

Кировское областное государственное образовательное бюджетное учреждение для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Детский дом с. Спас – Талица Оричевского района».

Примерное 14 дневное меню

КОГ ОБУ для детей-сирот

« Детский дом с. Спас –Талица Оричевского района »

Сезон: Осенне - Зимний

№ ТК	Наименование блюда	Выход 3-7л.	Выход 7-11л.	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Са	Fe	В1	В2	С
Понедельник												
	Завтрак:											
19/4	1.Каша молочная ассорти с маслом	200,0	200,0	5,0	5,9	26,4	188,0	117,22	0,64	0,09	0,14	0,53
13/10	2.Кофейный напиток с молоком	180,0	180,0	2,7	2,6	12,0	89,0	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
1/13	3.Хлеб с маслом	40/10	100/10	3,3	6,4	19,7	181,0	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
	Всего за завтрак:			11,0	14,9	58,1	458,0	225,48	0,77	0,12	0,27	1,05
Г.п.	Сок	200,0	200,0	1,0	0,0	23,4	94,0	32,0	1,36	0,04	10,0	0,05
	Обед:											
6/1	1.Салат из кв.капусты	60,0	90,0	0,8	9,0	5,5	106,0	37,37	0,51	0,03	0,03	32,45
44-45	2.Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200,0	200,0	8,61	8,4	14,34	167,25	45,3	1,26	0,1	0,11	9,11
14/8	3.Котлеты из мяса говядины паровые	80,0	80,0	11,4	11,1	5,2	166,0	63,31	0,96	0,11	0,11	6,72
8/3	Капуста тушёная	150,0	150,0	3,5	2,9	13,6	94,0	81,89	1,11	0,05	0,07	31,3
6/10	4.Компот из с/фр	200,0	200,0	0,5	0,0	18,3	72,0	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
Г.п.	4.Хлеб ржаной	50,0	100,0	6,6	1,15	1,2	181,0	28,0	3,12	0,14	0,1	0,0
	Всего за обед:			31,41	32,55	58,14	786,25	270,35	7,28	0,44	0,44	129,74
	Полдник:											
2/12	1.Пирожок с повидлом	50,0	50,0	2,8	2,27	28,3	142,7	14,6	0,59	0,03	0,03	0,08
Г.п.	2.Молоко	160,0	160,0	5,6	6,4	9,4	116,0	6,0	0,4	0,0	0,0	0,0
Г.п.	3.Фрукты	260,0	300,0	3,9	1,3	54,6	111,0	28,2	3,96	0,05	0,01	18,0
	Всего за полдник:			12,3	9,97	92,3	369,7	48,8	4,95	0,08	0,04	18,08

	Ужин:											
10/1	1.Салат из моркови с чесноком	60,0	90,0	0,7	4,0	7,9	64,0	14,38	0,38	0,03	0,04	2,65
Г.п.	2.Колбасные изделия(отварные)	80,0	80,0	10,4	20,0	21,2	224,0	24,0	1,8	0,04	0,0	0,0
44/3	Каша рассыпчатая гречневая	100,0	150,0	8,6	6,8	47,8	250,0	23,81	4,25	0,23	0,13	0,9
	3.Фиточай	150,0	180,0	0,0	0,0	6,8	26,0	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0
Г.п.	4.Хлеб пшеничный	50,0	100,0	6,97	0,65	46,94	226,91	16,8	2,16	0,14	0,01	0,0
	Всего за ужин:			26,67	31,45	120,64	790,91	79,25	8,62	0,44	0,18	3,55
Второй ужин:												
Г.п.	1.Кефир	160,0	160,0	5,2	5,8	8,5	105,0	267,0	0,22	0,09	0,02	1,6
1/6	2.Яйцо варёное	40,0	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	22,0	1,0	0,03	0,18	0,0
	Всего за 2 ужин:			10,3	10,4	8,8	168,0	289,0	1,22	0,12	0,2	1,6
	Всего за день:			92,68	99,27	371,38	2266,86	944,88	24,2	1,24	11,13	154,07
Вторник												
	Завтрак:											
17/5	1.Пудинг из творога с вареньем	200,0	200,0	29,2	21,0	41,8	474,0	247,0	1,6	0,1	0,38	0,3
10/10	2.Чай	180,0	180,0	0,0	0,0	9,1	35,0	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0
1/13	3.Хлеб с маслом	40/10	100/10	3,3	6,4	19,7	181,0	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
	Всего за завтрак:			32,5	27,4	70,6	690,0	249,66	1,65	0,1	0,39	0,3
Г.п.	Сок	200,0	200,0	1,0	0,0	23,4	94,0	32,0	1,36	0,04	10,0	0,05
	Обед:											
2/1	1.Горошек зелёный с яйцом	50/20	50/20	5,1	4,1	4,3	74,0	24,24	0,85	0,18	0,19	12,5

18/2	2.Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	200,0	1,7	1,1	11,4	63,0	8,49	0,42	0,04	0,02	2,36
5/9	3.Котлета из мяса кур	80,0	80,0	14,3	11,7	11,9	211,0	33,91	1,16	0,06	0,12	0,3
18/3	Рагу из овощей	150,0	150,0	2,3	3,7	13,5	97,0	34,2	0,94	0,07	0,06	10,61
2/10	4.Компот из св. яблок и изюма	200,0	200,0	0,3	0,0	18,5	71,0	6,03	0,15	0,0	0,01	50,6
Г.п.	5.Хлеб ржаной	50,0	100,0	6,6	1,15	1,2	181,0	28,0	3,12	0,14	0,1	0,0
	Всего за обед:			30,3	21,75	60,8	697,0	134,87	6,64	0,49	0,5	76,37
	Полдник:											
Г.п.	1.Печенье	25,0	30,0	1,5	2,0	15,2	81,2	6,0	0,0	2,6	0,0	0,0
Г.п.	2.Кефир	160,0	160,0	5,2	5,8	8,5	105,0	267,0	0,22	0,09	0,02	1,6
Г.п.	3.Фрукты	260,0	300,0	3,9	1,3	54,6	111,0	28,2	3,96	0,05	0,01	18,0
	Всего за полдник:			10,6	9,1	78,3	297,2	301,2	4,18	2,74	0,03	19,6
	Ужин:											
23/1	1.Салат из отв.свеклы с сол.огурцами	60,0	90,0	0,7	4,9	3,5	61,0	17,92	0,65	0,01	0,02	1,43
89	2.Рыба ,припущенная в молоке	100/160	100/160	25,38	21,25	44,61	153,1	56,38	2,74	0,08	0,09	1,26
3/3	Картофельное пюре	150,0	150,0	3,1	4,2	22,3	135,0	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74
12/10	3.Чай с молоком	150,0	160,0	1,4	1,4	11,2	61,0	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
Г.п.	4.Хлеб пшеничный	50,0	100,0	6,97	0,65	46,94	226,91	16,8	2,16	0,14	0,01	0,0
	Всего за ужин:			37,55	32,4	128,55	637,01	181,28	6,71	0,36	0,28	13,69
	Второй ужин:											
Г.п.	1.Молоко	160,0	160,0	5,6	6,4	9,4	116,0	6,0	0,4	0,0	0,0	0,0
5/13	2.Сыр	20,0	22,0	7,9	8,0	0,0	105,0	300,0	0,21	0,01	0,11	0,21
	Всего за 2 ужин:			13,5	14,4	9,4	221,0	306,0	0,61	0,01	0,11	0,21

	Всего за день:			125,45	105,05	495,05	2336,21	1205,01	21,15	3,74	11,31	110,2 2
Среда												
Завтрак:												
22/2	1.Суп молочный с крупой	200,0	200,0	3,5	4,2	14,2	108,0	108,54	0,21	0,04	0,13	0,52
14/10	2.Какао с молоком	180,0	180,0	3,9	3,5	22,9	135,0	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52
5/13	3.Сыр	20,0	20,0	7,9	8,0	0,0	105,0	300,0	0,21	0,01	0,11	0,21
1/13	4.Хлеб с маслом	40/10	100/10	3,3	6,4	19,7	181,0	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
	Всего за завтрак:			18,5	21,6	54,6	516,0	502,71	1,59	0,08	0,35	1,15
Г.п.	Сок	200,0	200,0	1,0	0,0	23,4	94,0	32,0	1,36	0,04	10,0	0,05
Обед:												
31/1	1.Салат из отварного картофеля с огурцами	60,0	90,0	0,9	4,1	5,8	64,0	12,65	0,46	0,04	0,02	2,89
6/2	2.Щи из св.капусты со сметаной	200,0	200,0	1,5	2,5	6,0	53,0	32,75	0,52	0,03	0,04	10,85
11/8	2.Гуляш из мяса говядины	80,0	100,0	14,9	15,7	4,7	220,0	16,75	2,26	0,05	0,1	0,45
43/3	Макаронные изделия отварные	130,0	150,0	5,3	3,8	32,4	188,0	12,82	0,74	0,06	0,02	0,0
6/10	4.Компот из с/фр.	200,0	200,0	0,5	0,0	18,3	72,0	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
Г.п.	5.Хлеб ржаной	50,0	100,0	6,6	1,15	1,2	181,0	28,0	3,12	0,14	0,1	0,0
	Всего за обед:			29,7	27,25	68,4	778,0	117,45	7,42	0,33	0,3	64,35
Полдник:												
Г.п.	1.Печенье	25,0	30,0	1,5	2,0	15,2	81,2	6,0	0,0	2,6	0,0	0,0
Г.п.	2.Молоко	160,0	160,0	5,6	6,4	9,4	116,0	6,0	0,4	0,0	0,0	0,0
Г.п.	3.Фрукты	260,0	300,0	3,9	1,3	54,6	111,0	28,2	3,96	0,05	0,01	18,0
	Всего за полдник:			11,0	9,7	79,2	308,2	40,2	4,36	2,65	0,01	18,0

	Ужин:											
22	1.Винегрет овощной	60,0	90,0	0,9	6,0	6,3	79,0	14,18	0,51	0,03	0,02	2,5
164	2.Оладьи с мёдом	150/30	200/40	8,9	8,2	78,1	275,0	56,37	2,73	0,07	0,05	1,26
Г.п.	3.Бутерброд с колбасой	40,0	40,0	13,76	3,74	11,0	91,5	18,55	2,02	0,08	0,08	2,49
10/10	4.Чай с сахаром	150,0	160,0	0,0	0,0	9,1	35,0	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0
Г.п.	5.Хлеб пшеничный	50,0	100,0	6,97	0,65	46,94	226,91	16,8	2,16	0,14	0,01	0,0
	Всего за ужин:			30,53	18,59	151,44	707,41	105,16	7,45	0,32	0,16	6,25
	Второй ужин:											
Г.п.	1.Кефир:	160,0	160,0	5,2	5,8	8,5	105,0	267,0	0,22	0,09	0,02	1,6
1/6	2.Яйцо варёное	40,0	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	22,0	1,0	0,03	0,18	0,0
	Всего за 2 ужин:			10,3	10,4	8,8	168,0	289,0	1,22	0,12	0,2	1,6
	Всего за день:			97,03	87,54	395,84	2571,61	1086,52	23,4	3,54	11,02	105,8
	Четверг											
	Завтрак:											
8/4	1.Каша геркулесовая молочная с маслом сливоч.	200,0	200,0	6,4	7,4	27,2	202,0	104,71	1,24	0,14	0,13	0,42
12/10	2.Чай с молоком	180,0	180,0	1,4	1,4	11,2	61,0	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
1/13	3.Хлеб с маслом	40/10	100/10	3,3	6,4	19,7	181,0	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
	Всего за завтрак:			11,1	15,2	58,1	444,0	160,17	1,33	0,15	0,2	0,68
Г.п.	Сок	200,0	200,0	1,0	0,0	23,4	94,0	32,0	1,36	0,04	10,0	0,05
	Обед:											
	1.Салат луковый	90,0	90,0	0,6	5,9	2,7	63,0	27,79	0,35	0,02	0,02	24,26
15/2	2.Суп овощной с мясными	200,0	200,0	5,1	12,3	13,7	188,0	22,72	1,26	0,09	0,09	7,1

	фрикадельками											
18/8	3.Зразы из рыбы	80,0	80,0	9,0	4,8	9,3	114,0	39,21	0,63	0,05	0,08	0,52
3/3	Картофельное пюре	150,0	150,0	3,1	4,2	22,3	135,0	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74
141	4.Кисель из концентрата	200,0	200,0	1,0	0,1	28,6	115,0	31,37	0,6	0,01	0,03	50,32
Г.п.	5. Хлеб ржаной	50,0	100,0	6,6	1,15	1,2	181,0	28,0	3,12	0,14	0,1	0,0
	Всего за обед:			25,4	28,45	77,8	796,0	186,21	7,05	0,43	0,42	92,94
	Полдник:											
9/12	1.Пирожок с капустой	50,0	50,0	2,93	2,13	15,87	94,67	17,32	0,45	0,04	0,04	0,24
Г.п.	2.Кефир	160,0	160,0	5,2	5,8	8,5	105,0	267,0	0,22	0,09	0,02	1,6
Г.п.	3.Фрукты	260,0	300,0	3,9	1,3	54,6	111,0	28,2	3,96	0,05	0,01	18,0
	Всего за полдник:			12,03	9,23	78,97	310,67	312,52	4,63	0,18	0,07	19,84
	Ужин:											
11/1	1.Салат из моркови с яблоками	60,0	90,0	0,6	4,0	6,0	62,0	11,53	0,53	0,03	0,03	3,19
2/9	2.Мясо кур отварное в соусе	80,0	80,0	12,2	13,1	2,1	175,0	13,96	1,03	0,04	0,09	0,58
119	Пюре розовое	150,0	150,0	2,8	4,1	17,1	118,0	44,03	1,03	0,1	0,1	8,2
	3.Фиточай	150,0	160,0	0,0	0,0	6,8	26,0	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0
Г.п.	4.Хлеб пшеничный	50,0	100,0	6,97	0,65	46,94	226,91	16,8	2,16	0,14	0,01	0,0
	Всего за ужин:			22,57	21,85	78,94	607,91	86,58	4,78	5,09	0,23	11,97
	Второй ужин:											
Г.п.	1.Молоко	160,0	160,0	5,6	6,4	9,4	116,0	6,0	0,4	0,0	0,0	0,0
5/13	2.Сыр	20,0	22,0	7,9	8,0	0,0	105,0	300,0	0,21	0,01	0,11	0,21
	Всего за 2 ужин:			13,5	14,4	9,4	221,0	306,0	0,61	0,01	0,11	0,21
	Всего за день:											
				85,6	89,13	326,61	2473,58	1083,48	19,76	5,9	11,03	125,69

Пятница												
Завтрак:												
5/4	1.Каша манная молочная с маслом слив.	200,0	200,0	5,3	5,1	27,5	178,0	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42
13/10	2.Кофейный напиток с молоком	180,0	200,0	2,7	2,6	12,0	89,0	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
1/13	3.Хлеб с маслом	40/10	100/10	3,3	6,4	19,7	181,0	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
	Всего за завтрак:			11,3	14,1	59,2	448,0	201,91	0,52	0,09	0,24	0,94
Г.п.												
	Сок	200,0	200,0	1,0	0,0	23,4	94,0	32,0	1,36	0,04	10,0	0,05
Обед:												
4/1	1.Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком	60,0	90,0	1,0	4,0	7,1	64,0	21,92	0,29	0,01	0,02	18,03
5/2	2.Свёкольник со сметаной	200,0	200,0	1,7	4,4	11,7	93,0	31,74	1,07	0,05	0,05	5,45
14/8	3.Биточки из мяса говядины паровые	80,0	80,0	11,4	11,1	5,2	166,0	8,19	1,44	0,03	0,08	0,0
36/3	Гарнир овощной сборный	150,0	150,0	3,9	3,9	16,6	118,0	63,31	0,96	0,11	0,11	6,72
2/10	4.Компот из с/фр.	200,0	200,0	0,5	0,0	18,3	72,0	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
Г.п.	5.Хлеб ржаной	50,0	100,0	6,6	1,15	1,2	181,0	28,0	3,12	0,14	0,1	0,0
	Всего за обед:			25,1	24,55	60,1	694,0	167,64	7,2	0,35	0,38	80,36
Полдник:												
Г.п.	1.Печенье	25,0	30,0	1,5	2,0	15,2	81,2	6,0	0,0	2,6	0,0	0,0
Г.п.	2.Молоко	160,0	160,0	5,6	6,4	9,4	116,0	6,0	0,4	0,0	0,0	0,0
Г.п.	3.Фрукты	260,0	300,0	3,9	1,3	54,6	111,0	28,2	3,96	0,05	0,01	18,0
	Всего за полдник:			11,0	9,7	79,2	308,2	40,2	4,36	2,65	0,01	18,0
Ужин:												
27	1.Салат «Степной»	60,0	90,0	0,8	9,0	5,5	106,0	11,68	0,43	0,03	0,02	2,53

Г.п.	2.Колбасные изделия (отварные)	80,0	80,0	10,4	20,0	21,2	224,0	24,0	1,8	0,04	0,0	0,0
8/3	Капуста тушёная	150,0	150,0	3,5	2,9	13,6	94,0	81,89	1,11	0,05	0,07	31,3
14/10	3.Какао с молоком	150,0	160,0	3,9	3,5	22,9	135,0	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52
Г.п.	4.Хлеб пшеничный	50,0	100,0	6,97	0,65	46,94	226,91	16,8	2,16	0,14	0,01	0,0
	Всего за ужин:			32,77	36,05	110,14	785,91	246,13	6,6	0,29	0,23	34,35
	Второй ужин:											
Г.п.	1.Кефир	160,0	160,0	5,2	5,8	8,5	105,0	267,0	0,22	0,09	0,02	1,6
1/6	2.Яйцо варёное:	40,0	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	22,0	1,0	0,03	0,18	0,0
	Всего за 2 ужин:			10,3	10,4	8,8	168,0	289,0	1,22	0,12	0,2	1,6
	Всего за день:											
				91,47	94,5	358,84	2498,11	976,88	21,26	3,54	11,06	135,3
	Суббота											
	Завтрак:											
9/5	1.Запеканка из творога со сгущ. молоком	200/30	200/40	33,8	19,2	26,4	418,0	281,34	1,0	0,08	0,46	0,46
10/10	2.Чай	180,0	180,0	0,0	0,0	6,8	26,0	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0
1/13	3.Хлеб с маслом	40/10	100/10	3,3	6,4	19,7	181,0	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
	Всего за завтрак:			37,1	25,6	52,9	625,0	284,0	1,05	0,08	0,47	0,46
Г.п.	Сок	200,0	200,0	1,0	0,0	23,4	94,0	32,0	1,36	0,04	10,0	0,05
	Обед:											
12	1.Салат из отв.свёклы с чесноком и сыром	60,0	90,0	3,2	8,7	8,6	114,0	18,68	0,74	0,05	0,07	16,76
9/2	2.Рассольник со сметаной	200,0	200,0	1,4	2,6	9,4	68,0	16,76	0,54	0,05	0,04	3,69
9/8	3.Печень по-строгановски	80,0	120,0	15,1	15,8	3,0	216,0	32,45	5,08	0,19	1,48	10,97
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	130,0	150,0	3,7	3,4	37,1	197,0	8,61	0,55	0,04	0,02	0,0

137	4.Компот из св. яблок	200,0	200,0	0,3	0,0	18,5	71,0	6,03	0,15	0,0	0,01	50,06
Г.п.	5.Хлеб ржаной	50,0	100,0	6,6	1,15	1,2	181,0	28,0	3,12	0,14	0,1	0,0
	Всего за обед:			30,3	31,65	77,8	847,0	110,53	10,18	0,47	1,72	81,48
	Полдник:											
Г.п.	1.Печенье	25,0	30,0	1,5	2,0	15,2	81,2	6,0	0,0	2,6	0,0	0,0
Г.п.	2.Кефир	160,0	160,0	5,2	5,8	8,5	105,0	267,0	0,22	0,09	0,02	1,6
Г.п.	3.Фрукты	260,0	300,0	3,9	1,3	54,6	111,0	28,2	3,96	0,05	0,01	18,0
	Всего за полдник:			10,6	9,1	78,3	297,2	301,2	4,18	2,74	0,03	19,6
	Ужин:											
20	1.Салат из кваш.капусты	60,0	90,0	1,41	5,08	9,02	87,4	37,37	0,51	0,03	0,03	32,45
5/7	2.Рыба жареная	80,0	80,0	13,3	2,3	2,8	85,0	31,86	0,68	0,08	0,08	0,29
3/3	Картофельное пюре	150,0	150,0	3,1	4,2	20,6	135,0	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74
	3.Фиточай	150,0	160,0	0,0	0,0	6,8	26,0	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0
Г.п.	4.Хлеб пшеничный	50,0	100,0	6,97	0,65	46,94	226,91	16,8	2,16	0,14	0,01	0,0
	Всего за ужин:			24,78	12,23	86,16	557,31	123,41	4,47	0,37	0,22	43,48
	Второй ужин:											
Г.п.	1.Молоко	160,0	160,0	5,6	6,4	9,4	116,0	6,0	0,4	0,0	0,0	0,0
1/6	2.Яйцо варёное	40,0	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	22,0	1,0	0,03	0,18	0,0
	Всего за 2 ужин:			10,7	11,0	9,7	179,0	28,0	1,4	0,03	0,18	0,0
	Всего за день:											
				104,48	98,58	409,26	2599,51	879,14	22,64	3,73	12,62	145,07
	Воскресенье											
	Завтрак:											
11/4	1.Каша пшённая молочная с маслом	200,0	200,0	6,5	6,0	31,2	206,0	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42
14/10	2.Какао с молоком	180,0	180,0	3,9	3,5	22,9	135,0	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52

1/13	3.Хлеб с маслом	40/10	100/10	3,3	6,4	19,7	181,0	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
	Всего за завтрак:			13,7	15,9	73,8	522,0	211,69	2,17	0,17	0,25	0,94
Г.п.	Сок	200,0	200,0	1,0	0,0	23,4	94,0	32,0	1,36	0,04	10,0	0,05
	Обед:											
32/1	1.Салат из отв. картофеля с зел.горошком	60,0	90,0	1,8	6,7	6,1	92,0	13,78	0,57	0,05	0,05	3,86
17/2	2.Суп картофельный с бобовыми	200,0	200,0	4,3	4,0	15,9	118,0	28,39	1,48	0,14	0,05	4,52
31/8	3.Голубцы с мясом говядины и рисом(ленивые)	225,0	2250,	14,1	14,6	14,3	237,4	37,01	1,14	0,03	0,06	2,17
6/10	4.Компот из с/фр.	200,0	200,0	0,5	0,0	18,3	72,0	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
Г.п.	5.Хлеб ржаной	50,0	100,0	6,6	1,15	1,2	181,0	28,0	3,12	0,14	0,1	0,0
	Всего за обед:			27,3	26,45	55,8	700,4	121,66	6,63	0,37	0,28	60,71
	Полдник:											
7/12	1.Пирожок с яблоками	50,0	50,0	4,4	5,6	30,3	190,0	25,12	0,86	0,06	0,05	0,42
Г.п.	2.Молоко	160,0	160,0	5,6	6,4	9,4	116,0	6,0	0,4	0,0	0,0	0,0
Г.п.	3.Фрукты	260,0	300,0	3,9	1,3	54,6	111,0	28,2	3,96	0,05	0,01	18,0
	Всего за полдник:			13,9	13,3	94,3	511,3	59,32	5,22	0,11	0,06	18,42
	Ужин:											
13	1.Салат «Зимний»	60,0	90,0	0,8	9,0	5,5	106,0	11,68	0,43	0,03	0,02	2,53
78	2.Омлет смешанный с мясными продуктвми	200,0	200,0	19,5	26,25	3,5	327,5	137,9	3,37	0,1	0,6	0,28
10/10	3.Чай с сахаром	150,0	160,0	0,0	0,0	6,8	26,0	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0
Г.п.	4.Хлеб пшеничный	50,0	100,0	6,97	0,65	46,94	226,91	16,8	2,16	0,14	0,01	0,0
	Всего за ужин:			27,27	35,9	62,74	686,41	166,64	5,99	0,27	0,63	2,81

	Второй ужин:											
Г.п.	1.Кефир	160,0	160,0	5,2	5,8	8,5	105,0	267,0	0,22	0,09	0,02	1,6
5/13	2.Сыр	20,0	22,0	7,9	8,0	0,0	105,0	300,0	0,21	0,01	0,11	0,21
	Всего за 2 ужин:			13,1	13,8	8,5	210,0	567,0	0,22	0,01	0,13	1,81
	Всего за день:			96,27	95,35	378,54	2324,11	1158,31	21,59	0,97	11,35	84,74
	Понедельник											
	Завтрак:											
14/4	1.Каша ячневая молочная с маслом	200,0	200,0	6,0	5,3	30,7	195,0	116,18	0,73	0,1	0,13	0,42
12/10	2.Чай с молоком	180,0	180,0	1,4	1,4	11,2	61,0	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
1/13	3.Хлеб с маслом	40/10	100/10	3,3	6,4	19,7	181,0	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
	Всего за завтрак:			10,7	13,1	61,6	437,0	171,6	0,82	0,11	0,2	0,68
Г.п	Сок	200,0	200,0	1,0	0,0	23,4	94,0	32,0	1,36	0,04	10,0	0,05
	Обед:											
10/1	1.Салат из моркови с чесноком	60,0	90,0	0,7	4,0	7,9	64,0	14,38	0,38	0,03	0,04	2,65
38	2.Щи по-уральски	200,0	200,0	1,6	4,3	7,7	76,0	33,67	0,48	0,02	0,03	9,61
5/9	3.Кнели из мяса кур	80,0	80,0	14,3	11,7	11,9	211,0	33,91	1,16	0,06	0,12	0,3
43/3	Макаронные изделия отварные	130,0	150,0	5,3	3,8	32,4	188,0	12,82	0,74	0,06	0,02	0,0
137	4.Компот из св.плодов	200,0	200,0	0,2	0,0	17,2	68,0	6,03	0,8	0,01	0,01	1,6
Г.п.	5.Хлеб ржаной	50,0	100,0	6,6	1,15	1,2	181,0	28,0	3,12	0,14	0,1	0,0
	Всего за обед:			28,7	24,95	78,3	788,0	128,81	6,68	0,32	0,32	14,16
	Полдник:											
Г.п.	1.Печенье	25,0	30,0	1,5	2,0	15,2	81,2	6,0	0,0	2,6	0,0	0,0

Г.п.	2.Кефир	160,0	160,0	5,2	5,8	8,5	105,0	267,0	0,22	0,09	0,02	1,6
Г.п.	3.Фрукты	260,0	300,0	3,9	1,3	54,6	111,0	28,2	3,96	0,05	0,01	18,0
	Всего за полдник:			10,6	9,1	78,3	297,2	301,2	4,18	2,74	0,03	19,6
Ужин:												
22/1	1. Салат из отв. свёклы с морской капустой	60,0	90,0	0,8	5,0	3,3	60,0	19,58	2,16	0,01	0,02	1,14
38/8	2.Запеканка картофельная, фаршированная отв. мясом говядины с овощами	200,0	250,0	17,6	13,4	35,6	337,0	37,49	3,81	0,24	0,24	18,2
	3.Фиточай	150,0	160,0	0,0	0,0	6,8	26,0	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0
Г.п.	4.Хлеб пшеничный	50,0	100,0	6,97	0,65	46,94	226,91	16,8	2,16	0,14	0,01	0,0
	Всего за ужин:			25,37	19,05	92,64	649,91	74,13	8,16	0,39	0,27	19,34
Второй ужин:												
Г.п.	1.Молоко	160,0	160,0	5,6	6,4	9,4	116,0	6,0	0,4	0,0	0,0	0,0
1/6	2.Яйцо варёное	40,0	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	22,0	1,0	0,03	0,18	0,0
	Всего за 2 ужин:			10,7	11,0	9,7	179,0	28,0	1,4	0,03	0,18	0,0
	Всего за день:			87,07	77,2	343,94	2445,11	735,74	22,6	3,63	11,0	53,83
Вторник												
Завтрак:												
21/2	1.Суп молочный с лапшой	200,0	200,0	3,4	3,7	12,0	95,0	88,55	0,26	0,04	0,1	0,42
13/10	2.Кофейный напиток с молоком	180,0	200,0	2,7	2,6	12,0	89,0	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
1/13	3.Хлеб с маслом	40/10	100/10	3,3	6,4	19,7	181,0	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
1/6	4.Яйцо вареное	40,0	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	22,0	1,0	0,03	0,18	0,0
	Всего за завтрак:			14,6	17,8	46,2	441,0	238,8	1,34	0,1	0,44	1,04

Г.п.	Сок	200,0	200,0	1,0	0,0	23,4	94,0	32,0	1,36	0,04	10,0	0,05
	Обед:											
20	1.Салат из квашеной капусты	60,0	90,0	1,41	5,08	9,02	87,4	37,37	0,51	0,03	0,03	32,45
2/2	2.Борщ со сметаной	200,0	200,0	1,7	4,3	10,3	87,0	33,48	0,75	0,04	0,04	8,65
4/8	3.Плов из мяса говядины	200,0	250,0	18,5	20,6	43,2	436,0	26,64	2,73	0,09	0,13	1,2
6/10	4.Компот из с/фр.	200,0	200,0	0,5	0,0	18,3	72,0	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
Г.п.	5.Хлеб ржаной	50,0	100,0	6,6	1,15	1,2	181,0	28,0	3,12	0,14	0,1	0,0
	Всего за обед:			28,71	31,13	82,02	863,4	139,97	7,43	0,31	0,32	92,46
	Полдник:											
167	1.Ватрушка с картофелем	50,0	50,0	5,4	3,5	32,32	185,0	14,89	0,98	0,07	0,55	0,04
Г.п.	2.Молоко	160,0	160,0	5,6	6,4	9,4	116,0	6,0	0,4	0,0	0,0	0,0
Г.п.	3.Фрукты	260,0	300,0	3,9	1,3	54,6	111,0	28,2	3,96	0,05	0,01	18,0
	Всего за полдник:			14,9	11,2	96,32	412,0	49,09	5,34	0,12	0,56	18,4
	Ужин:											
1/1	1.Горошек зелёный	50,0	50,0	1,55	1,85	3,2	36,0	10,39	0,35	0,06	0,03	4,9
2/7	2.Рыба отварная под маринадом	180,0	180,0	15,8	12,4	10,4	215,0	59,79	1,38	0,11	0,12	2,99
1/3	Картофель отварной	150,0	150,0	2,9	4,2	21,9	139,0	18,38	1,25	0,13	0,09	6,0
14/10	3.Какао с молоком	150,0	160,0	3,9	3,5	22,9	135,0	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52
Г.п.	4.Хлеб пшеничный	50,0	100,0	6,97	0,65	46,94	226,91	16,8	2,16	0,14	0,01	0,0
	Всего за ужин:			31,12	22,6	105,34	751,91	217,12	6,24	0,47	0,38	14,41
	Второй ужин:											
Г.п.	1.Кефир	160,0	160,0	5,2	5,8	8,5	105,0	267,0	0,22	0,09	0,02	1,6
5/13	2.Сыр	20,0	22,0	7,9	8,0	0,0	105,0	300,0	0,21	0,01	0,11	0,21

	Всего за 2 ужина:			13,1	13,8	8,5	210,0	567,0	0,22	0,01	0,13	1,81
	Всего за день:			103,43	96,53	418,78	2472,31	1243,98	21,93	1,05	11,83	128,17
	Среда											
	Завтрак:											
6/5	1.Сырники из творога с вареньем	200/40	200/40	34,2	19,0	40,6	474,0	271,84	1,18	0,1	0,42	0,36
10/10	2.Чай	180,0	180,0	0,0	0,0	6,8	26,0	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0
1/13	3.Хлеб с маслом	40/10	100/10	3,9	7,7	23,5	181,0	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
	Всего за завтрак:			38,1	26,7	70,9	681,0	274,5	1,23	0,1	0,43	0,36
Г.п.	Сок	200,0	200,0	1,0	0,0	23,4	94,0	32,0	1,36	0,04	10,0	0,05
	Обед:											
22	1.Винегрет овощной	60,0	90,0	0,9	6,0	6,3	79,0	14,18	0,51	0,03	0,02	2,5
19/2	2.Суп картофельный с рыбой	200	200	7,2	4,1	14,4	119,0	27,39	1,01	0,1	0,08	6,95
14/8	3.Котлеты из мяса говядины паровые	80,0	80,0	11,4	11,1	5,2	166,0	8,19	1,44	0,03	0,08	0,0
3/3	Картофельное пюре	150,0	150,0	3,1	4,2	20,6	135,0	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74
141	4.Кисель из концентрата	200,0	200,0	1,0	0,1	28,6	115,0	31,37	0,6	0,01	0,03	50,32
Г.п.	5.Хлеб ржаной	50,0	100,0	6,6	1,15	1,2	181,0	28,0	3,12	0,14	0,1	0,0
	Всего за обед:			30,2	26,65	76,3	795,0	146,25	7,77	0,45	0,41	70,51
	Полдник:											
Г.п.	1.Печенье	25,0	30,0	1,5	2,0	15,2	81,2	6,0	0,0	2,6	0,0	0,0
Г.п.	2.Кефир	160,0	160,0	5,2	5,8	8,5	105,0	267,0	0,22	0,09	0,02	1,6
Г.п.	3.Фрукты	260,0	300,0	3,9	1,3	54,6	111,0	28,2	3,96	0,05	0,01	18,0

	Всего за полдник:			10,6	9,1	78,3	297,2	301,2	4,18	2,74	0,03	19,6
	Ужин:											
12/1	1.Салат из моркови с изюмом	60,0	90,0	0,8	3,0	11,8	75,0	11,4	0,31	0,03	0,03	2,21
109	2.Кура отварная	100,0	100,0	22,06	18,23	5,88	125,0	68,13	2,03	0,06	0,06	0,03
18/3	Рагу из овощей	150,0	150,0	2,3	3,7	13,5	97,0	34,2	0,94	0,07	0,06	10,61
12/10	3.Чай с молоком	150,0	160,0	1,4	1,4	11,2	61,0	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
Г.п.	4.Хлеб пшеничный	50,0	100,0	6,97	0,65	46,94	226,91	16,8	2,16	0,14	0,01	0,0
	Всего за ужин:			33,53	26,98	89,32	584,91	183,59	5,51	0,31	0,22	13,11
	Второй ужин:											
Г.п.	1.Молоко	160,0	160,0	5,6	6,4	9,4	116,0	6,0	0,4	0,0	0,0	0,0
1/6	2.Яйцо варёное	40,0	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	22,0	1,0	0,03	0,18	0,0
	Всего за 2 ужин:			10,7	11,0	9,7	179,0	28,0	1,4	0,03	0,18	0,0
	Всего за день:											
				109,13	100,43	437,92	2631,11	965,54	21,45	3,67	11,27	103,63
	Четверг											
	Завтрак:											
15/4	1.Каша пшеничная молочная с маслом	200,0	200,0	6,5	6,0	31,2	206,0	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42
14/10	2.Какао с молоком	180,0	180,0	3,9	3,5	22,9	135,0	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52
1/13	3.Хлеб с маслом	40/10	100/10	3,3	6,4	19,7	181,0	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
	Всего за завтрак:			13,7	15,9	73,8	522,0	211,69	2,17	0,17	0,25	0,94
Г.п.	Сок	200,0	200,0	1,0	0,0	23,4	94,0	32,0	1,36	0,04	10,0	0,05

	Обед:											
3/1	1.Салат из белокочанной капусты	60,0	90,0	1,0	4,0	6,5	65,0	27,79	0,35	0,02	0,02	24,26
9/2	2.Рассольник со сметаной	200,0	200,0	1,4	2,6	9,4	68,0	16,76	0,54	0,05	0,04	3,69
	3.Вареники с картофелем и мясом	230,0	230,0	19,2	17,8	38,0	379,0	37,49	3,81	0,24	0,24	18,2
6/10	4.Компот из с/фр.	200,0	200,0	0,5	0,0	18,3	72,0	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
Г.п.	5.Хлеб ржаной	50,0	100,0	6,6	1,15	1,2	181,0	28,0	3,12	0,14	0,1	0,0
	Всего за обед:			28,7	25,55	73,4	765,0	124,52	8,14	0,46	0,42	96,31
	Полдник:											
Г.п.	1.Печенье	25,0	30,0	1,5	2,0	15,2	81,2	6,0	0,0	2,6	0,0	0,0
Г.п.	2.Молоко	160,0	160,0	5,6	6,4	9,4	116,0	6,0	0,4	0,0	0,0	0,0
Г.п.	3.Фрукты	260,0	300,0	3,9	1,3	54,6	111,0	28,2	3,96	0,05	0,01	18,0
	Всего за полдник:			11,0	9,7	79,2	308,2	40,2	4,36	2,65	0,01	18,0
	Ужин:											
13	1.Салат «Зимний»	60,0	90,0	0,8	9,0	5,5	106,0	11,68	0,43	0,03	0,02	2,53
Г.п	2.Колбасные изделия отварные	80,0	80,0	10,4	20,0	21,2	224,0	24,0	1,8	0,04	0,0	0,0
8/3	Капуста тушёная	150,0	150,0	3,5	2,9	13,6	94,0	81,89	1,11	0,05	0,07	31,3
	3.Фиточай	150,0	160,0	0,0	0,0	6,8	26,0	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0
Г.п.	4.Хлеб пшеничный	50,0	100,0	6,97	0,65	46,94	226,91	16,8	2,16	0,14	0,01	0,0
	Всего за ужин:			21,67	32,55	94,04	676,91	134,63	5,53	0,26	0,1	33,83
	Второй ужин:											
Г.п.	1.Кефир	160,0	160,0	5,2	5,8	8,5	105,0	267,0	0,22	0,09	0,02	1,6
5/13	2.Сыр	20,0	22,0	7,9	8,0	0,0	105,0	300,0	0,21	0,01	0,11	0,21

	Всего за 2 ужин:			13,1	13,8	8,5	210,0	567,0	0,22	0,01	0,13	1,81
	Всего за день:			89,17	97,5	352,34	2576,11	1110,04	21,78	3,59	10,91	150,9 49,7
	Пятница											
	Завтрак:											
19/4	1.Каша молочная ассорти с маслом	200,0	200,0	5,0	5,9	26,4	188,0	117,22	0,64	0,09	0,14	0,53
12/10	2.Чай с молоком	180,0	180,0	1,4	1,4	11,2	61,0	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
1/13	3.Хлеб с маслом	40/10	100/10	3,3	6,4	19,7	181,0	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
	Всего за завтрак:			9,7	13,7	57,3	430,0	172,68	0,73	0,1	0,21	0,79
Г.п.	Сок	200,0	200,0	1,0	0,0	23,4	94,0	32,0	1,36	0,04	10,0	0,05
	Обед:											
23/1	1.Салат из отв. свёклы с сол.огурцами	60,0	90,0	0,7	4,9	3,5	61,0	17,92	0,65	0,01	0,02	1,43
29/2	2.Суп – пюре гороховый с гречками	200/20	200/20	5,2	1,8	14,4	96,0	32,67	1,59	0,15	0,04	0,48
93	3.Азу	200,0	200,0	15,7	15,7	19,8	285,0	26,07	2,77	0,14	0,15	10,68
137	4.Компот из св. плодов	200,0	200,0	0,2	0,1	17,2	68,0	6,03	0,8	0,01	0,01	1,6
Г.п.	5.Хлеб ржаной	50,0	100,0	6,6	1,15	1,2	181,0	28,0	3,12	0,14	0,1	0,0
	Всего за обед:			28,4	23,65	56,1	691,0	110,69	8,93	0,45	0,32	14,19
	Полдник:											
5/12	1.Пирожок с творогом	50,0	50,0	8,5	8,1	26,2	212,0	60,44	0,67	0,06	0,12	0,12
Г.п.	2.Кефир	160,0	160,0	5,2	5,8	8,5	105,0	267,0	0,22	0,09	0,02	1,6
Г.п.	3.Фрукты	260,0	300,0	3,9	1,3	54,6	111,0	28,2	3,96	0,05	0,01	18,0
	Всего за полдник:			17,6	15,2	89,3	428,0	355,64	4,85	0,2	0,15	19,72

	Ужин:											
16/1	1.Салат овощной с растит.маслом	60,0	90,0	2,0	5,0	5,6	76,0	14,15	0,83	0,05	0,06	4,21
34/8	2.Оладьи из печени	80,0	80,0	18,0	10,2	6,8	192,0	15,49	6,19	0,23	1,76	13,2
112	Каша рассыпчатая гречневая	100,0	150,0	8,8	5,84	47,02	134,94	1,62	3,24	0,14	0,14	0,0
10/10	3.Чай с сахаром	150,0	160,0	0,0	0,0	6,8	26,0	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0
Г.п.	4.Хлеб пшеничный	50,0	100,0	6,97	0,65	46,94	226,91	16,8	2,16	0,14	0,01	0,0
	Всего за ужин:			35,77	21,69	113,16	655,85	48,32	12,45	0,56	1,97	17,41
	Второй ужин:											
Г.п.	1.Молоко	160,0	160,0	5,6	6,4	9,4	116,0	6,0	0,4	0,0	0,0	0,0
1/6	2.Яйцо варёное	40,0	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	22,0	1,0	0,03	0,18	0,0
	Всего за 2 ужин:			10,7	11,0	9,7	179,0	28,0	1,4	0,03	0,18	0,0
	Всего за день:			103,17	97,24	402,96	2477,85	747,33	29,72	1,38	12,83	52,16
	Воскресенье											
	Завтрак:											
5/4	1.Каша манная молочная с маслом	200,0	200,0	5,3	5,1	27,5	178,0	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42
10/10	2.Чай	180,0	180,0	0,0	0,0	6,8	26,0	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0
1/13	3.Хлеб с маслом	40/10	100/10	3,3	6,4	19,7	181,0	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
	Всего за завтрак:			8,6	11,5	54,0	385,0	96,31	0,44	0,06	0,12	0,42
	Г.п. Сок											
		200,0	200,0	1,0	0,0	23,4	94,0	32,0	1,36	0,04	10,0	0,05
	Обед:											
19/1	1.Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60,0	90,0	1,3	6,6	1,7	71,0	19,38	4,08	0,03	0,05	0,92

14/2	2.Суп из овощей со сметаной	200,0	200,0	1,5	5,2	8,3	87,0	22,62	0,58	0,05	0,04	6,85
10/7	3.Кнели рыбные паровые	80,0	80,0	11,4	5,8	4,0	114,0	62,36	0,74	0,08	0,13	0,63
3/3	Картофельное пюре	150,0	150,0	3,1	4,1	22,6	135,0	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74
137	4.Компот из св.яблок	200,0	200,0	0,3	0,0	18,5	71,0	6,03	0,15	0,0	0,01	50,06
Г.п.	5.Хлеб ржаной	50,0	100,0	6,6	1,15	1,2	181,0	28,0	3,12	0,14	0,1	0,0
	Всего за обед:			24,2	22,85	56,3	659,0	175,51	9,76	0,42	0,43	69,2
	Полдник:											
Г.п.	1.Печенье	25,0	30,0	1,5	2,0	15,2	81,2	6,0	0,0	2,6	0,0	0,0
Г.п.	2.Кефир	160,0	160,0	5,2	5,8	8,5	105,0	267,0	0,22	0,09	0,02	1,6
Г.п.	3.Фрукты	260,0	300,0	3,9	1,3	54,6	111,0	28,2	3,96	0,05	0,01	18,0
	Всего за полдник:			10,6	9,1	78,3	297,2	301,2	4,18	2,74	0,03	19,6
	Ужин:											
27	1.Салат «Степной»	60,0	90,0	0,8	9,0	5,5	106,0	11,68	0,43	0,03	0,02	2,53
31/8	2.Голубцы с мясом говядины и рисом(ленивые)	200,0	200,0	12,15	12,6	10,65	207,0	55,52	1,71	0,09	0,9	3,26
12/10	3.Чай с молоком	150,0	160,0	1,4	1,4	11,2	61,0	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
Г.п.	4.Хлеб пшеничный	50,0	100,0	6,97	0,65	46,94	226,91	16,8	2,16	0,14	0,01	0,0
	Всего за ужин:			19,92	22,25	69,89	565,91	84,26	4,33	0,26	0,93	5,79
	Второй ужин:											
Г.п.	1.Молоко	160,0	160,0	5,6	6,4	9,4	116,0	6,0	0,4	0,0	0,0	0,0
1/6	2.Яйцо варёное	40,0	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	22,0	1,0	0,03	0,18	0,0
	Всего за 2 ужин:			10,7	11,0	9,7	179,0	28,0	1,4	0,03	0,18	0,0
	Всего за день:			75,02	76,7	291,59	2180,11	717,28	21,47	3,55	11,69	95,06
	Суббота											

Завтрак:												
8/4	1.Каша геркулесовая молочная с маслом	200,0	200,0	6,4	7,4	27,2	202,0	104,71	1,24	0,14	0,13	0,42
13/10	2.Кофейный напиток с молоком	180,0	200,0	2,7	2,6	12,0	89,0	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
1/13	3.Хлеб с маслом	40/10	100/10	3,3	6,4	19,7	181,0	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
1/6	4.Яйцо варёное	40,0	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	22,0	1,0	0,03	0,18	0,0
	Всего за полдник:			17,5	21,0	59,2	535,0	234,97	2,37	0,2	0,44	0,94
Г.п.	Сок	200,0	200,0	1,0	0,0	23,4	94,0	32,0	1,36	0,04	10,0	0,05
Обед:												
10/1	1.Салат из моркови с чесноком	60,0	90,0	0,7	4,0	7,9	64,0	14,38	0,38	0,03	0,04	2,65
46	2.Суп с макаронными изделиями	200,0	200,0	1,7	1,1	11,4	63,0	8,49	0,42	0,04	0,02	2,36
5/9	3.Биточки из мяса кур	80,0	80,0	14,3	11,7	11,9	211,0	33,91	1,16	0,06	0,12	0,3
18/3	Рагу из овощей	150,0	150,0	2,3	3,7	13,5	97,0	34,2	0,94	0,07	0,06	10,61
6/10	4.Компот из с/фр.	200,0	200,0	0,5	0,0	18,3	72,0	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
Г.п.	5.Хлеб ржаной	50,0	100,0	6,6	1,15	1,2	181,0	28,0	3,12	0,14	0,1	0,0
	Всего за обед:			26,1	21,65	64,2	688,0	133,46	6,34	0,35	0,36	65,78
Полдник:												
Г.п.	1.Печенье	25,0	30,0	1,5	2,0	15,2	81,2	6,0	0,0	2,6	0,0	0,0
Г.п.	2.Молоко	160,0	160,0	5,6	6,4	9,4	116,0	6,0	0,4	0,0	0,0	0,0
Г.п.	3.Фрукты	260,0	300,0	3,9	1,3	54,6	111,0	28,2	3,96	0,05	0,01	18,0
	Всего за полдник:			11,0	9,7	79,2	308,2	40,2	4,36	2,65	0,01	18,0
Ужин:												
4/1	1.Салат из белокочанной	60,0	90,0	1,0	4,0	7,1	64,0	21,92	0,29	0,01	0,02	18,03

	капусты с кукурузой, луком											
5/5	2.Вареники ленивые	200/30	200/40	31,47	22,8	33,47	469,33	249,08	1,21	0,08	0,41	0,32
Г.п.	3.Бутерброд с колбасой	40,0	40,0	13,76	3,74	11,0	91,5	18,55	2,02	0,08	0,08	2,49
	3.Фиточай	150,0	160,0	0,0	0,0	6,8	26,0	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0
Г.п.	4.Хлеб пшеничный	50,0	100,0	6,97	0,65	46,94	226,91	16,8	2,16	0,14	0,01	0,0
	Всего за ужин:			53,2	31,19	105,31	877,74	306,61	5,71	0,31	0,52	20,84
Второй ужин:												
Г.п.	1.Кефир	160,0	160,0	5,2	5,8	8,5	105,0	267,0	0,22	0,09	0,02	1,6
5/13	2.Сыр	20,0	22,0	7,9	8,0	0,0	105,0	300,0	0,21	0,01	0,11	0,21
	Всего за 2 ужин:			13,1	13,8	8,5	210,0	567,0	0,22	0,01	0,13	1,81
	Всего за день:			99,9	97,34	402,81	2619,68	1314,24	20,36	3,56	11,46	107,4 2