5</b>	<b>0.7</b>	<b>19.3</b>	<b>36.6</b>	<b>11.5</b>	<b>2.8</b>	<b>0</b>	<b>3.7</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Плов куриный	150	14.2	16.9	29.4	314.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120606
2	Салат овощной с фасолью	60	2.1	6.3	9.2	102.5	0.1	4.4	0	2.7	42.8	59.6	17.4	0.8	0	0	100562
3	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
5	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
	<b>Итого+</b>	<b>490</b>	<b>21.5</b>	<b>24.8</b>	<b>95</b>	<b>678</b>	<b>0.1</b>	<b>4.4</b>	<b>0</b>	<b>3.8</b>	<b>156.1</b>	<b>199</b>	<b>32.6</b>	<b>2.5</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15.6	158	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	230104
	<b>Итого+</b>	<b>200</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>15.6</b>	<b>158</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>	<b>56</b>	<b>0.1</b>	<b>400</b>	<b>340</b>	<b>38</b>	<b>0.2</b>	<b>0.5</b>	<b>18</b>	
	<b>Итого ЗА ДЕНЬ+</b>	<b>2140</b>	<b>80.3</b>	<b>84.9</b>	<b>2140</b>	<b>2428.5</b>	<b>0.5</b>	<b>42.3</b>	<b>202.3</b>	<b>11.7</b>	<b>1116.5</b>	<b>1344.9</b>	<b>237.1</b>	<b>19.4</b>	<b>0.9</b>	<b>115.5</b>	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг		I, мкг
							г	г	г	г	г	г	г	г	г		г
<b>День 11</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Каша рисовая на молоке	150	4.5	5.5	21.4	150.1	0	0.5	20.3	0.2	95.6	119.1	27.2	0.4	0.1	14.2	120203
2	Масло сливочное	20	0.2	16.5	0.2	149.6	0	0	60	0.2	2.4	3.8	0	0	0	1.8	140113
3	Вафли	50	1.46	1.665	38.75	177.085	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	152000
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
5	Какао на молоке	200	3.7	3.5	21.6	133.4	0	0.5	13.5	0	114.5	108.1	29.6	1	0.1	8.1	160101
	<b>Итого+</b>	<b>460</b>	<b>12.86</b>	<b>28.365</b>	<b>102.55</b>	<b>714.985</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>93.8</b>	<b>1.1</b>	<b>221.9</b>	<b>264.6</b>	<b>62</b>	<b>1.9</b>	<b>0.2</b>	<b>24.1</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0.6	9.1	6.1	109.4	0	9.7	0	4	54.4	13.4	7.9	0.5	0	4.1	100504
2	Суп с фасолью на мясном бульоне	200	3.8	2.2	10.2	75.8	0.1	5.2	0	1.9	67.8	86.9	23.8	1.1	0.1	12.9	110309
3	Котлеты из говядины	100	12.2	9.6	11.3	180.4	0.1	0	0	2	14	153	18.8	2.2	0.1	12.4	120523
4	Пюре картофельное	150	2.8	10	19.2	177.8	0.2	13	16.9	0.2	52.5	96.8	33	1.2	0.1	31.3	130101
5	Компот из сухофруктов	200	0.3	0.1	32.4	132.6	0	18	0	0.1	11.1	6.9	3.9	0.2	0	0.6	160210
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
	<b>Итого+</b>	<b>790</b>	<b>24.9</b>	<b>32.6</b>	<b>119.6</b>	<b>873.6</b>	<b>0.4</b>	<b>45.9</b>	<b>16.9</b>	<b>9.3</b>	<b>309.2</b>	<b>490.6</b>	<b>102.6</b>	<b>6.9</b>	<b>0.3</b>	<b>65.3</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0	0	2	0.7	5.8	18	4	0.4	0	0	
2	Сок натуральный	180	1.8	0.2	18.2	82.8	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	160223
	<b>Итого+</b>	<b>200</b>	<b>3.3</b>	<b>2.2</b>	<b>33.1</b>	<b>166.2</b>	<b>0</b>	<b>3.6</b>	<b>2</b>	<b>0.9</b>	<b>18.4</b>	<b>30.6</b>	<b>11.2</b>	<b>2.9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.8	8.2	41.7	271.7	0.3	0	13.5	0.5	13.9	179.9	120.1	4	0.1	9.1	130309
2	Сосиски отварные	50	5.5	12	0.2	130.5	0.1	0	0	0.2	17.5	79.5	10	0.9	0.1	3.5	120501
3	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
	<b>Итого+</b>	<b>440</b>	<b>16.3</b>	<b>21.4</b>	<b>78.5</b>	<b>570.8</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>13.5</b>	<b>1.4</b>	<b>44.7</b>	<b>298.8</b>	<b>135.3</b>	<b>5.4</b>	<b>0.2</b>	<b>12.6</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Вафли	50	1.46	1.665	38.75	177.085	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	152000
	<b>Итого+</b>	<b>50</b>	<b>1.46</b>	<b>1.665</b>	<b>38.75</b>	<b>177.085</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>Итого ЗА ДЕНЬ+</b>	<b>1940</b>	<b>58.82</b>	<b>86.23</b>	<b>1940</b>	<b>2502.67</b>	<b>0.8</b>	<b>50.5</b>	<b>126.2</b>	<b>12.7</b>	<b>594.2</b>	<b>1084.6</b>	<b>311.1</b>	<b>17.1</b>	<b>0.7</b>	<b>102</b>	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	
							г	г	г	г	ккал	экв.					
<b>День 12</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Каша манная молочная	150	4.9	8.5	21.3	178.1	0	0.6	23.6	0.3	124	106	17.2	0.3	0.1	15.8	120206
2	Масло сливочное	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	140113
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0	0	0	0.3	4.7	16.8	2.6	0.2	0	0	200102
5	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
6	Банан	140	1.5	0.5	21	96	0.04	8	0	0	0	0	42	0.6	0.5	0	210103
	<b>Итого+</b>	<b>550</b>	<b>10.9</b>	<b>10.8</b>	<b>89.2</b>	<b>495.1</b>	<b>0.04</b>	<b>8.6</b>	<b>23.6</b>	<b>1.3</b>	<b>142</b>	<b>162.2</b>	<b>67</b>	<b>1.6</b>	<b>0.6</b>	<b>15.8</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Винегрет	60	1	4.9	5.4	70	0	5	0	2.2	23.1	28.6	12.7	0.5	0	5.1	100501
2	Суп гороховый на курином бульоне	250	10.5	3	37.5	218.9	0.3	5.7	0	2.9	44.5	130	39.3	2.3	0.1	13.7	110308
3	Гуляш из мяса птицы	100	12.4	4	3.4	99.2	0	2.1	35	0.5	12	89.5	11.7	0.9	0.1	10.7	120602
4	Рис отварной	150	4.9	6.9	52.9	293.4	0	0	13.5	0.3	15.8	81.9	26.9	0.6	0	46.1	130301
5	Сок натуральный	180	1.8	0.2	18.2	82.8	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	160223
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
	<b>Итого+</b>	<b>820</b>	<b>35.8</b>	<b>20.6</b>	<b>157.8</b>	<b>961.9</b>	<b>0.3</b>	<b>16.4</b>	<b>48.5</b>	<b>7.2</b>	<b>217.4</b>	<b>476.2</b>	<b>113</b>	<b>8.5</b>	<b>0.2</b>	<b>79.6</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15.6	158	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	230104
	<b>Итого+</b>	<b>200</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>15.6</b>	<b>158</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>	<b>56</b>	<b>0.1</b>	<b>400</b>	<b>340</b>	<b>38</b>	<b>0.2</b>	<b>0.5</b>	<b>18</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Тефтели с рисом с соусом томатным	100	8.4	3.8	14.3	125.2	0	0.8	0	0.6	7.6	111	17.9	1.5	0.1	9.6	120521
2	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
3	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
4	Огурцы свежие	30	0.2	0	0.8	4.2	0	3	0	0	6.9	12.6	4.2	0.2	0	0.9	100519
	<b>Итого+</b>	<b>370</b>	<b>11.6</b>	<b>5</b>	<b>51.7</b>	<b>298</b>	<b>0</b>	<b>3.8</b>	<b>0</b>	<b>1.3</b>	<b>27.8</b>	<b>163</b>	<b>27.3</b>	<b>2.2</b>	<b>0.1</b>	<b>10.5</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0	0	2	0.7	5.8	18	4	0.4	0	0	
	<b>Итого+</b>	<b>20</b>	<b>1.5</b>	<b>2</b>	<b>14.9</b>	<b>83.4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0.7</b>	<b>5.8</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>Итого ЗА ДЕНЬ+</b>	<b>1960</b>	<b>69.8</b>	<b>44.4</b>	<b>1960</b>	<b>1996.4</b>	<b>0.44</b>	<b>30.8</b>	<b>130.1</b>	<b>10.6</b>	<b>793</b>	<b>1159.4</b>	<b>249.3</b>	<b>12.9</b>	<b>1.4</b>	<b>123.9</b>	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг		І, мкг
							г	г	г	г	г	г	г	г	г		г
<b>День 13</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Каша манная молочная	150	4.9	8.5	21.3	178.1	0	0.6	23.6	0.3	124	106	17.2	0.3	0.1	15.8	120206
2	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
3	Булочка	40	2.9	3.7	24.2	141.4	0	0	11.5	0.5	6.7	24	4.3	0.3	0	3.7	190134
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
6	Масло сливочное	20	0.2	16.5	0.2	149.6	0	0	60	0.2	2.4	3.8	0	0	0	1.8	140113
	<b>Итого+</b>	<b>450</b>	<b>11</b>	<b>29.9</b>	<b>82.3</b>	<b>637.7</b>	<b>0</b>	<b>0.6</b>	<b>95.1</b>	<b>1.7</b>	<b>146.4</b>	<b>173.2</b>	<b>26.7</b>	<b>1.1</b>	<b>0.1</b>	<b>21.3</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Суп куриный	200	7.4	3.4	7.8	91.4	0.1	5.2	9.5	1.1	18.4	58.7	17.4	0.8	0.1	12.3	110303
2	Пюре картофельное	150	2.8	10	19.2	177.8	0.2	13	16.9	0.2	52.5	96.8	33	1.2	0.1	31.3	130101
3	Котлеты рубленые из птицы	100	13.4	9.8	16.3	207	0.1	1.2	48.3	1.2	16.8	130.9	15.1	1.4	0.1	8.6	120613
4	Салат из белокочанной капусты	60	1.2	4.3	4.3	61	0	19.8	0	1.9	124.8	20.7	10.6	0.4	0	4.7	100201
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
7	Компот из сухофруктов	200	0.3	0.1	32.4	132.6	0	18	0	0.1	11.1	6.9	3.9	0.2	0	0.6	160210
	<b>Итого+</b>	<b>790</b>	<b>30.3</b>	<b>29.2</b>	<b>120.4</b>	<b>867.4</b>	<b>0.4</b>	<b>57.2</b>	<b>74.7</b>	<b>5.6</b>	<b>333</b>	<b>447.6</b>	<b>95.2</b>	<b>5.7</b>	<b>0.3</b>	<b>61.5</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Сок натуральный	180	1.8	0.2	18.2	82.8	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	160223
2	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0	0	2	0.7	5.8	18	4	0.4	0	0	
	<b>Итого+</b>	<b>200</b>	<b>3.3</b>	<b>2.2</b>	<b>33.1</b>	<b>166.2</b>	<b>0</b>	<b>3.6</b>	<b>2</b>	<b>0.9</b>	<b>18.4</b>	<b>30.6</b>	<b>11.2</b>	<b>2.9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Плов мясной	150	16.3	11.9	29.4	284.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120551
2	Огурцы свежие (маринованные)	30	0.2	0	0.8	4.2	0	3	0	0	6.9	12.6	4.2	0.2	0	0.9	100519
3	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
	<b>Итого+</b>	<b>420</b>	<b>19.5</b>	<b>13.1</b>	<b>66.8</b>	<b>456.9</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0.7</b>	<b>20.2</b>	<b>52</b>	<b>9.4</b>	<b>0.7</b>	<b>0</b>	<b>0.9</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15.6	158	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	230104
	<b>Итого+</b>	<b>200</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>15.6</b>	<b>158</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>	<b>56</b>	<b>0.1</b>	<b>400</b>	<b>340</b>	<b>38</b>	<b>0.2</b>	<b>0.5</b>	<b>18</b>	
	<b>Итого ЗА ДЕНЬ+</b>	<b>2060</b>	<b>74.1</b>	<b>80.4</b>	<b>2060</b>	<b>2286.2</b>	<b>0.5</b>	<b>66.4</b>	<b>227.8</b>	<b>9</b>	<b>918</b>	<b>1043.4</b>	<b>180.5</b>	<b>10.6</b>	<b>0.9</b>	<b>101.7</b>	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	
<b>День 14</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Каша пшеничная	150	4.4	6.5	20.4	157.6	0.1	0.3	17.6	0.1	77.2	105.2	26.8	0.7	0.1	13.2	120201
2	Масло сливочное	20	0.2	16.5	0.2	149.6	0	0	60	0.2	2.4	3.8	0	0	0	1.8	140113
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
4	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15.6	158	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	230104
5	Яйцо варенное	45	5.715	5.175	0.315	70.65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11
	<b>Итого+</b>	<b>455</b>	<b>23.315</b>	<b>35.375</b>	<b>57.115</b>	<b>640.65</b>	<b>0.2</b>	<b>2.3</b>	<b>133.6</b>	<b>1.1</b>	<b>489</b>	<b>482.6</b>	<b>70</b>	<b>1.4</b>	<b>0.6</b>	<b>33</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Борщ с бел.капустой	200	4.9	3.8	6.1	67.9	0.1	11.1	6	1.7	123.4	102.5	27.9	1.7	0.1	15.5	110103
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.8	8.2	41.7	271.7	0.3	0	13.5	0.5	13.9	179.9	120.1	4	0.1	9.1	130309
3	Говядина тушеная	80	10.9	3.8	6.2	102.7	0	2.1	0	1.8	17.6	100.1	22.2	1.7	0.1	15.4	120513
4	Салат витаминный с растительным маслом	60	0.6	9.1	6.1	109.4	0	9.7	0	4	54.4	13.4	7.9	0.5	0	4.1	100504
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
7	Сок натуральный	180	1.8	0.2	18.2	82.8	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	160223
	<b>Итого+</b>	<b>750</b>	<b>31.2</b>	<b>26.7</b>	<b>118.7</b>	<b>832.1</b>	<b>0.4</b>	<b>26.5</b>	<b>19.5</b>	<b>9.3</b>	<b>331.3</b>	<b>542.1</b>	<b>200.5</b>	<b>12.1</b>	<b>0.3</b>	<b>48.1</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	65.8	0	14	0	0.3	22.4	15.4	12.6	3.1	0	2.8	210110
	<b>Итого+</b>	<b>140</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>13.7</b>	<b>65.8</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>22.4</b>	<b>15.4</b>	<b>12.6</b>	<b>3.1</b>	<b>0</b>	<b>2.8</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Макаронные изделия отварные	90	3.3	2.6	21.2	121.5	0.1	0	8.1	0.5	12.6	27.9	5.2	0.5	0	27.7	130401
2	Рыба	50	28.691	8.411	3.884	203.87	0.16	1.61	0	0	40.46	0	0	0.05	0	0	139
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
4	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
	<b>Итого+</b>	<b>380</b>	<b>34.991</b>	<b>12.211</b>	<b>61.684</b>	<b>493.97</b>	<b>0.26</b>	<b>1.61</b>	<b>8.1</b>	<b>1.2</b>	<b>66.36</b>	<b>67.3</b>	<b>10.4</b>	<b>1.05</b>	<b>0</b>	<b>27.7</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0	0	2	0.7	5.8	18	4	0.4	0	0	
	<b>Итого+</b>	<b>20</b>	<b>1.5</b>	<b>2</b>	<b>14.9</b>	<b>83.4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0.7</b>	<b>5.8</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>Итого ЗА ДЕНЬ+</b>	<b>1745</b>	<b>91.606</b>	<b>76.886</b>	<b>1745</b>	<b>2115.92</b>	<b>0.86</b>	<b>44.41</b>	<b>163.2</b>	<b>12.6</b>	<b>914.86</b>	<b>1125.4</b>	<b>297.5</b>	<b>18.05</b>	<b>0.9</b>	<b>111.6</b>	