

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ КГОБУ Ракитненская КШИ 7-11 ЛЕТ

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	количество калорий	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)
Манная молочная каша:	300												
Манная	25	25	2,825	0,175	18,325	81,5	5	7,5	21	0,575	0	0,035	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Какао с молоком:	200												
Какао	2	2	0,484	0,35	0,558	7,46	0,36	1,8	15,42	0,234	0	0,022	0
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
Масло сливочное:	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
Сыр:	10	10	2,68	2,73	0	36,1	104	0	54,4	0	0,021	0,003	0,28
Хлеб:	75	75	5,7	0,675	37,275	169,5	19,5	26,25	62,25	1,2	0	0,12	0
Всего за завтрак:			20,179	25,905	85,363	636,86	495,46	78	428,92	2,384	0,156	0,27	3,28
обед													
Суп гороховый	300												
Курица	50	44	7,744	5,412	0,176	80,52	4,4	11	92,4	0,66	0,0176	0,0308	0
Картофель	80	60	1,2	0,06	11,82	49,8	6	13,8	34,8	0,54	0,012	0,072	12
Горох	20	20	4,6	0,32	11,54	64,6	17,8	17,6	45,2	1,4	0,01	0,18	0
Лук	20	17	0,289	0	1,615	7,31	5,27	2,38	9,86	0,136	0	0,0085	1,7
Морковь	20	16	0,208	0,016	1,12	5,28	8,16	6,08	8,8	0,192	1,44	0,0096	0,8
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Котлета	100												
Мясо	102	102	19,278	12,648	0	190,74	9,18	21,42	201,96	2,652	0	0,0612	0
Лук	10	8,5	0,1445	0	0,8075	3,655	2,635	1,19	4,93	0,068	0	0,00425	0,85
Яйцо	4	4	0,508	0,46	0,028	6,28	2,2	2,16	7,4	0,108	0,014	0,0028	0
Масло растительное	1	1	0	0,999	0	8,99	0	0	0	0	0	0	0
Сложный гарнир	180												
Капуста	120	96	1,728	0	5,184	26,88	46,08	15,36	29,76	0,96	0,0192	0,0576	48
Картофель	120	90	1,8	0,09	17,73	74,7	9	20,7	52,2	0,81	0,018	0,108	18

Чай	2`	2	0,4	0,102	0,138	3,04	9,9	8,8	16,5	1,64	0,001	0,0014	0,2
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
Хлеб:	75	75	5,7	0,675	37,275	169,5	19,5	26,25	62,25	1,2	0	0,12	0
Всего за ужин			28,8835	10,351	93,0445	566,495	66,57	52,135	158,185	4,517	1,6045	0,23225	4,52
2 завтрак													
печенье	30	30	2,22	0,87	15,42	75	7,5	9,9	24,6	0,45	0	0,045	0
Кефир	200	200	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,04	0,06	1,4
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Всего за 2 ужин			7,82	7,27	28,61	211,7	247,6	37,9	214,6	0,665	0,04	0,105	1,4
Всего за день:			114,0715	86,53	412,1925	2812,035	1130,02	358,965	1594,345	24,439	4,2528	1,68735	123,55

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	количество калорий	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)
Геркулес молочный:	250												
Геркулес	20	20	2,62	1,24	13,14	71	10,4	28,4	72,6	1,56	0	0,09	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Какао с молоком:	200												
Какао	2	2	0,484	0,35	0,558	7,46	0,36	1,8	15,42	0,234	0	0,022	0
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
Масло сливочное:	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
Сыр:	10	10	2,68	2,73	0	36,1	104	0	54,4	0	0,021	0,003	0,28
Хлеб:	75	75	5,7	0,675	37,275	169,5	19,5	26,25	62,25	1,2	0	0,12	0
Всего за завтрак:			19,974	26,97	80,178	626,36	500,86	98,9	480,52	3,369	0,156	0,325	3,28
ОБЕД													
Салат морковный	80												
Морковь	88	70	0,91	0,07	4,9	23,1	35,7	26,6	38,5	0,84	6,3	0,042	3,5
яйцо	10	10	1,27	1,15	0,07	15,7	5,5	5,4	18,5	0,27	0,035	0,007	0
Масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
Свекольник	300												
Свекла	100	80	1,36	0	8,64	38,4	29,6	34,4	34,4	1,12	0,008	0,016	8
Мясо	50	43	8,127	5,332	0	80,41	3,87	9,03	85,14	1,118	0	0,0258	0
Картофель	130	98	1,96	0,098	19,306	81,34	9,8	22,54	56,84	0,882	0,0196	0,1176	19,6
Лук	30	25,5	0,4335	0	2,4225	10,965	7,905	3,57	14,79	0,204	0	0,01275	2,55
Морковь	30	24	0,312	0,024	1,68	7,92	12,24	9,12	13,2	0,288	2,16	0,0144	1,2
Сметана	10	10	0,3	1	0,29	11,6	9	1	6,2	0,01	0,006	0,003	0,05
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0

Курица порционная	100													
Курица	120	102	17,952	12,546	0,408	186,66	10,2	25,5	214,2	1,53	0,0408	0,0714	0	
Лук	15	13	0,221	0	1,235	5,59	4,03	1,82	7,54	0,104	0	0,0065	1,3	
Морковь	15	12	0,156	0,012	0,84	3,96	6,12	4,56	6,6	0,144	1,08	0,0072	0,6	
Рис	180													
Рис	50	50	3,5	0,3	38,65	161,5	12	10,5	48,5	0,9	0	0,04	0	
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0	
Компот	200													
Сухофрукты	15	15	0,48	0	10,2	40,95	27,75	6,9	18,9	1,5	0	0,009	0,495	
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0	
Хлеб	100	100	4,7	0,7	49,8	214	21	19	87	2	0	0,08	0	
Всего за обед:			41,7115	32,35	148,4665	1019,825	196,015	180,09	651,26	10,95	9,6744	0,45265	37,295	
ПОЛДНИК														
Пирожок (рыба , рис)	90													
Мука	40	40	4,12	0,36	29,68	130,8	7,2	6,4	34,4	0,48	0	0,068	0	
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0	
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0	
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0	
Молоко	20	20	0,56	0,64	0,94	11,6	24,2	2,8	18,2	0,02	0,004	0,006	0,2	
Яйцо	4	4	0,508	0,46	0,028	6,28	2,2	2,16	7,4	0,108	0,014	0,0028	0	
Дрожжи	2	2	0,98	0,12	0,8	8,2	0	0	0	0	0	0,312	0	
рыба	19	18,5	3,3855	4,3105	0	52,355	0	0	0	0	0	0,00555	0	
Рис	5	5	0,35	0,03	3,865	16,15	1,2	1,05	4,85	0,09	0	0,004	0	
Лук	5	4,2	0,0714	0	0,399	1,806	1,302	0,588	2,436	0,0336	0	0,0021	0,42	
Чай	200													
Чай	2	2	0,4	0,102	0,138	3,04	9,9	8,8	16,5	1,64	0,001	0,0014	0,2	
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0	
Яблоки	200	200	0,8	0	22,6	92	32	18	22	4,4	0,06	0,02	26	
Всего за полдник:			11,2049	12,1455	75,461	441,191	79,442	39,948	106,736	6,8326	0,104	0,42185	26,82	
УЖИН														
Овощное рагу	300													
мясо	50	44	7,744	5,412	0,176	80,52	4,4	11	92,4	0,66	0,0176	0,0308	0	
Картофель	150	120	2,4	0,12	23,64	99,6	12	27,6	69,6	1,08	0,024	0,144	24	
Капуста	200	160	2,88	0	8,64	44,8	76,8	25,6	49,6	1,6	0,032	0,096	80	
Морковь	40	32	0,416	0,032	2,24	10,56	16,32	12,16	17,6	0,384	2,88	0,0192	1,6	
Лук	40	34	0,578	0	3,23	14,62	10,54	4,76	19,72	0,272	0	0,017	3,4	
Масло растит.	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	
Масло слив.	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0	
Томат	5	5	0,18	0	0,59	3,15	1	0	3,5	0,1	0,09	0,0025	1,3	

Чай	200												
Чай	2	2	0,4	0,102	0,138	3,04	9,9	8,8	16,5	1,64	0,001	0,0014	0,2
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
Хлеб:	75	75	5,7	0,675	37,275	169,5	19,5	26,25	62,25	1,2	0	0,12	0
Всего за ужин:			20,328	15,461	87,95	553,02	151,8	116,32	332,12	6,982	3,0696	0,4309	110,5
2 ЗАВТРАК													
печенье	30	30	2,22	0,87	15,42	75	7,5	9,9	24,6	0,45	0	0,045	0
кефир	200	200	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,04	0,06	1,4
Всего за день:			101,0384	94,1965	415,6755	2833,396	1175,617	473,158	1785,236	28,7836	13,044	1,7354	179,295

ЗДЕНЬ

ЗАВТРАК	Брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	количество калорий	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)
Вермишель молочная	250												
Вермишель	20	20	2,08	0,18	15,04	66,4	3,6	3,2	17,4	0,24	0	0,034	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Яйцо отварное	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	21,6	74	1,08	0,14	0,028	0
Какао с молоком:	200												
Какао	2	2	0,484	0,35	0,558	7,46	0,36	1,8	15,42	0,234	0	0,022	0
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
Масло сливочное:	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
сыр:	10	10	2,68	2,73	0	36,1	104	0	54,4	0	0,021	0,003	0,28
Хлеб:	75	75	5,7	0,675	37,275	169,5	19,5	26,25	62,25	1,2	0	0,12	0
Всего за завтрак:			24,514	30,51	82,358	684,56	516,06	95,3	499,32	3,129	0,296	0,297	3,28
ОБЕД													
Винегрет	100												
Морковь	13	10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,9	0,006	0,5
Масло растительное	10	10	0	9,99	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0
Картофель	29	22	0,44	0,022	4,334	18,26	2,2	5,06	12,76	0,198	0,0044	0,0264	4,4
Свекла	19	15	0,255	0	1,62	7,2	5,55	6,45	6,45	0,21	0,0015	0,003	1,5
Огурец консервированный	38	30	0,84	0	0,39	9,9	7,5	0	6	0,36	0	0	0
Лук	18	15	0,255	0	1,425	6,45	4,65	2,1	8,7	0,12	0	0,0075	1,5
Суп с крупой	300												
Гречка	10	10	1,2	0,29	6,93	33,4	2,7	10,1	23,3	0,7	0,015	0,062	0

Картофель	110	82,5	1,65	0,0825	16,2525	68,475	8,25	18,975	47,85	0,7425	0,0165	0,099	16,5
Лук	20	17	0,289	0	1,615	7,31	5,27	2,38	9,86	0,136	0	0,0085	1,7
Морковь	20	16	0,208	0,016	1,12	5,28	8,16	6,08	8,8	0,192	1,44	0,0096	0,8
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
пшеница	50	43	8,127	5,332	0	80,41	3,87	9,03	85,14	1,118	0	0,0258	0
Рыба под омлетом	300												
Рыба (навага)	260	156	26,52	1,56	0	120,12	0	0	0	0	0	0	0
Мука	15	15	1,545	0,135	11,13	49,05	2,7	2,4	12,9	0,18	0	0,0255	0
Молоко	60	60	1,68	1,92	2,82	34,8	72,6	8,4	54,6	0,06	0,012	0,018	0,6
Яйцо	26	26	3,302	2,99	0,182	40,82	14,3	14,04	48,1	0,702	0,091	0,0182	0
Морковь	40	30	0,39	0,03	2,1	9,9	15,3	11,4	16,5	0,36	2,7	0,018	1,5
Лук	90	65	1,105	0	6,175	27,95	20,15	9,1	37,7	0,52	0	0,0325	6,5
Масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
Компот	200												
Сухофрукты	15	15	0,48	0	10,2	40,95	27,75	6,9	18,9	1,5	0	0,009	0,495
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Хлеб	100	100	4,7	0,7	49,8	214	21	19	87	2	0	0,08	0
Всего за обед:			53,116	30,0705	126,7735	967,805	227,25	135,215	490,06	9,2485	5,1804	0,449	35,995
ПОЛДНИК													
Корж молочный	90												
Яйцо	4	4	0,508	0,46	0,028	6,28	2,2	2,16	7,4	0,108	0,014	0,0028	0
Мука	40	40	4,12	0,36	29,68	130,8	7,2	6,4	34,4	0,48	0	0,068	0
Молоко	10	10	0,28	0,32	0,47	5,8	12,1	1,4	9,1	0,01	0,002	0,003	0,1
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
			4,938	7,263	30,223	198,26							
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Сок	200	200	1	0	23,4	94	16	10	18	0,4	0	0,02	4
Яблоки	200	200	0,8	0	22,6	92	32	18	22	4,4	0,06	0,02	26
Всего за полдник:			11,676	14,526	111,436	601,22	70,7	38,11	91,85	5,423	0,101	0,1138	30,1
УЖИН													
Азу по-татарски	300												
Мясо	50	45	8,505	5,58	0	84,15	4,05	9,45	89,1	1,17	0	0,027	0
Картофель	220	176	3,52	0,176	34,672	146,08	17,6	40,48	102,08	1,584	0,0352	0,2112	35,2
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Огурец консерв.	40	37	1,036	0	0,481	12,21	9,25	0	7,4	0,444	0	0	0
Морковь	20	16	0,208	0,016	1,12	5,28	8,16	6,08	8,8	0,192	1,44	0,0096	0,8
Лук	20	17	0,289	0	1,615	7,31	5,27	2,38	9,86	0,136	0	0,0085	1,7
Томат	5	5	0,18	0	0,59	3,15	1	0	3,5	0,1	0,09	0,0025	1,3

Масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
Чай	2	2	0,4	0,102	0,138	3,04	9,9	8,8	16,5	1,64	0,001	0,0014	0,2
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
Хлеб:	75	75	5,7	0,675	37,275	169,5	19,5	26,25	62,25	1,2	0	0,12	0
Всего за ужин			19,868	15,669	87,912	557,95	76,07	93,59	300,44	6,512	1,5912	0,3802	39,2
2 ЗАВТРАК													
Батон	50	50	3,7	1,45	25,7	125	12,5	16,5	41	0,75	0	0,075	0
МОЛОКО	200	200	5,6	6,40	8,2	118	240	28	190	0,2	0,04	0,06	1,4
Всего за день:			118,474	98,6255	442,3795	3054,535	1142,58	406,715	1612,67	25,2625	7,2086	1,375	109,975

4 День

ЗАВТРАК	Брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	количество калорий	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)
Рисовая молочная каша:	250												
Рис	20	20	1,4	0,12	15,46	64,6	4,8	4,2	19,4	0,36	0	0,016	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Какао с молоком:	200												
Какао	2	2	0,484	0,35	0,558	7,46	0,36	1,8	15,42	0,234	0	0,022	0
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
Масло сливочное:	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
Сыр:	10	10	2,68	2,73	0	36,1	104	0	54,4	0	0,021	0,003	0,28
Хлеб:	75	75	5,7	0,675	37,275	169,5	19,5	26,25	62,25	1,2	0	0,12	0
Всего за завтрак:			18,754	25,85	82,498	619,96	495,26	74,7	427,32	2,169	0,156	0,251	3,28
ОБЕД													
Салат картофельный с зеленым горошком	80												
Картофель	54	39	0,78	0,039	7,683	32,37	3,9	8,97	22,62	0,351	0,0078	0,0468	7,8
Огурец консервированный	24	19	0,532	0	0,247	6,27	4,75	0	3,8	0,228	0	0	0
Зеленый горошек	21	14	0,434	0,028	0,994	5,74	2,24	2,94	7,42	0,098	0,042	0,0154	1,4
Лук	5	4,5	0	0,0765	0	0,4275	1,935	1,395	0,63	2,61	0,036	0	0,00225
Масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
Борщ Дальневосточный	300												
Мясо	50	43	8,127	5,332	0	80,41	3,87	9,03	85,14	1,118	0	0,0258	0
Картофель	120	90	1,8	0,09	17,73	74,7	9	20,7	52,2	0,81	0,018	0,108	18
Морская капуста	45	36	0,324	0,072	1,08	43,92	14,4	61,56	19,8	5,76	0,054	0,0144	0,72
Лук	15	13	0,221	0	1,235	5,59	4,03	1,82	7,54	0,104	0	0,0065	1,3

Морковь	18	14,5	0,1885	0,0145	1,015	4,785	7,395	5,51	7,975	0,174	1,305	0,0087	0,725
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Сметана	10	10	0,3	1	0,29	11,6	9	1	6,2	0,01	0,006	0,003	0,05
Яйцо	10	10	1,27	1,15	0,07	15,7	5,5	5,4	18,5	0,27	0,035	0,007	0
Гуляш	100												
Мясо	80	68	12,852	8,432	0	127,16	6,12	14,28	134,64	1,768	0	0,0408	0
Масло сливочное	3	3	0,018	2,475	0,027	22,44	0,66	0,09	0,57	0,006	0,015	0	0
Масло растительное	3	3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
Лук	10	8,5	0,1445	0	0,8075	3,655	2,635	1,19	4,93	0,068	0	0,00425	0,85
Морковь	10	8	0,104	0,008	0,56	2,64	4,08	3,04	4,4	0,096	0,72	0,0048	0,4
Мука	3	3	0,309	0,027	2,226	9,81	0,54	0,48	2,58	0,036	0	0,0051	0
Гречка	180												
Гречка	80	80	10,08	2,08	54,4	260,8	56	78,4	238,4	6,4	0	0,424	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Компот	200												
Сухофрукты	15	15	0,48	0	10,2	40,95	27,75	6,9	18,9	1,5	0	0,009	0,495
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
Хлеб	100	100	4,7	0,7	49,8	214	21	19	87	2	0	0,08	0
Всего за обед:			42,694	35,639	160,3855	1135,1475	186,145	241,855	724,195	23,453	2,2638	0,80355	31,74225

ПОЛДНИК

Пирожок с повидлом	100												
Яйцо	4	4	0,508	0,46	0,028	6,28	2,2	2,16	7,4	0,108	0,014	0,0028	0
Мука	50	50	5,15	0,45	37,1	163,5	9	8	43	0,6	0	0,085	0
Молоко	10	10	0,28	0,32	0,47	5,8	12,1	1,4	9,1	0,01	0,002	0,003	0,1
Масло сливочное	3	3	0,018	2,475	0,027	22,44	0,66	0,09	0,57	0,006	0,015	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
повидло	30	30	0,12	0	19,59	74,1	4,2	2,1	2,7	0,54	0	0,003	0,15
Сок	200	200	1	0	23,4	94	16	10	18	0,4	0	0,02	4
Яблоки	200	200	0,8	0	22,6	92	32	18	22	4,4	0,06	0,02	26
Всего за полдник:			7,876	5,703	108,205	494,8	76,26	41,75	102,77	6,079	0,091	0,1338	30,25

УЖИН

Консервированный помидор	80	44	1,232	0	0,572	14,52	11	0	8,8	0,528	0	0	0
Жаркое по-домашнему	300			0									
Картофель	270	210	4,2	0,21	41,37	174,3	21	48,3	121,8	1,89	0,042	0,252	42
Лук	35	30	0,51	0	2,85	12,9	9,3	4,2	17,4	0,24	0	0,015	3
Морковь	15	12	0,156	0,012	0,84	3,96	6,12	4,56	6,6	0,144	1,08	0,0072	0,6
птица	50	43	8,127	5,332	0	80,41	3,87	9,03	85,14	1,118	0	0,0258	0
Масло растительное	3	3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0

Томат- паста	5	5	0,18	0	0,59	3,15	1	0	3,5	0,1	0,09	0,0025	1,3
Чай	200												
Чай	2	2	0,4	0,102	0,138	3,04	9,9	8,8	16,5	1,64	0,001	0,0014	0,2
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
Хлеб:	75	75	5,7	0,675	37,275	169,5	19,5	26,25	62,25	1,2	0	0,12	0
Всего за ужин			20,535	13,453	95,656	571,03	83,03	101,29	322,94	6,906	1,238	0,4239	47,1
2 ЗАВТРАК													
пряник	50	50	3,7	1,45	25,7	125	12,5	16,5	41	0,75	0	0,075	0
Кефир	200	200	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,04	0,06	1,4
Сахар	8	8	0	0	7,984	29,92	0,16	0	0	0,024	0	0	0
Всего за день:			99,159	88,495	488,6285	3093,8575	1093,355	504,095	1808,225	39,581	3,7888	1,74725	113,77225

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Количество калорий	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)
Пшеничная молочная каша	250												
Пшеничная	20	20	2,54	0,22	14,12	65	0	0	52,2	1,28	0	0,06	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Отварное яйцо	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	21,6	74	1,08	0,14	0,028	0
Какао с молоком:	200												
Какао	2	2	0,484	0,35	0,558	7,46	0,36	1,8	15,42	0,234	0	0,022	0
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
Масло сливочное:	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
Сыр:	10	10	2,68	2,73	0	36,1	104	0	54,4	0	0,021	0,003	0,28
Хлеб:	75	75	5,7	0,675	37,275	169,5	19,5	26,25	62,25	1,2	0	0,12	0
Всего за завтрак:			24,974	30,55	81,438	683,16	512,46	92,1	534,12	4,169	0,296	0,323	3,28
ОБЕД													
Винегрет овощной	80												
Морковь	11	9	0,117	0,009	0,63	2,97	4,59	3,42	4,95	0,108	0,81	0,0054	0,45
Масло растительное	8	8	0	7,992	0	71,92	0	0	0	0	0	0	0
Картофель	24	18	0,36	0,018	3,546	14,94	1,8	4,14	10,44	0,162	0,0036	0,0216	3,6
Свекла	15	12	0,204	0	1,296	5,76	4,44	5,16	5,16	0,168	0,0012	0,0024	1,2

Огурец консервированный	30	24	0,672	0	0,312	7,92	6	0	4,8	0,288	0	0	0
Лук	14	12	0,204	0	1,14	5,16	3,72	1,68	6,96	0,096	0	0,006	1,2
Суп с клёцками	300												
курица	50	43	8,127	5,332	0	80,41	3,87	9,03	85,14	1,118	0	0,0258	0
Картофель	120	90	1,8	0,09	17,73	74,7	9	20,7	52,2	0,81	0,018	0,108	18
Лук	15	13	0,221	0	1,235	5,59	4,03	1,82	7,54	0,104	0	0,0065	1,3
Морковь	15	12	0,156	0,012	0,84	3,96	6,12	4,56	6,6	0,144	1,08	0,0072	0,6
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Мука	25	25	2,575	0,225	18,55	81,75	4,5	4	21,5	0,3	0	0,0425	0
яйцо	5	5	0,635	0,575	0,035	7,85	2,75	2,7	9,25	0,135	0,0175	0,0035	0
Котлета	100												
Мясо	102	102	19,278	12,648	0	190,74	9,18	21,42	201,96	2,652	0	0,0612	0
Масло растительное	1	1	0	0,999	0	8,99	0	0	0	0	0	0	0
Лук	10	8,5	0,1445	0	0,8075	3,655	2,635	1,19	4,93	0,068	0	0,00425	0,85
Яйцо	4	4	0,508	0,46	0,028	6,28	2,2	2,16	7,4	0,108	0,014	0,0028	0
Макароньы	150		0										
Макароньы	43	43	4,472	0,387	32,336	142,76	7,74	6,88	37,41	0,516	0	0,0731	0
Сливочное масло	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Компот	200												
Сухофрукты	15	15	0,48	0	10,2	40,95	27,75	6,9	18,9	1,5	0	0,009	0,495
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Хлеб	100	100	4,7	0,7	49,8	214	21	19	87	2	0	0,08	0
Всего за обед:			44,7135	39,695	148,5555	1100,485	123,725	115,06	574,04	10,327	1,9943	0,45925	27,695
ПОЛДНИК													
булочка	100												
Яйцо	4	4	0,508	0,46	0,028	6,28	2,2	2,16	7,4	0,108	0,014	0,0028	0
Мука	50	50	5,15	0,45	37,1	163,5	9	8	43	0,6	0	0,085	0
Молоко	20	20	0,56	0,64	0,94	11,6	24,2	2,8	18,2	0,02	0,004	0,006	0,2
Масло сливочное	3	3	0,018	2,475	0,027	22,44	0,66	0,09	0,57	0,006	0,015	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Дрожжи	2	2	0,98	0,12	0,8	8,2	0	0	0	0	0	0,312	0
Сок	200	200	1	0	23,4	94	16	10	18	0,4	0	0,02	4
Яблоки	200	200	0,8	0	22,6	92	32	18	22	4,4	0,06	0,02	26
Всего за полдник:			9,016	6,143	89,885	434,7	84,16	41,05	109,17	5,549	0,093	0,4458	30,2
УЖИН													
Ленивые голубцы	250												
Мясо	62	46	8,694	5,704	0	86,02	4,14	9,66	91,08	1,196	0	0,0276	0

Морковь	32	26	0,338	0,026	1,82	8,58	13,26	9,88	14,3	0,312	2,34	0,0156	1,3
Капуста свежая	50	40	0,72	0	2,16	11,2	19,2	6,4	12,4	0,4	0,008	0,024	20
Яблоко	28	20	0,08	0	2,26	9,2	3,2	1,8	2,2	0,44	0,006	0,002	2,6
Масло растительное	7	7	0	6,993	0	62,93	0	0	0	0	0	0	0
Свекольник	300												
Картофель	130	98	1,96	0,098	19,306	81,34	9,8	22,54	56,84	0,882	0,0196	0,1176	19,6
Лук	30	25,5	0,4335	0	2,4225	10,965	7,905	3,57	14,79	0,204	0	0,01275	2,55
Морковь	30	24	0,312	0,024	1,68	7,92	12,24	9,12	13,2	0,288	2,16	0,0144	1,2
Свекла	100	80	1,36	0	8,64	38,4	29,6	34,4	34,4	1,12	0,008	0,016	8
Мясо	50	43	8,127	5,332	0	80,41	3,87	9,03	85,14	1,118	0	0,0258	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Сметана	10	10	0,3	1	0,29	11,6	9	1	6,2	0,01	0,006	0,003	0,05
Курица порционная	80												
Курица	100	95	16,72	11,685	0,38	173,85	9,5	23,75	199,5	1,425	0,038	0,0665	0
Лук	15	13	0,221	0	1,235	5,59	4,03	1,82	7,54	0,104	0	0,0065	1,3
Морковь	15	12	0,156	0,012	0,84	3,96	6,12	4,56	6,6	0,144	1,08	0,0072	0,6
Рис	180												
Рис	50	50	3,5	0,3	38,65	161,5	12	10,5	48,5	0,9	0	0,04	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Компот	200												
Сухофрукты	15	15	0,48	0	10,2	40,95	27,75	6,9	18,9	1,5	0	0,009	0,495
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Хлеб	100	100	4,7	0,7	49,8	214	21	19	87	2	0	0,08	0
Всего за обед:			39,4375	32,293	149,7085	1015,175	189,775	164,42	608,46	10,887	5,6906	0,44035	57,695

ПОЛДНИК

Пирожок с капустой	90												
Мука	40	40	4,12	0,36	29,68	130,8	7,2	6,4	34,4	0,48	0	0,068	0
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Капуста	50	40	0,72	0	2,16	11,2	19,2	6,4	12,4	0,4	0,008	0,024	20
Молоко	20	20	0,56	0,64	0,94	11,6	24,2	2,8	18,2	0,02	0,004	0,006	0,2
Масло сливочное	3	3	0,018	2,475	0,027	22,44	0,66	0,09	0,57	0,006	0,015	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Дрожжи	2	2	0,98	0,12	0,8	8,2	0	0	0	0	0	0,312	0
Лук	8	6,7	0,1139	0	0,6365	2,881	2,077	0,938	3,886	0,0536	0	0,00335	0,67
Морковь	8	6,5	0,0845	0,0065	0,455	2,145	3,315	2,47	3,575	0,078	0,585	0,0039	0,325
Яйцо	4	4	0,508	0,46	0,028	6,28	2,2	2,16	7,4	0,108	0,014	0,0028	0
Компот из свежих яблок	200												
Яблоко	50	44	0,176	0	4,972	20,24	7,04	3,96	4,84	0,968	0,0132	0,0044	5,72
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Яблоки	200	200	0,8	0	22,6	92	32	18	22	4,4	0,06	0,02	26

Какао	2	2	0,484	0,35	0,558	7,46	0,36	1,8	15,42	0,234	0	0,022	0
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
Сыр:	10	10	2,68	2,73	0	36,1	104	0	54,4	0	0,021	0,003	0,28
Хлеб:	75	75	5,7	0,675	37,275	169,5	19,5	26,25	62,25	1,2	0	0,12	0
Всего за завтрак:			24,404	33,337	60,208	626,13	402,16	101,3	458,52	3,854	0,499	0,295	6,18

ОБЕД

Салат свекольный	80												
Свекла	93	72	1,224	0	7,776	34,56	26,64	30,96	30,96	1,008	0,0072	0,0144	7,2
Чеснок	2	1,8	0,117	0	0,3816	1,908	1,62	0,54	2,52	0,027	0	0,00144	0,18
Масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
Борщ со сметаной	300												
Мясо	50	43	8,127	5,332	0	80,41	3,87	9,03	85,14	1,118	0	0,0258	0
Капуста	45	36	0,648	0	1,944	10,08	17,28	5,76	11,16	0,36	0,0072	0,0216	18
Картофель	60	45	0,9	0,045	8,865	37,35	4,5	10,35	26,1	0,405	0,009	0,054	9
Свекла	60	48	0,816	0	5,184	23,04	17,76	20,64	20,64	0,672	0,0048	0,0096	4,8
Лук	15	12,5	0,2125	0	1,1875	5,375	3,875	1,75	7,25	0,1	0	0,00625	1,25
Морковь	18	14,4	0,1872	0,0144	1,008	4,752	7,344	5,472	7,92	0,1728	1,296	0,00864	0,72
Сметана	10	10	0,3	1	0,29	11,6	9	1	6,2	0,01	0,006	0,003	0,05
Фасоль консервированная	15	15	3,345	0,255	8,175	46,35	22,5	15,45	81,15	1,86	0,003	0,075	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Томат	5	5	0,18	0	0,59	3,15	1	0	3,5	0,1	0,09	0,0025	1,3
Тушеный картофель	100												
Мясо	50	42	7,938	5,208	0	78,54	3,78	8,82	83,16	1,092	0	0,0252	0
Лук	35	30	0,51	0	2,85	12,9	9,3	4,2	17,4	0,24	0	0,015	3
Морковь	12	9,5	0,1235	0,0095	0,665	3,135	4,845	3,61	5,225	0,114	0,855	0,0057	0,475
Картофель	240	192	3,84	0,192	37,824	159,36	19,2	44,16	111,36	1,728	0,0384	0,2304	38,4
Томат	5	5	0,18	0	0,59	3,15	1	0	3,5	0,1	0,09	0,0025	1,3
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Масло растительное	3	3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
Компот	200												
Сухофрукты	15	15	0,48	0	10,2	40,95	27,75	6,9	18,9	1,5	0	0,009	0,495
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Хлеб	100	100	4,7	0,7	49,8	214	21	19	87	2	0	0,08	0
Всего за обед:			33,8582	26,8709	147,3551	935,31	203,564	187,792	610,035	12,6468	2,4316	0,59003	86,17

ПОЛДНИК

Корж молочный	90	90											
Яйцо	4	4	0,508	0,46	0,028	6,28	2,2	2,16	7,4	0,108	0,014	0,0028	0
Мука	40	40	4,12	0,36	29,68	130,8	7,2	6,4	34,4	0,48	0	0,068	0

Молоко	10	10	0,28	0,32	0,47	5,8	12,1	1,4	9,1	0,01	0,002	0,003	0,1
Масло сливочное	3	3	0,018	2,475	0,027	22,44	0,66	0,09	0,57	0,006	0,015	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Сок	200	200	1	0	23,4	94	16	10	18	0,4	0	0,02	4
Яблоки	200	200	0,8	0	22,6	92	32	18	22	4,4	0,06	0,02	26
Всего за полдник:			6,726	5,613	81,195	388	70,26	38,05	91,47	5,419	0,091	0,1138	30,1
УЖИН													
Плов	300												
Мясо	50	50	9,45	6,2	0	93,5	4,5	10,5	99	1,3	0	0,03	0
Морковь	40	32	0,416	0,032	2,24	10,56	16,32	12,16	17,6	0,384	2,88	0,0192	1,6
Масло растительное	3	3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
Лук	30	25	0,425	0	2,375	10,75	7,75	3,5	14,5	0,2	0	0,0125	2,5
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Рис	50	50	3,5	0,3	38,65	161,5	12	10,5	48,5	0,9	0	0,04	0
Чай	200												
Чай	2	2	0,4	0,102	0,138	3,04	9,9	8,8	16,5	1,64	0,001	0,0014	0,2
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
Хлеб:	75	75	5,7	0,675	37,275	169,5	19,5	26,25	62,25	1,2	0	0,12	0
Всего за ужин			19,921	14,431	92,699	558,1	71,31	71,86	259,3	5,67	2,906	0,2231	4,3
2 УЖИН													
Батон	50	50	3,7	1,45	25,7	125	12,5	16,5	41	0,75	0	0,075	0
ряженка	200	200	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,04	0,06	1,4
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Всего за день:			94,2092	88,1019	420,3471	2769,24	999,894	443,502	1650,325	28,5548	5,9676	1,35693	128,15

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	количество калорий	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)
Манная молочная каша:	250												
Манная	20	20	2,26	0,14	14,66	65,2	4	6	16,8	0,46	0	0,028	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Какао с молоком:	200												
Какао	2	2	0,484	0,35	0,558	7,46	0,36	1,8	15,42	0,234	0	0,022	0
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
Масло сливочное:	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0

Сыр:	10	10	2,68	2,73	0	36,1	104	0	54,4	0	0,021	0,003	0,28
Хлеб:	75	75	5,7	0,675	37,275	169,5	19,5	26,25	62,25	1,2	0	0,12	0
Всего за завтрак:			19,614	25,87	81,698	620,56	494,46	76,5	424,72	2,269	0,156	0,263	3,28
ОБЕД													
Салат морковный	80												
Морковь	88	70	0,91	0,07	4,9	23,1	35,7	26,6	38,5	0,84	6,3	0,042	3,5
Масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
Рассольник	300												
Огурец консервированный	30	20	0,56	0	0,26	6,6	5	0	4	0,24	0	0	0
Мясо	50	43	8,127	5,332	0	80,41	3,87	9,03	85,14	1,118	0	0,0258	0
Картофель	120	90	1,8	0,09	17,73	74,7	9	20,7	52,2	0,81	0,018	0,108	18
Перловая крупа	10	10	0,93	0,11	7,37	32,4	3,8	9,4	32,3	0,33	0	0,012	0
Лук	22	19	0,323	0	1,805	8,17	5,89	2,66	11,02	0,152	0	0,0095	1,9
Морковь	22	18	0,234	0,018	1,26	5,94	9,18	6,84	9,9	0,216	1,62	0,0108	0,9
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Сметана	10	10	0,3	1	0,29	11,6	9	1	6,2	0,01	0,006	0,003	0,05
Тфтели	100												
Мясо	80	68	12,852	8,432	0	127,16	6,12	14,28	134,64	1,768	0	0,0408	0
Лук	10	8,5	0,1445	0	0,8075	3,655	2,635	1,19	4,93	0,068	0	0,00425	0,85
Яйцо	4	4	0,508	0,46	0,028	6,28	2,2	2,16	7,4	0,108	0,014	0,0028	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Рис	8	8	0,56	0,048	6,184	25,84	1,92	1,68	7,76	0,144	0	0,0064	0
Гречка	180												
Гречка	50	50	6,3	1,3	34	163	35	49	149	4	0	0,265	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Компот	200												
Сухофрукты	15	15	0,48	0	10,2	40,95	27,75	6,9	18,9	1,5	0	0,009	0,495
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
Хлеб	100	100	4,7	0,7	49,8	214	21	19	87	2	0	0,08	0
Всего за обед:			38,7585	30,676	146,6555	986,995	179,405	170,59	649,84	13,35	7,983	0,61935	25,695
ПОЛДНИК													
Ватрушка с творогом	100												
Мука	50	50	5,15	0,45	37,1	163,5	9	8	43	0,6	0	0,085	0
Молоко	20	20	0,56	0,64	0,94	11,6	24,2	2,8	18,2	0,02	0,004	0,006	0,2
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Яйцо	4	4	0,508	0,46	0,028	6,28	2,2	2,16	7,4	0,108	0,014	0,0028	0

Дрожжи	2	2	0,98	0,12	0,8	8,2	0	0	0	0	0	0,312	0
Творог	35	35	5,845	3,15	0,455	54,6	57,4	8,05	77	0,14	0,0175	0,014	0,175
Сок	200	200	1	0	23,4	94	16	10	18	0,4	0	0,02	4
Яблоко	200	200	0,8	0	22,6	92	32	18	22	4,4	0,06	0,02	26
Всего за полдник:			14,873	10,943	90,358	504,26	142	49,16	186,55	5,693	0,1205	0,4598	30,375
УЖИН													
Огурец консервированный	80	44	1,232	0	0,572	14,52	11	0	8,8	0,528	0	0	0
Жаркое по -домашнему	300												
Картофель	270	210	4,2	0,21	41,37	174,3	21	48,3	121,8	1,89	0,042	0,252	42
курица	50	43	8,127	5,332	0	80,41	3,87	9,03	85,14	1,118	0	0,0258	0
Томат	5	5	0,18	0	0,59	3,15	1	0	3,5	0,1	0,09	0,0025	1,3
Лук	35	30	0,51	0	2,85	12,9	9,3	4,2	17,4	0,24	0	0,015	3
Морковь	15	12	0,156	0,012	0,84	3,96	6,12	4,56	6,6	0,144	1,08	0,0072	0,6
Масло растительное	3	3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Чай	200												
Чай	2	2	0,4	0,102	0,138	3,04	9,9	8,8	16,5	1,64	0,001	0,0014	0,2
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
Хлеб:	75	75	5,7	0,675	37,275	169,5	19,5	26,25	62,25	1,2	0	0,12	0
Всего за ужин			20,535	13,453	95,656	571,03	83,03	101,29	322,94	6,906	1,238	0,4239	47,1
2 ЗАВТРАК													
Батон	50	50	3,7	1,45	25,7	125	12,5	16,5	41	0,75	0	0,075	0
МОЛОКО	200	200	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,04	0,06	1,4
Сахар	8	8	0	0	7,984	29,92	0,16	0	0	0,024	0	0	0
Всего за день:			103,0805	88,792	456,2515	2955,765	1151,555	442,04	1815,05	29,192	9,5375	1,90105	107,85

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	количество калорий	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)
Каша молочная пшеница	250												
Пшено	20	20	2,4	0,58	13,86	66,8	5,4	20,2	46,6	1,4	0,03	0,124	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Какао с молоком:	200												
Какао	2	2	0,484	0,35	0,558	7,46	0,36	1,8	15,42	0,234	0	0,022	0
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
Хлеб:	75	75	5,7	0,675	37,275	169,5	19,5	26,25	62,25	1,2	0	0,12	0
Масло сливочное:	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0

Сыр:	10	10	2,68	2,73	0	36,1	104	0	54,4	0	0,021	0,003	0,28
Отварное яйцо	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	21,6	74	1,08	0,14	0,028	0
Всего за завтрак:			24,834	30,91	81,178	684,96	517,86	112,3	528,52	4,289	0,326	0,387	3,28
ОБЕД													
Салат витаминный	80												
Морковь	26	21	0,273	0,021	1,47	6,93	10,71	7,98	11,55	0,252	1,89	0,0126	1,05
Капуста свежая	80	65	1,17	0	3,51	18,2	31,2	10,4	20,15	0,65	0,013	0,039	32,5
Масло растительное	3	3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
Суп с фрикадельками	300												
Мясо	50	43	8,127	5,332	0	80,41	3,87	9,03	85,14	1,118	0	0,0258	0
Картофель	130	98	1,96	0,098	19,306	81,34	9,8	22,54	56,84	0,882	0,0196	0,1176	19,6
Лук	20	17	0,289	0	1,615	7,31	5,27	2,38	9,86	0,136	0	0,0085	1,7
Морковь	20	16	0,208	0,016	1,12	5,28	8,16	6,08	8,8	0,192	1,44	0,0096	0,8
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Суфле из печени	100												
Печень	100	63	10,962	1,953	0	61,74	3,15	11,34	213,57	5,67	2,4129	0,189	20,79
Лук	10	8,5	0,1445	0	0,8075	3,655	2,635	1,19	4,93	0,068	0	0,00425	0,85
Мука	10	10	1,03	0,09	7,42	32,7	1,8	1,6	8,6	0,12	0	0,017	0
Яйцо	5	5	0,635	0,575	0,035	7,85	2,75	2,7	9,25	0,135	0,0175	0,0035	0
Растительное масло	3	3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
Сливочное масло	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Молоко	30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	36,3	4,2	27,3	0,03	0,006	0,009	0,3
Картофельное пюре	180												
Картофель	220	165	3,3	0,165	32,505	136,95	16,5	37,95	95,7	1,485	0,033	0,198	33
Молоко	30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	36,3	4,2	27,3	0,03	0,006	0,009	0,3
Сливочное масло	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Компот	200												
Сухофрукты	15	15	0,48	0	10,2	40,95	27,75	6,9	18,9	1,5	0	0,009	0,495
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Хлеб	100	100	4,7	0,7	49,8	214	21	19	87	2	0	0,08	0
Всего за обед:			35,0185	27,112	140,6785	916,235	219,595	147,79	686,79	14,318	5,888	0,73185	111,385
ПОЛДНИК													
булочка	100												
Яйцо	4	4	0,508	0,46	0,028	6,28	2,2	2,16	7,4	0,108	0,014	0,0028	0
Мука	50	50	5,15	0,45	37,1	163,5	9	8	43	0,6	0	0,085	0
Молоко	20	20	0,56	0,64	0,94	11,6	24,2	2,8	18,2	0,02	0,004	0,006	0,2
Масло сливочное	3	3	0,018	2,475	0,027	22,44	0,66	0,09	0,57	0,006	0,015	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Дрожжи	2	2	0,98	0,12	0,8	8,2	0	0	0	0	0	0,312	0

Сок	200	200	1	0	23,4	94	16	10	18	0,4	0	0,02	4
Яблоки	200	200	0,8	0	22,6	92	32	18	22	4,4	0,06	0,02	26
Всего за полдник:			9,016	6,143	89,885	434,7	84,16	41,05	109,17	5,549	0,093	0,4458	30,2
УЖИН													
Салат из морской капусты с яйцом	80												
Морская капуста	70	65	0,585	0,13	1,95	79,3	26	111,15	35,75	10,4	0,0975	0,026	1,3
Яйцо	10	10	1,27	1,15	0,07	15,7	5,5	5,4	18,5	0,27	0,035	0,007	0
Растительное масло	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Лук	10	8	0,136	0	0,76	3,44	2,48	1,12	4,64	0,064	0	0,004	0,8
Рыба тушеная	80												
Рыба навага	150	80	13,6	0,8	0	61,6	0	0	0	0	0	0	0
Лук	20	17	0,289	0	1,615	7,31	5,27	2,38	9,86	0,136	0	0,0085	1,7
Морковь	20	16	0,208	0,016	1,12	5,28	8,16	6,08	8,8	0,192	1,44	0,0096	0,8
Растительное масло	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Сметанный соус	50												
Сметана	25	25	0,75	2,5	0,725	29	22,5	2,5	15,5	0,025	0,015	0,0075	0,125
Мука	3	3	0,309	0,027	2,226	9,81	0,54	0,48	2,58	0,036	0	0,0051	0
Макароны	180			0									
Макароны	50	50	5,2	0,45	37,6	166	9	8	43,5	0,6	0	0,085	0
Сливочное масло	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
Чай	200												
Чай	2	2	0,4	0,102	0,138	3,04	9,9	8,8	16,5	1,64	0,001	0,0014	0,2
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
Хлеб:	75	75	5,7	0,675	37,275	169,5	19,5	26,25	62,25	1,2	0	0,12	0
Всего за ужин			28,507	18,096	95,545	705,62	111,29	172,46	219,78	14,619	1,6385	0,2741	4,925
2 УЖИН													
печенье	30	30	2,22	0,87	15,42	75	7,5	9,9	24,6	0,45	0	0,045	0
молоко	200	200	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,04	0,06	1,4
Всего за день:			105,1955	89,531	430,9065	2934,515	1180,405	511,5	1758,86	39,425	7,9855	1,94375	151,19

10 ДЕНЬ

Гречневая молочная каша:	250												
Гречка	20	20	2,52	0,52	13,6	65,2	14	19,6	59,6	1,6	0	0,106	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0

Какао	2	2	0,484	0,35	0,558	7,46	0,36	1,8	15,42	0,234	0	0,022	0
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
Масло сливочное:	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
Сыр:	10	10	2,68	2,73	0	36,1	104	0	54,4	0	0,021	0,003	0,28
Хлеб:	75	75	5,7	0,675	37,275	169,5	19,5	26,25	62,25	1,2	0	0,12	0
Всего за завтрак:			19,974	26,97	80,178	626,36	500,86	98,9	480,52	3,369	0,156	0,325	3,28

ОБЕД

Салат картофельный	80												
Морковь	14	11	0,143	0,011	0,77	3,63	5,61	4,18	6,05	0,132	0,99	0,0066	0,55
Лук	10	9	0,153	0	0,855	3,87	2,79	1,26	5,22	0,072	0	0,0045	0,9
Картофель	66	48	0,96	0,048	9,456	39,84	4,8	11,04	27,84	0,432	0,0096	0,0576	9,6
Огурец консервированный	16	10	0,28	0	0,13	3,3	2,5	0	2	0,12	0	0	0
Масло растительное	4	4	0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0
Борщ со сметаной	300												
Мясо	50	43	8,127	5,332	0	80,41	3,87	9,03	85,14	1,118	0	0,0258	0
Капуста	45	36	0,648	0	1,944	10,08	17,28	5,76	11,16	0,36	0,0072	0,0216	18
Картофель	60	45	0,9	0,045	8,865	37,35	4,5	10,35	26,1	0,405	0,009	0,054	9
Свекла	60	48	0,816	0	5,184	23,04	17,76	20,64	20,64	0,672	0,0048	0,0096	4,8
Лук	15	12,5	0,2125	0	1,1875	5,375	3,875	1,75	7,25	0,1	0	0,00625	1,25
Морковь	18	14,4	0,1872	0,0144	1,008	4,752	7,344	5,472	7,92	0,1728	1,296	0,00864	0,72
Сметана	10	10	0,3	1	0,29	11,6	9	1	6,2	0,01	0,006	0,003	0,05
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Томат	5	5	0,18	0	0,59	3,15	1	0	3,5	0,1	0,09	0,0025	1,3
Рыба тушеная	90												
Навага	150	90	15,3	0,9	0	69,3	0	0	0	0	0	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Морковь	20	16	0,208	0,016	1,12	5,28	8,16	6,08	8,8	0,192	1,44	0,0096	0,8
Лук	20	17	0,289	0	1,615	7,31	5,27	2,38	9,86	0,136	0	0,0085	1,7
Соус томатный	50												
Мука	2,5	2,5	0,2575	0,0225	1,855	8,175	0,45	0,4	2,15	0,03	0	0,00425	0
Томат	7	7	0,252	0	0,826	4,41	1,4	0	4,9	0,14	0,126	0,0035	1,82
Сливочное масло	2,5	2,5	0,015	2,0625	0,0225	18,7	0,55	0,075	0,475	0,005	0,0125	0	0
Рис	180								0				
Рис	50	50	3,5	0,3	38,65	161,5	12	10,5	48,5	0,9	0	0,04	0
Сливочное масло	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Компот													
Сухофрукты	15	15	0,48	0	10,2	40,95	27,75	6,9	18,9	1,5	0	0,009	0,495
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Хлеб	100	100	4,7	0,7	49,8	214	21	19	87	2	0	0,08	0

Всего за обед:			37,9382	22,5684	144,393	902,742	158,209	115,967	390,555	8,6368	4,0161	0,35494	50,985
ПОЛДНИК													
Пирожок с сгущ. молоком	90												
Яйцо	4	4	0,508	0,46	0,028	6,28	2,2	2,16	7,4	0,108	0,014	0,0028	0
Мука	40	40	4,12	0,36	29,68	130,8	7,2	6,4	34,4	0,48	0	0,068	0
Молоко	10	10	0,28	0,32	0,47	5,8	12,1	1,4	9,1	0,01	0,002	0,003	0,1
Масло сливочное	3	3	0,018	2,475	0,027	22,44	0,66	0,09	0,57	0,006	0,015	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
молоко сгущённое	30	30	2,16	2,55	16,8	94,5	92,1	10,2	65,7	0,06	0,018	0,06	0,6
Сок	200	200	1	0	23,4	94	16	10	18	0,4	0	0,02	4
Яблоки	254	224	0,896	0	25,312	103,04	35,84	20,16	24,64	4,928	0,0672	0,0224	29,12
Всего за полдник:			8,982	8,163	100,707	493,54	166,2	50,41	159,81	6,007	0,1162	0,1762	33,82
УЖИН													
Салат из капусты с морковью	80												
Капуста свежая	51	41	0,738	0	2,214	11,48	19,68	6,56	12,71	0,41	0,0082	0,0246	20,5
морковь	40	32	0,416	0,032	2,24	10,56	16,32	12,16	17,6	0,384	2,88	0,0192	1,6
Масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
Картофельная запеканка с тушеной говядиной	250												
Говядина тушеная	80	80	13,44	14,64	0	185,6	7,2	15,2	142,4	1,92	0	0,016	0
Лук	30	26	0,442	0	2,47	11,18	8,06	3,64	15,08	0,208	0	0,013	2,6
Картофель	420	330	6,6	0,33	65,01	273,9	33	75,9	191,4	2,97	0,066	0,396	66
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
Соус белый	50												
Бульон	55	55	4,07	1,43	0,11	29,755	3,025	4,62	40,865	0,66	0,044	0,011	0,165
Лук	2,5	2,5	0,0425	0	0,2375	1,075	0,775	0,35	1,45	0,02	0	0,00125	0,25
Морковь	2,5	2,5	0,0325	0,0025	0,175	0,825	1,275	0,95	1,375	0,03	0,225	0,0015	0,125
Мука	2,5	2,5	0,2575	0,0225	1,855	8,175	0,45	0,4	2,15	0,03	0	0,00425	0
Чай	200											0	
Чай	2	2	0,4	0,102	0,138	3,04	9,9	8,8	16,5	1,64	0,001	0,0014	0,2
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
Хлеб:	75	75	5,7	0,675	37,275	169,5	19,5	26,25	62,25	1,2	0	0,12	0
Всего за ужин			32,1685	31,349	123,7455	877,27	120,525	154,98	504,73	9,518	3,2492	0,6082	91,44
2 УЖИН													
печенье	30	30	2,22	0,87	15,42	75	7,5	9,9	24,6	0,45	0	0,045	0
молоко	200	200	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,04	0,06	1,4
Всего за день:			106,8827	96,3204	472,6435	3092,912	1193,294	458,157	1750,215	28,1808	7,5775	1,56934	180,925

12 день

ЗАВТРАК	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Количество калорий	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)
Пшеничная молочная каша	250												
Пшеничная	20	20	2,54	0,22	14,12	65	0	0	52,2	1,28	0	0,06	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Какао с молоком:	200												
Какао	2	2	0,484	0,35	0,558	7,46	0,36	1,8	15,42	0,234	0	0,022	0
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
Масло сливочное:	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
Сыр:	10	10	2,68	2,73	0	36,1	104	0	54,4	0	0,021	0,003	0,28
Хлеб:	75	75	5,7	0,675	37,275	169,5	19,5	26,25	62,25	1,2	0	0,12	0
Отварное яйцо	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	21,6	74	1,08	0,14	0,028	0
Всего за завтрак:			24,974	30,55	81,438	683,16	512,46	92,1	534,12	4,169	0,296	0,323	3,28
ОБЕД													
Салат морковный	80												
Морковь	88	70	0,91	0,07	4,9	23,1	35,7	26,6	38,5	0,84	6,3	0,042	3,5
Масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
Суп рыбный	300												
рыба	45	45	8,235	10,485	0	127,35	0	0	0	0	0	0,0135	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Лук	20	17	0,289	0	1,615	7,31	5,27	2,38	9,86	0,136	0	0,0085	1,7
Морковь	20	16	0,208	0,016	1,12	5,28	8,16	6,08	8,8	0,192	1,44	0,0096	0,8
Перловая крупа	12	12	1,116	0,132	8,844	38,88	4,56	11,28	38,76	0,396	0	0,0144	0
Картофель	130	98	1,96	0,098	19,306	81,34	9,8	22,54	56,84	0,882	0,0196	0,1176	19,6
Курица порционная	100												
Курица	120	102	17,952	12,546	0,408	186,66	10,2	25,5	214,2	1,53	0,0408	0,0714	0
Лук	15	13	0,221	0	1,235	5,59	4,03	1,82	7,54	0,104	0	0,0065	1,3
Морковь	15	12	0,156	0,012	0,84	3,96	6,12	4,56	6,6	0,144	1,08	0,0072	0,6
Картофельное пюре	180												
Картофель	220	165	3,3	0,165	32,505	136,95	16,5	37,95	95,7	1,485	0,033	0,198	33
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Молоко	30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	36,3	4,2	27,3	0,03	0,006	0,009	0,3
Компот	200												
Сухофрукты	15	15	0,48	0	10,2	40,95	27,75	6,9	18,9	1,5	0	0,009	0,495
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0

Творог	210	210	35,07	18,9	2,73	327,6	344,4	48,3	462	0,84	0,105	0,084	1,05
Молоко	30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	36,3	4,2	27,3	0,03	0,006	0,009	0,3
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Сахар	15	15	0	0	14,97	56,1	0,3	0	0	0,045	0	0	0
Манная крупа	10	10	1,13	0,07	7,33	32,6	2	3	8,4	0,23	0	0,014	0
Яйцо	10	10	1,27	1,15	0,07	15,7	5,5	5,4	18,5	0,27	0,035	0,007	0
Масло растительное	3	3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
Молоко сгущенное	50	50	3,6	4,25	28	157,5	153,5	17	109,5	0,1	0,03	0,1	1
Какао с молоком	200												
Какао	2	2	0,484	0,35	0,558	7,46	0,36	1,8	15,42	0,234	0	0,022	0
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
Масло сливочное:	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
Сыр:	10	10	2,68	2,73	0	36,1	104	0	54,4	0	0,021	0,003	0,28
Хлеб:	75	75	5,7	0,675	37,275	169,5	19,5	26,25	62,25	1,2	0	0,12	0
Всего за завтрак:			55,064	49,257	109,508	1083,53	850,86	127,4	897,12	3,159	0,302	0,404	4,13
ОБЕД													
Салат свекольный	80												
Свекла	93	72	1,224	0	7,776	34,56	26,64	30,96	30,96	1,008	0,0072	0,0144	7,2
Чеснок	2	1,8	0,117	0	0,3816	1,908	1,62	0,54	2,52	0,027	0	0,00144	0,18
Масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
Суп вермишелевый	300												
Мясо	50	43	8,127	5,332	0	80,41	3,87	9,03	85,14	1,118	0	0,0258	0
Картофель	120	90	1,8	0,09	17,73	74,7	9	20,7	52,2	0,81	0,018	0,108	18
Лук	15	13	0,221	0	1,235	5,59	4,03	1,82	7,54	0,104	0	0,0065	1,3
Морковь	15	12	0,156	0,012	0,84	3,96	6,12	4,56	6,6	0,144	1,08	0,0072	0,6
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Макаронные изделия	5	5	0,52	0,045	3,76	16,6	0,9	0,8	4,35	0,06	0	0,0085	0
Рыба под омлетом	300												
Навага	260	156	26,52	1,56	0	120,12	0	0	0	0	0	0	0
Мука	15	15	1,545	0,135	11,13	49,05	2,7	2,4	12,9	0,18	0	0,0255	0
Молоко	60	60	1,68	1,92	2,82	34,8	72,6	8,4	54,6	0,06	0,012	0,018	0,6
Яйцо	26	26	3,302	2,99	0,182	40,82	14,3	14,04	48,1	0,702	0,091	0,0182	0
Лук	90	76	1,292	0	7,22	32,68	23,56	10,64	44,08	0,608	0	0,038	7,6
Морковь	40	30	0,39	0,03	2,1	9,9	15,3	11,4	16,5	0,36	2,7	0,018	1,5
Масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Компот	200												
Сухофрукты	15	15	0,48	0	10,2	40,95	27,75	6,9	18,9	1,5	0	0,009	0,495
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0

Хлеб	100	100	4,7	0,7	49,8	214	21	19	87	2	0	0,08	0
Всего за обед:			52,104	28,927	125,1996	942,728	230,69	141,34	472,34	8,721	3,9332	0,37854	37,475
ПОЛДНИК													
Пирожок с капустой	100												
Мука	50	50	5,15	0,45	37,1	163,5	9	8	43	0,6	0	0,085	0
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Капуста	50	40	0,72	0	2,16	11,2	19,2	6,4	12,4	0,4	0,008	0,024	20
Молоко	20	20	0,56	0,64	0,94	11,6	24,2	2,8	18,2	0,02	0,004	0,006	0,2
Масло сливочное	3	3	0,018	2,475	0,027	22,44	0,66	0,09	0,57	0,006	0,015	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Дрожжи	2	2	0,98	0,12	0,8	8,2	0	0	0	0	0	0,312	0
Лук	8	6,7	0,1139	0	0,6365	2,881	2,077	0,938	3,886	0,0536	0	0,00335	0,67
Морковь	8	6,5	0,0845	0,0065	0,455	2,145	3,315	2,47	3,575	0,078	0,585	0,0039	0,325
Яйцо	4	4	0,508	0,46	0,028	6,28	2,2	2,16	7,4	0,108	0,014	0,0028	0
Компот из свежих яблок	200												
Яблоки	50	44	0,176	0	4,972	20,24	7,04	3,96	4,84	0,968	0,0132	0,0044	5,72
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Яблоки	250	220	0,88	0	24,86	101,2	35,2	19,8	24,2	4,84	0,066	0,022	28,6
Всего за полдник:			9,1904	6,1495	86,9485	423,766	103,192	46,618	118,071	7,1186	0,7052	0,46345	55,515
УЖИН													
Салат капуста с морковью	80												
Капуста	84	67	1,206	0	3,618	18,76	32,16	10,72	20,77	0,67	0,0134	0,0402	33,5
Морковь	10	8	0,104	0,008	0,56	2,64	4,08	3,04	4,4	0,096	0,72	0,0048	0,4
Масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
Гречка	180												
Гречка	50	50	6,3	1,3	34	163	35	49	149	4	0	0,265	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Суфле из печени	100												
Печень	100	63	10,962	1,953	0	61,74	3,15	11,34	213,57	5,67	2,4129	0,189	20,79
Лук	10	8,5	0,1445	0	0,8075	3,655	2,635	1,19	4,93	0,068	0	0,00425	0,85
Мука	10	10	1,03	0,09	7,42	32,7	1,8	1,6	8,6	0,12	0	0,017	0
Яйцо	5	5	0,635	0,575	0,035	7,85	2,75	2,7	9,25	0,135	0,0175	0,0035	0
Растительное масло	3	3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
Сливочное масло	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Молоко	30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	36,3	4,2	27,3	0,03	0,006	0,009	0,3
Чай	2	2	0,4	0,102	0,138	3,04	9,9	8,8	16,5	1,64	0,001	0,0014	0,2
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
Хлеб:	75	75	5,7	0,675	37,275	169,5	19,5	26,25	62,25	1,2	0	0,12	0
Всего за ужин			27,3815	21,905	97,3295	671,885	149,715	119,14	518,47	13,685	3,2208	0,65415	56,04
2УЖИН													

Мясо	50	43	8,127	5,332	0	80,41	3,87	9,03	85,14	1,118	0	0,0258	0
Морковь	40	32	0,416	0,032	2,24	10,56	16,32	12,16	17,6	0,384	2,88	0,0192	1,6
Масло растительное	3	3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
Лук	30	25	0,425	0	2,375	10,75	7,75	3,5	14,5	0,2	0	0,0125	2,5
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Рис	50	50	3,5	0,3	38,65	161,5	12	10,5	48,5	0,9	0	0,04	0
Компот	200												
Сухофрукты	15	15	0,48	0	10,2	40,95	27,75	6,9	18,9	1,5	0	0,009	0,495
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Хлеб	100	100	4,7	0,7	49,8	214	21	19	87	2	0	0,08	0
Всего за обед:			30,51	22,08	144,331	869,14	138,41	115,27	486,17	9,168	4,585	0,3712	26,645
ПОЛДНИК													
Корж молочный	90												
Яйцо	4	4	0,508	0,46	0,028	6,28	2,2	2,16	7,4	0,108	0,014	0,0028	0
Мука	40	40	4,12	0,36	29,68	130,8	7,2	6,4	34,4	0,48	0	0,068	0
Молоко	10	10	0,28	0,32	0,47	5,8	12,1	1,4	9,1	0,01	0,002	0,003	0,1
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Сок	200	200	1	0	23,4	94	16	10	18	0,4	0	0,02	4
Яблоки	250	220	0,88	0	24,86	101,2	35,2	19,8	24,2	4,84	0,066	0,022	28,6
Всего за полдник:			6,818	7,263	83,473	412,16	73,9	39,91	94,05	5,863	0,107	0,1158	32,7
УЖИН													
Овощное рагу	300												
Курица	50	44	7,744	5,412	0,176	80,52	4,4	11	92,4	0,66	0,0176	0,0308	0
Картофель	150	120	2,4	0,12	23,64	99,6	12	27,6	69,6	1,08	0,024	0,144	24
Масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное	7	7	0,042	5,775	0,063	52,36	1,54	0,21	1,33	0,014	0,035	0	0
Капуста	200	160	2,88	0	8,64	44,8	76,8	25,6	49,6	1,6	0,032	0,096	80
Морковь	40	32	0,416	0,032	2,24	10,56	16,32	12,16	17,6	0,384	2,88	0,0192	1,6
Лук	40	34	0,578	0	3,23	14,62	10,54	4,76	19,72	0,272	0	0,017	3,4
Томат	5	5	0,18	0	0,59	3,15	1	0	3,5	0,1	0,09	0,0025	1,3
Чай	200												
Чай	2	2	0,4	0,102	0,138	3,04	9,9	8,8	16,5	1,64	0,001	0,0014	0,2
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
Хлеб:	75	75	5,7	0,675	37,275	169,5	19,5	26,25	62,25	1,2	0	0,12	0
Всего за ужин			20,34	17,111	87,968	567,98	152,24	116,38	332,5	6,986	3,0796	0,4309	110,5
2 УЖИН													
Батон	50	50	3,7	1,45	25,7	125	12,5	16,5	41	0,75	0	0,075	0
Кефир	200	200	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,04	0,06	1,4

Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Всего за день:			91,372	87,641	414,87	2737,11	1019,31	417,36	1602,24	26,836	8,3106	1,3479	177,425
всего за 14 дней			1547,1127	1339,904	6201,297	44969,96	16653,11	6239,208	25093,93	417,0021	112,9345	23,16686	2014,70225
среднее за день			111,0277	118,506	426,942	3212,14	1106,13	256,419	1654,43	12,4071	0,78456	1,20751	83,769