

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
<b>Какао с молоком:</b>	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
<b>Масло сливочное</b>	12	12	0,072	9,9	0,108	89,76	2,64	0,36	2,28	0,024	0,06	0	0
<b>Сыр:</b>	12	12	3,216	3,276	0	43,32	124,8	0	65,28	0	0,0252	0,0036	0,336
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Всего за завтрак:</b>			<b>22,627</b>	<b>28,326</b>	<b>97,806</b>	<b>715,54</b>	<b>523,2</b>	<b>86,81</b>	<b>460,93</b>	<b>2,788</b>	<b>0,1702</b>	<b>0,3106</b>	<b>3,336</b>
ОБЕД													
<b>Суп гороховый</b>	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
<b>Котлета</b>	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
<b>Сложный гарнир</b>	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
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	15	15	0,42	0,48	0,705	8,7	18,15	2,1	13,65	0,015	0,003	0,0045	0,15
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
Томат	3	3	0,108	0	0,354	1,89	0,6	0	2,1	0,06	0,054	0,0015	0,78
Масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
<b>Компот</b>	200												
Сухофрукты	20	20	0,64	0	13,6	54,6	37	9,2	25,2	2	0	0,012	0,66
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0

Хлеб	150	150	7,05	1,05	74,7	321	31,5	28,5	130,5	3	0	0,12	0
Всего за обед:			<b>45,996</b>	<b>32,661</b>	<b>150,772</b>	<b>1048,97</b>	<b>205,99</b>	<b>155,87</b>	<b>669,04</b>	<b>12,805</b>	<b>2,3328</b>	<b>0,6818</b>	<b>84,19</b>
ПОЛДНИК													
Вагрушка с творогом	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
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
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:			<b>14,873</b>	<b>10,943</b>	<b>90,358</b>	<b>504,26</b>	<b>142</b>	<b>49,16</b>	<b>186,55</b>	<b>5,693</b>	<b>0,1205</b>	<b>0,4598</b>	<b>30,375</b>
УЖИН													
Огурец консерв.	80	44	1,232	0	0,572	14,52	11	0	8,8	0,528	0	0	0
Рыба тушеная	100												
Навага	180	108	18,36	1,08	0	83,16	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	8,18	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	18,70	0,55	0,075	0,475	0,005	0,0125	0	0
Макароньы	180										0		
Макароньы	50	50	5,2	0,45	37,6	166,00	9	8	43,5	0,6	0	0,085	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,40	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:	100	100	7,6	0,9	49,7	226,00	26	35	83	1,6	0	0,16	0
Всего за ужин			<b>33,8435</b>	<b>10,756</b>	<b>105,4695</b>	<b>636,855</b>	<b>73,07</b>	<b>60,885</b>	<b>178,935</b>	<b>4,917</b>	<b>1,6045</b>	<b>0,27225</b>	<b>4,52</b>
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			<b>7,82</b>	<b>7,27</b>	<b>28,61</b>	<b>211,7</b>	<b>247,6</b>	<b>37,9</b>	<b>214,6</b>	<b>0,665</b>	<b>0,04</b>	<b>0,105</b>	<b>1,4</b>
Всего за день:			<b>125,1595</b>	<b>89,956</b>	<b>473,0155</b>	<b>3117,325</b>	<b>1191,86</b>	<b>390,625</b>	<b>1710,055</b>	<b>26,868</b>	<b>4,268</b>	<b>1,82945</b>	<b>123,821</b>

## 2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	количество калорий	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)
---------	--------	-------	-------	------	----------	--------------------	---------	---------	--------	---------	--------	--------	--------

<b>Геркулес молочный:</b>	300												
Геркулес	25	25	3,275	1,55	16,425	88,75	13	35,5	90,75	1,95	0	0,1125	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
<b>Какао с молоком:</b>	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
<b>Масло сливочное</b>	12	12	0,072	9,9	0,108	89,76	2,64	0,36	2,28	0,024	0,06	0	0
<b>Сыр:</b>	12	12	3,216	3,276	0	43,32	124,8	0	65,28	0	0,0252	0,0036	0,336
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Всего за завтрак:</b>			<b>23,077</b>	<b>29,701</b>	<b>95,906</b>	<b>722,79</b>	<b>531,2</b>	<b>114,81</b>	<b>530,68</b>	<b>4,163</b>	<b>0,1702</b>	<b>0,3881</b>	<b>3,336</b>
<b>ОБЕД</b>													
<b>Салат морковный</b>	100												
Морковь	110	88	1,144	0,088	6,16	29,04	44,88	33,44	48,4	1,056	7,92	0,0528	4,4
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	7	7	0	6,993	0	62,93	0	0	0	0	0	0	0
<b>Свекольник</b>	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
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	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
<b>Курица порционная</b>	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
<b>Рис</b>	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
<b>Компот</b>	200												
Сухофрукты	20	20	0,64	0	13,6	54,6	37	9,2	25,2	2	0	0,012	0,66
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Хлеб	150	150	7,05	1,05	74,7	321	31,5	28,5	130,5	3	0	0,12	0
<b>Всего за обед:</b>			<b>45,7255</b>	<b>35,866</b>	<b>178,0965</b>	<b>1180,095</b>	<b>230,445</b>	<b>204,13</b>	<b>729,46</b>	<b>12,936</b>	<b>11,3294</b>	<b>0,51345</b>	<b>38,36</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Пирожок (рыба, рис)</b>	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



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
<b>Масло сливочное</b>	12	12	0,072	9,9	0,108	89,76	2,64	0,36	2,28	0,024	0,06	0	0
<b>Сыр:</b>	12	12	3,216	3,276	0	43,32	124,8	0	65,28	0	0,0252	0,0036	0,336
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Всего за завтрак:</b>			<b>22,402</b>	<b>28,376</b>	<b>98,281</b>	<b>717,04</b>	<b>522,7</b>	<b>83,31</b>	<b>461,68</b>	<b>2,513</b>	<b>0,1702</b>	<b>0,3181</b>	<b>3,336</b>
ОБЕД													
<b>Винегрет</b>	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
<b>Суп с крупой</b>	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
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	50	50	8,8	6,15	0,2	91,5	5	12,5	105	0,75	0,02	0,035	0
<b>Рыба под омлетом</b>	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
<b>Компот</b>	200												
Сухофрукты	20	20	0,64	0	13,6	54,6	37	9,2	25,2	2	0	0,012	0,66
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Хлеб	150	150	7,05	1,05	74,7	321	31,5	28,5	130,5	3	0	0,12	0
<b>Всего за обед:</b>			<b>56,599</b>	<b>32,2385</b>	<b>155,5635</b>	<b>1111,145</b>	<b>257,13</b>	<b>151,485</b>	<b>565,92</b>	<b>10,3905</b>	<b>5,2064</b>	<b>0,5042</b>	<b>36,21</b>
ПОЛДНИК													
<b>Корж молочный</b>	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	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	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
<b>Всего за полдник:</b>			<b>7,798</b>	<b>11,478</b>	<b>88,678</b>	<b>473,06</b>	<b>73,6</b>	<b>39,86</b>	<b>101,4</b>	<b>5,553</b>	<b>0,126</b>	<b>0,1308</b>	<b>30,1</b>
УЖИН													
<b>Азу по-татарски</b>	300												
Мясо	50	50	9,45	6,2	0	93,5	4,5	10,5	99	1,3	0	0,03	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
<b>Чай</b>	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
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Всего за ужин</b>			<b>22,713</b>	<b>16,514</b>	<b>100,337</b>	<b>623,8</b>	<b>83,02</b>	<b>103,39</b>	<b>331,09</b>	<b>7,042</b>	<b>1,5912</b>	<b>0,4232</b>	<b>39,2</b>
2 ЗАВТРАК													
<b>Батон</b>	50	50	3,7	1,45	25,7	125	12,5	16,5	41	0,75	0	0,075	0
<b>Молоко</b>	200	200	5,6	6,4	9,4	116	242	28	182	0,2	0,04	0,06	2
<b>Всего за день:</b>			<b>118,812</b>	<b>96,4565</b>	<b>477,9595</b>	<b>3166,045</b>	<b>1190,95</b>	<b>422,545</b>	<b>1683,09</b>	<b>26,4485</b>	<b>7,1338</b>	<b>1,5113</b>	<b>110,846</b>

#### 4 День

ЗАВТРАК	Брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	количество калорий	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)
<b>Рисовая молочная каша:</b>	300												
Рис	25	25	1,75	0,15	19,325	80,75	6	5,25	24,25	0,45	0	0,02	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
<b>Какао с молоком:</b>	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
<b>Масло сливочное</b>	12	12	0,072	9,9	0,108	89,76	2,64	0,36	2,28	0,024	0,06	0	0
<b>Сыр:</b>	12	12	3,216	3,276	0	43,32	124,8	0	65,28	0	0,0252	0,0036	0,336
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Всего за завтрак:</b>			<b>21,552</b>	<b>28,301</b>	<b>98,806</b>	<b>714,79</b>	<b>524,2</b>	<b>84,56</b>	<b>464,18</b>	<b>2,663</b>	<b>0,1702</b>	<b>0,2956</b>	<b>3,336</b>
ОБЕД													

<b>Салат картофельный с зеленым горошком</b>	100													
Картофель	68	49	0,98	0,049	9,653	40,67	4,9	11,27	28,42	0,441	0,0098	0,0588	9,8	
Огурец консервированный	30	24	0,672	0	0,312	7,92	6	0	4,8	0,288	0	0	0	
Зеленый горошек	26	17	0,527	0,034	1,207	6,97	2,72	3,57	9,01	0,119	0,051	0,0187	1,7	
Лук	6	5,5	0,0935	0	0,5225	2,365	1,705	0,77	3,19	0,044	0	0,00275	0,55	
Масло растительное	6	6	0	5,994	0	53,94	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Борщ Дальневосточный</b>	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	
<b>Гуляш</b>	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	
<b>Гречка</b>	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	
<b>Компот</b>	200													
Сухофрукты	20	20	0,64	0	13,6	54,6	37	9,2	25,2	2	0	0,012	0,66	
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0	
Хлеб	150	150	7,05	1,05	74,7	321	31,5	28,5	130,5	3	0	0,12	0	
<b>Всего за обед:</b>			<b>41,9505</b>	<b>36,1475</b>	<b>169,06</b>	<b>1172,625</b>	<b>187,355</b>	<b>226,56</b>	<b>695,545</b>	<b>20,152</b>	<b>2,2388</b>	<b>0,7056</b>	<b>34,755</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
<b>Пирожок с повидлом</b>	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	
<b>повидло</b>	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	
<b>Яблоки</b>	200	200	0,8	0	22,6	92	32	18	22	4,4	0,06	0,02	26	
<b>Всего за полдник:</b>			<b>7,876</b>	<b>5,703</b>	<b>108,205</b>	<b>494,8</b>	<b>76,26</b>	<b>41,75</b>	<b>102,77</b>	<b>6,079</b>	<b>0,091</b>	<b>0,1338</b>	<b>30,25</b>	

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												
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		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	50	8,8	6,15	0,2	91,5	5	12,5	105	0,75	0,02	0,035	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:	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Всего за ужин</b>			<b>23,108</b>	<b>14,496</b>	<b>108,281</b>	<b>638,62</b>	<b>90,66</b>	<b>113,51</b>	<b>363,55</b>	<b>6,938</b>	<b>1,258</b>	<b>0,4731</b>	<b>47,1</b>
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	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
<b>Всего за день:</b>			<b>103,7865</b>	<b>92,4975</b>	<b>523,242</b>	<b>3282,535</b>	<b>1131,08</b>	<b>510,88</b>	<b>1857,045</b>	<b>36,797</b>	<b>3,798</b>	<b>1,7431</b>	<b>116,841</b>

### 5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Количество калорий	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)
<b>Пшеничная молочная каша</b>	<b>300</b>												
Пшеничная	25	25	3,175	0,275	17,65	81,25	0	0	65,25	1,6	0	0,075	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
<b>Яйцо отварное</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>5,08</b>	<b>4,6</b>	<b>0,28</b>	<b>62,8</b>	<b>22</b>	<b>21,6</b>	<b>74</b>	<b>1,08</b>	<b>0,14</b>	<b>0,028</b>	<b>0</b>
<b>Какао с молоком:</b>	<b>200</b>												
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	12	12	0,072	9,9	0,108	89,76	2,64	0,36	2,28	0,024	0,06	0	0
<b>Сыр:</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>3,216</b>	<b>3,276</b>	<b>0</b>	<b>43,32</b>	<b>124,8</b>	<b>0</b>	<b>65,28</b>	<b>0</b>	<b>0,0252</b>	<b>0,0036</b>	<b>0,336</b>
<b>Хлеб:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>7,6</b>	<b>0,9</b>	<b>49,7</b>	<b>226</b>	<b>26</b>	<b>35</b>	<b>83</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>
<b>Всего за завтрак:</b>			<b>28,057</b>	<b>33,026</b>	<b>97,411</b>	<b>778,09</b>	<b>540,2</b>	<b>100,91</b>	<b>579,18</b>	<b>4,893</b>	<b>0,3102</b>	<b>0,3786</b>	<b>3,336</b>
ОБЕД													
<b>Винегрет овощной</b>	<b>100</b>												
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
<b>Суп с клёцками</b>	300												
Курица	50	44	7,744	5,412	0,176	80,52	4,4	11	92,4	0,66	0,0176	0,0308	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
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
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
<b>Котлета</b>	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
<b>Макароны</b>	180		0										
Макароны	50	50	5,2	0,45	37,6	166	9	8	43,5	0,6	0	0,085	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
<b>Компот</b>	200												
Сухофрукты	20	20	0,64	0	13,6	54,6	37	9,2	25,2	2	0	0,012	0,66
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Хлеб	150	150	7,05	1,05	74,7	321	31,5	28,5	130,5	3	0	0,12	0
<b>Всего за обед:</b>			<b>48,1815</b>	<b>38,078</b>	<b>186,0315</b>	<b>1243,105</b>	<b>152,695</b>	<b>136,73</b>	<b>652,5</b>	<b>11,781</b>	<b>2,4396</b>	<b>0,54065</b>	<b>31,51</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>сочень с творогом</b>	100												
Яйцо	5	5	0,635	0,575	0,035	7,85	2,75	2,7	9,25	0,135	0,0175	0,0035	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	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
творог	52	52	8,684	4,68	0,676	81,12	85,28	11,96	114,4	0,208	0,026	0,0208	0,26
Сок	200	200	1	0	23,4	94	16	10	18	0,4	0	0,02	4
<b>Яблоки</b>	200	200	0,8	0	22,6	92	32	18	22	4,4	0,06	0,02	26
<b>Всего за полдник:</b>			<b>15,817</b>	<b>10,728</b>	<b>82,348</b>	<b>476,49</b>	<b>168,19</b>	<b>51,95</b>	<b>216,82</b>	<b>5,664</b>	<b>0,1225</b>	<b>0,1383</b>	<b>30,46</b>
<b>УЖИН</b>													
<b>Ленивые голубцы</b>	250												
Мясо	50	46	8,694	5,704	0	86,02	4,14	9,66	91,08	1,196	0	0,0276	0
Рис	40	40	2,8	0,24	30,92	129,2	9,6	8,4	38,8	0,72	0	0,032	0
Лук	26	22	0,374	0	2,09	9,46	6,82	3,08	12,76	0,176	0	0,011	2,2
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



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
Яйцо	10	10	1,27	1,15	0,07	15,7	5,5	5,4	18,5	0,27	0,035	0,007	0
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
<b>Курица порционная</b>	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
<b>Рис</b>	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
<b>Компот</b>	200												
Сухофрукты	20	20	0,64	0	13,6	54,6	37	9,2	25,2	2	0	0,012	0,66
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Хлеб	150	150	7,05	1,05	74,7	321	31,5	28,5	130,5	3	0	0,12	0
<b>Всего за обед:</b>			<b>45,0895</b>	<b>34,654</b>	<b>178,0065</b>	<b>1166,335</b>	<b>231,725</b>	<b>187,97</b>	<b>701,66</b>	<b>12,722</b>	<b>5,7304</b>	<b>0,51725</b>	<b>75,26</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Пирожок с капустой</b>	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 свежая	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
<b>Компот из свежих яблок</b>	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
<b>Яблоки</b>	200	200	0,8	0	22,6	92	32	18	22	4,4	0,06	0,02	26
<b>Всего за полдник:</b>			<b>9,1104</b>	<b>6,1495</b>	<b>84,6885</b>	<b>414,566</b>	<b>99,992</b>	<b>44,818</b>	<b>115,871</b>	<b>6,6786</b>	<b>0,6992</b>	<b>0,46145</b>	<b>52,915</b>
<b>УЖИН</b>													
<b>Салат морковный</b>	100												
Морковь	110	88	1,144	0,088	6,16	29,04	44,88	33,44	48,4	1,056	7,92	0,0528	4,4
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	7	7	0	6,993	0	62,93	0	0	0	0	0	0	0

<b>Рыба тушеная</b>	100													
Навага	180	108	18,36	1,08	0	83,16	0	0	0	0	0	0	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	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	
<b>Сметанный соус</b>	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	
Масло сливочное	3	3	0,018	2,475	0,027	22,44	0,66	0,09	0,57	0,006	0,015	0	0	
<b>Картофельное пюре</b>	180										0			
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	
Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0	
<b>Чай</b>	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:	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0	
<b>Всего за ужин</b>			<b>34,548</b>	<b>26,704</b>	<b>107,762</b>	<b>785,72</b>	<b>178,65</b>	<b>136,62</b>	<b>328,61</b>	<b>6,532</b>	<b>9,515</b>	<b>0,4589</b>	<b>40,525</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
<b>Батон</b>	50	50	3,7	1,45	25,7	125	12,5	16,5	41	0,75	0	0,075	0	
<b>Кефир</b>	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	
<b>Всего за день:</b>			<b>156,1249</b>	<b>127,0705</b>	<b>524,983</b>	<b>3769,431</b>	<b>1642,37</b>	<b>551,618</b>	<b>2310,471</b>	<b>30,5456</b>	<b>16,3008</b>	<b>2,0242</b>	<b>174,286</b>	

### 7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	количество калорий	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)
<b>Омлет</b>	100												
Молоко	40	40	1,12	1,28	1,88	23,2	48,4	5,6	36,4	0,04	0,008	0,012	0,4
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	80	70	8,89	8,05	0,49	109,9	38,5	37,8	129,5	1,89	0,245	0,049	0
Масло растит.	3	3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
<b>Горошек консервирован.</b>	40	40	1,24	0,08	2,84	16,4	6,4	8,4	21,2	0,28	0,12	0,044	4
<b>Какао с молоком:</b>	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
<b>Масло сливочное</b>	12	12	0,072	9,9	0,108	89,76	2,64	0,36	2,28	0,024	0,06	0	0
<b>Сыр:</b>	12	12	3,216	3,276	0	43,32	124,8	0	65,28	0	0,0252	0,0036	0,336
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0

<b>Всего за завтрак:</b>			<b>26,852</b>	<b>35,758</b>	<b>72,651</b>	<b>704,81</b>	<b>429,9</b>	<b>110,11</b>	<b>490,53</b>	<b>4,258</b>	<b>0,5132</b>	<b>0,3356</b>	<b>6,236</b>
<b>ОБЕД</b>													
<b>Салат свекольный</b>	100												
Свекла	116	90	1,53	0	9,72	43,2	33,3	38,7	38,7	1,26	0,009	0,018	9
Чеснок	3	2,8	0,182	0	0,5936	2,968	2,52	0,84	3,92	0,042	0	0,00224	0,28
Масло растительное	7	7	0	6,993	0	62,93	0	0	0	0	0	0	0
<b>Борщ со сметаной</b>	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
<b>Тушеный картофель</b>	100												
Мясо	50	50	9,45	6,2	0	93,5	4,5	10,5	99	1,3	0	0,03	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
<b>Компот</b>	200												
Сухофрукты	20	20	0,64	0	13,6	54,6	37	9,2	25,2	2	0	0,012	0,66
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Хлеб	150	150	7,05	1,05	74,7	321	31,5	28,5	130,5	3	0	0,12	0
<b>Всего за обед:</b>			<b>38,2512</b>	<b>30,2109</b>	<b>177,8111</b>	<b>1098,6</b>	<b>231,594</b>	<b>209,312</b>	<b>684,815</b>	<b>14,6218</b>	<b>2,4334</b>	<b>0,64223</b>	<b>88,235</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Корж молочный</b>	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	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
<b>Сок</b>	200	200	1	0	23,4	94	16	10	18	0,4	0	0,02	4
<b>Яблоки</b>	200	200	0,8	0	22,6	92	32	18	22	4,4	0,06	0,02	26
<b>Всего за полдник:</b>			<b>7,768</b>	<b>7,353</b>	<b>88,633</b>	<b>435,66</b>	<b>72,5</b>	<b>39,71</b>	<b>100,45</b>	<b>5,543</b>	<b>0,101</b>	<b>0,1308</b>	<b>30,1</b>
<b>УЖИН</b>													

<b>Плов</b>													
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
<b>Чай</b>	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
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Всего за ужин</b>			<b>21,821</b>	<b>14,656</b>	<b>105,124</b>	<b>614,6</b>	<b>77,81</b>	<b>80,61</b>	<b>280,05</b>	<b>6,07</b>	<b>2,906</b>	<b>0,2631</b>	<b>4,3</b>
2 завтрак													
<b>батон</b>	50	50	3,7	1,45	25,7	125	12,5	16,5	41	0,75	0	0,075	0
<b>Ряженка</b>	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
<b>Всего за день:</b>			<b>103,9922</b>	<b>95,8279</b>	<b>483,1091</b>	<b>3115,37</b>	<b>1064,4</b>	<b>484,242</b>	<b>1786,845</b>	<b>31,4578</b>	<b>5,9936</b>	<b>1,50673</b>	<b>130,271</b>

### 8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	количество калорий	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)
<b>Манная молочная каша:</b>	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
<b>Какао с молоком:</b>	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
<b>Масло сливочное</b>	12	12	0,072	9,9	0,108	89,76	2,64	0,36	2,28	0,024	0,06	0	0
<b>Сыр:</b>	12	12	3,216	3,276	0	43,32	124,8	0	65,28	0	0,0252	0,0036	0,336
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Всего за завтрак:</b>			<b>22,627</b>	<b>28,326</b>	<b>97,806</b>	<b>715,54</b>	<b>523,2</b>	<b>86,81</b>	<b>460,93</b>	<b>2,788</b>	<b>0,1702</b>	<b>0,3106</b>	<b>3,336</b>
ОБЕД													
<b>Салат морковный</b>	100												
Морковь	110	88	1,144	0,088	6,16	29,04	44,88	33,44	48,4	1,056	7,92	0,0528	4,4
Масло растительное	7	7	0	6,993	0	62,93	0	0	0	0	0	0	0
<b>Рассольник</b>	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	12	12	1,116	0,132	8,844	38,88	4,56	11,28	38,76	0,396	0	0,0144	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
<b>Тефтели</b>	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
<b>Гречка</b>	180												
Гречка	50	50	6,3	1,3	34	163	35	49	149	4	0	0,265	0
Масло сливочное	8	8	0,048	6,6	0,072	59,84	1,76	0,24	1,52	0,016	0,04	0	0
<b>Компот</b>	200												
Сухофрукты	20	20	0,64	0	13,6	54,6	37	9,2	25,2	2	0	0,012	0,66
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Хлеб	150	150	7,05	1,05	74,7	321	31,5	28,5	130,5	3	0	0,12	0
<b>Всего за обед:</b>			<b>41,7065</b>	<b>35,539</b>	<b>175,7205</b>	<b>1153,005</b>	<b>209,715</b>	<b>191,2</b>	<b>716,57</b>	<b>15,132</b>	<b>9,618</b>	<b>0,67555</b>	<b>26,76</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Ватрушка с творогом</b>	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	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
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
<b>Яблоки</b>	200	200	0,8	0	22,6	92	32	18	22	4,4	0,06	0,02	26
<b>Всего за полдник:</b>			<b>14,861</b>	<b>9,293</b>	<b>90,34</b>	<b>489,3</b>	<b>141,56</b>	<b>49,1</b>	<b>186,17</b>	<b>5,689</b>	<b>0,1105</b>	<b>0,4598</b>	<b>30,375</b>
<b>УЖИН</b>													
<b>Огурец консервированный</b>	80	44	1,232	0	0,572	14,52	11	0	8,8	0,528	0	0	0
<b>Жаркое по -домашнему</b>													
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	44	7,744	5,412	0,176	80,52	4,4	11	92,4	0,66	0,0176	0,0308	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
<b>Чай</b>	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:	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Всего за ужин</b>			<b>22,052</b>	<b>13,758</b>	<b>108,257</b>	<b>627,64</b>	<b>90,06</b>	<b>112,01</b>	<b>350,95</b>	<b>6,848</b>	<b>1,2556</b>	<b>0,4689</b>	<b>47,1</b>
2 завтрак													
<b>Багон</b>	50	50	3,7	1,45	25,7	125	12,5	16,5	41	0,75	0	0,075	0
<b>кефир</b>	200	200	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,04	0,06	1,4
<b>Всего за день:</b>			<b>110,5465</b>	<b>94,766</b>	<b>506,0235</b>	<b>3228,485</b>	<b>1217,04</b>	<b>483,62</b>	<b>1945,62</b>	<b>31,407</b>	<b>11,1943</b>	<b>2,04985</b>	<b>108,971</b>

### 9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	количество калорий	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)
<b>Каша молочная пшеничная</b>	300												
Пшено	25	25	3	0,725	17,325	83,5	6,75	25,25	58,25	1,75	0,0375	0,155	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
<b>Какао с молоком:</b>	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
<b>Масло сливочное</b>	12	12	0,072	9,9	0,108	89,76	2,64	0,36	2,28	0,024	0,06	0	0
<b>Сыр:</b>	12	12	3,216	3,276	0	43,32	124,8	0	65,28	0	0,0252	0,0036	0,336
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Яйцо отварное</b>	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	21,6	74	1,08	0,14	0,028	0
<b>Всего за завтрак:</b>			<b>27,882</b>	<b>33,476</b>	<b>97,086</b>	<b>780,34</b>	<b>546,95</b>	<b>126,16</b>	<b>572,18</b>	<b>5,043</b>	<b>0,3477</b>	<b>0,4586</b>	<b>3,336</b>
ОБЕД													
<b>Салат витаминный</b>	100												
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	100	80	1,44	0	4,32	22,4	38,4	12,8	24,8	0,8	0,016	0,048	40
Масло растительное	7	7	0	6,993	0	62,93	0	0	0	0	0	0	0
<b>Суп с фрикадельками</b>	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



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
<b>Макароньы</b>	180		0										
Макароньы	50	50	5,2	0,45	37,6	166	9	8	43,5	0,6	0	0,085	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
<b>Чай</b>	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:	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Всего за ужин</b>			<b>35,137</b>	<b>14,476</b>	<b>107,925</b>	<b>746,28</b>	<b>116,69</b>	<b>181,06</b>	<b>239,58</b>	<b>15,009</b>	<b>1,6135</b>	<b>0,3141</b>	<b>4,925</b>
2 завтрак													
<b>печенье</b>	30	30	2,22	0,87	15,42	75	7,5	9,9	24,6	0,45	0	0,045	0
<b>кефир</b>	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
<b>Всего за день:</b>			<b>117,7185</b>	<b>92,828</b>	<b>493,6445</b>	<b>3251,715</b>	<b>1244,5</b>	<b>550,06</b>	<b>1879,52</b>	<b>42,294</b>	<b>8,4352</b>	<b>2,11035</b>	<b>159,161</b>

### 10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	количество калорий	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)
<b>Гречневая молочная каша:</b>	300												
Гречка	25	25	3,15	0,65	17	81,5	17,5	24,5	74,5	2	0	0,1325	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
<b>Какао с молоком:</b>	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
<b>Масло сливочное</b>	12	12	0,072	9,9	0,108	89,76	2,64	0,36	2,28	0,024	0,06	0	0
<b>Сыр:</b>	12	12	3,216	3,276	0	43,32	124,8	0	65,28	0	0,0252	0,0036	0,336
Хлеб:	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Всего за завтрак:</b>			<b>22,952</b>	<b>28,801</b>	<b>96,481</b>	<b>715,54</b>	<b>535,7</b>	<b>103,81</b>	<b>514,43</b>	<b>4,213</b>	<b>0,1702</b>	<b>0,4081</b>	<b>3,336</b>
ОБЕД													
<b>салат Солнышко</b>	100												
Морковь	53	42	0,546	0,042	2,94	13,86	21,42	15,96	23,1	0,504	3,78	0,0252	2,1
Масло растительное	8	8	0	7,992	0	71,92	0	0	0	0	0	0	0
Горошек зеленый	33	22	0,682	0,044	1,562	9,02	3,52	4,62	11,66	0,154	0,066	0,0242	2,2
Огурец консервированный	25	20	0,56	0	0,26	6,6	5	0	4	0,24	0	0	0

<b>Свекольник</b>	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
Яйцо	10	10	1,27	1,15	0,07	15,7	5,5	5,4	18,5	0,27	0,035	0,007	0
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
<b>Каша пшеничная</b>	180												
крупа пшеничная	51,8	51,8	6,5786	0,5698	36,5708	168,35	0	0	135,198	3,3152	0	0,1554	0
Масло сливочное	6	6	0,036	4,95	0,054	44,88	1,32	0,18	1,14	0,012	0,03	0	0
<b>Котлета</b>	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
<b>Компот</b>	200												
Сухофрукты	20	20	0,64	0	13,6	54,6	37	9,2	25,2	2	0	0,012	0,66
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Хлеб	150	150	7,05	1,05	74,7	321	31,5	28,5	130,5	3	0	0,12	0
<b>Всего за обед:</b>			<b>49,7856</b>	<b>38,3568</b>	<b>172,9108</b>	<b>1201,61</b>	<b>191,89</b>	<b>168,29</b>	<b>774,158</b>	<b>15,9752</b>	<b>6,1186</b>	<b>0,6016</b>	<b>37,21</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Гренки с яйцом</b>													
батон	100	100	7,4	2,9	51,4	250	25	33	41	1,5	0	0,15	0
яйцо	20	20	2,54	2,3	0,14	31,4	11	10,8	37	0,54	0,07	0,014	0
масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	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
<b>Компот из яблок</b>	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
<b>Яблоко</b>	200	200	0,8	0	22,6	92	32	18	22	4,4	0,06	0,02	26
<b>Всего за полдник:</b>			<b>11,476</b>	<b>10,835</b>	<b>90,032</b>	<b>487,59</b>	<b>99,44</b>	<b>68,56</b>	<b>123,04</b>	<b>7,458</b>	<b>0,1472</b>	<b>0,1944</b>	<b>31,92</b>
<b>УЖИН</b>													
<b>Суп с клёцками</b>	300												
Курица	50	44	7,744	5,412	0,176	80,52	4,4	11	92,4	0,66	0,0176	0,0308	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	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
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
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

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
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:	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Всего за ужин</b>			<b>21,441</b>	<b>13,451</b>	<b>102,661</b>	<b>593,35</b>	<b>72,12</b>	<b>92,65</b>	<b>299,1</b>	<b>5,591</b>	<b>1,5207</b>	<b>0,3739</b>	<b>22,3</b>
2 завтрак													
<b>пряник</b>	50	50	3,7	1,45	25,7	125	12,5	16,5	41	0,75	0	0,075	0
<b>молоко</b>	200	200	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,04	0,06	1,4
<b>Всего за день:</b>			<b>114,9546</b>	<b>99,2938</b>	<b>495,9848</b>	<b>3241,09</b>	<b>1151,65</b>	<b>477,81</b>	<b>1941,728</b>	<b>34,1872</b>	<b>7,9967</b>	<b>1,713</b>	<b>96,166</b>

**11 день**

ЗАВТРАК	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Количество калорий	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)
<b>Каша молочная геркулес</b>	300												
Геркулес	25	25	3,275	1,55	16,425	88,75	13	35,5	90,75	1,95	0	0,1125	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
<b>Какао с молоком:</b>	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
<b>Масло сливочное</b>	12	12	0,072	9,9	0,108	89,76	2,64	0,36	2,28	0,024	0,06	0	0
<b>Сыр:</b>	12	12	3,216	3,276	0	43,32	124,8	0	65,28	0	0,0252	0,0036	0,336
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Всего за завтрак:</b>			<b>23,077</b>	<b>29,701</b>	<b>95,906</b>	<b>722,79</b>	<b>531,2</b>	<b>114,81</b>	<b>530,68</b>	<b>4,163</b>	<b>0,1702</b>	<b>0,3881</b>	<b>3,336</b>
ОБЕД													
<b>Салат картофельный</b>	100												
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	13	11	0,187	0	1,045	4,73	3,41	1,54	6,38	0,088	0	0,0055	1,1
Картофель	83	60	1,2	0,06	11,82	49,8	6	13,8	34,8	0,54	0,012	0,072	12
Огурец консервированный	20	13	0,364	0	0,169	4,29	3,25	0	2,6	0,156	0	0	0
Масло растительное	6	6	0	5,994	0	53,94	0	0	0	0	0	0	0
<b>Борщ со сметаной</b>	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
<b>Рыба тушеная</b>	100												
Навага	180	108	18,36	1,08	0	83,16	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
<b>Соус томатный</b>	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
<b>Рис</b>	180												
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
<b>Компот</b>	200												
Сухофрукты	20	20	0,64	0	13,6	54,6	37	9,2	25,2	2	0	0,012	0,66
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Хлеб	150	150	7,05	1,05	74,7	321	31,5	28,5	130,5	3	0	0,12	0
<b>Всего за обед:</b>			<b>43,8512</b>	<b>23,0459</b>	<b>175,2635</b>	<b>1048,342</b>	<b>179,979</b>	<b>130,732</b>	<b>448,6</b>	<b>10,2918</b>	<b>4,006</b>	<b>0,41334</b>	<b>53,75</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Пирожок с сгущ. молоком</b>	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
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
<b>Яблоки</b>	200	200	0,8	0	22,6	92	32	18	22	4,4	0,06	0,02	26
<b>Всего за полдник:</b>			<b>9,916</b>	<b>8,253</b>	<b>105,415</b>	<b>515,2</b>	<b>164,16</b>	<b>49,85</b>	<b>165,77</b>	<b>5,599</b>	<b>0,109</b>	<b>0,1908</b>	<b>30,7</b>
<b>УЖИН</b>													
<b>Салат из капусты с морковью</b>	80												
Капуста свежая	51	43	0,774	0	2,322	12,04	20,64	6,88	13,33	0,43	0,0086	0,0258	21,5
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
<b>Картофельная запеканка с тушеной говядиной</b>	300												
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	300	250	5	0,25	49,25	207,5	25	57,5	145	2,25	0,05	0,3	50



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
<b>Курица порционная</b>	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
<b>Картофельное пюре</b>	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	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	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
<b>Компот</b>	200												
Сухофрукты	20	20	0,64	0	13,6	54,6	37	9,2	25,2	2	0	0,012	0,66
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Хлеб	150	150	7,05	1,05	74,7	321	31,5	28,5	130,5	3	0	0,12	0
<b>Всего за обед:</b>			<b>43,171</b>	<b>42,793</b>	<b>171,813</b>	<b>1208,47</b>	<b>216,72</b>	<b>187,75</b>	<b>671,6</b>	<b>11,005</b>	<b>10,5894</b>	<b>0,6405</b>	<b>62,36</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>сочень с творогом</b>	100												
Яйцо	5	5	0,635	0,575	0,035	7,85	2,75	2,7	9,25	0,135	0,0175	0,0035	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	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
творог	52	52	8,684	4,68	0,676	81,12	85,28	11,96	114,4	0,208	0,026	0,0208	0,26
<b>Сок</b>	200	200	1	0	23,4	94	16	10	18	0,4	0	0,02	4
<b>Яблоки</b>	200	200	0,8	0	22,6	92	32	18	22	4,4	0,06	0,02	26
<b>Всего за полдник:</b>			<b>15,817</b>	<b>10,728</b>	<b>82,348</b>	<b>476,49</b>	<b>168,19</b>	<b>51,95</b>	<b>216,82</b>	<b>5,664</b>	<b>0,1225</b>	<b>0,1383</b>	<b>30,46</b>
<b>УЖИН</b>													
<b>Ленивые голубцы</b>	250												
Мясо	62	46	8,694	5,704	0	86,02	4,14	9,66	91,08	1,196	0	0,0276	0
Рис	40	40	2,8	0,24	30,92	129,2	9,6	8,4	38,8	0,72	0	0,032	0
Лук	26	22	0,374	0	2,09	9,46	6,82	3,08	12,76	0,176	0	0,011	2,2
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
Капуста свежая	208	166	2,988	0	8,964	46,48	79,68	26,56	51,46	1,66	0,0332	0,0996	83
Масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	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
Томат	5	5	0,18	0	0,59	3,15	1	0	3,5	0,1	0,09	0,0025	1,3
<b>Чай</b>	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
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Всего за ужин</b>			<b>23,408</b>	<b>20,215</b>	<b>106,148</b>	<b>675,9</b>	<b>151,82</b>	<b>100,92</b>	<b>312,2</b>	<b>7,436</b>	<b>2,3342</b>	<b>0,3485</b>	<b>87,9</b>
<b>2УЖИН</b>													
<b>Батон</b>	50	50	3,7	1,45	25,7	125	12,5	16,5	41	0,75	0	0,075	0
<b>Кефир</b>	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
<b>Всего за день:</b>			<b>119,753</b>	<b>114,612</b>	<b>496,61</b>	<b>3400,65</b>	<b>1329,53</b>	<b>486,03</b>	<b>2010,8</b>	<b>29,963</b>	<b>13,3963</b>	<b>1,6409</b>	<b>185,456</b>

### 13 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	количество калорий	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)
<b>Творожная запеканка со сгущенным молоком</b>	300												
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	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Манная крупа	15	15	1,695	0,105	10,995	48,9	3	4,5	12,6	0,345	0	0,021	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
<b>Какао с молоком</b>	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
<b>Масло сливочное</b>	12	12	0,072	9,9	0,108	89,76	2,64	0,36	2,28	0,024	0,06	0	0
<b>Сыр:</b>	12	12	3,216	3,276	0	43,32	124,8	0	65,28	0	0,0252	0,0036	0,336
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Всего за завтрак:</b>			<b>58,077</b>	<b>51,713</b>	<b>115,636</b>	<b>1141,11</b>	<b>879,4</b>	<b>137,71</b>	<b>933,33</b>	<b>3,648</b>	<b>0,3162</b>	<b>0,4516</b>	<b>4,186</b>
<b>ОБЕД</b>													
<b>Салат свекольный</b>	100												
Свекла	116	90	1,53	0	9,72	43,2	33,3	38,7	38,7	1,26	0,009	0,018	9
Чеснок	3	2,8	0,182	0	0,5936	2,968	2,52	0,84	3,92	0,042	0	0,00224	0,28
Масло растительное	7	7	0	6,993	0	62,93	0	0	0	0	0	0	0
<b>Суп вермишелевый</b>	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
<b>Рыба под омлетом</b>	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
<b>Масло сливочное</b>	7	7	0,042	5,775	0,063	52,36	1,54	0,21	1,33	0,014	0,035	0	0
<b>Компот</b>	200												
Сухофрукты	20	20	0,64	0	13,6	54,6	37	9,2	25,2	2	0	0,012	0,66
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Хлеб	150	150	7,05	1,05	74,7	321	31,5	28,5	130,5	3	0	0,12	0
<b>Всего за обед:</b>			<b>54,997</b>	<b>32,925</b>	<b>155,6736</b>	<b>1106,018</b>	<b>258,44</b>	<b>161,24</b>	<b>531,66</b>	<b>10,492</b>	<b>3,945</b>	<b>0,42594</b>	<b>39,54</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Пирожок с капустой</b>	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
<b>Компот из свежих яблок</b>	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
<b>Яблоки</b>	200	200	0,8	0	22,6	92	32	18	22	4,4	0,06	0,02	26
<b>Всего за полдник:</b>			<b>9,1104</b>	<b>6,1495</b>	<b>84,6885</b>	<b>414,566</b>	<b>99,992</b>	<b>44,818</b>	<b>115,871</b>	<b>6,6786</b>	<b>0,6992</b>	<b>0,46145</b>	<b>52,915</b>
<b>УЖИН</b>													
<b>Салат капуста с морковью</b>	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
<b>Суфле из печени</b>	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





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:	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Всего за ужин</b>			<b>22,24</b>	<b>17,336</b>	<b>100,393</b>	<b>624,48</b>	<b>158,74</b>	<b>125,13</b>	<b>353,25</b>	<b>7,386</b>	<b>3,0796</b>	<b>0,4709</b>	<b>110,5</b>
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
<b>Всего за день:</b>			<b>100,503</b>	<b>91,595</b>	<b>473,198</b>	<b>3029,53</b>	<b>1072,53</b>	<b>447,99</b>	<b>1725,06</b>	<b>29,002</b>	<b>8,3188</b>	<b>1,4907</b>	<b>175,046</b>
<b>всего за 14 дней</b>			<b>1682,293</b>	<b>1430,88</b>	<b>6989,851</b>	<b>46015,068</b>	<b>17630,8</b>	<b>6756,798</b>	<b>26902,24</b>	<b>446,9831</b>	<b>122,8876</b>	<b>24,78571</b>	<b>2036,194</b>
<b>среднее за день</b>			<b>129,808</b>	<b>135,532</b>	<b>499,177</b>	<b>3717,514</b>	<b>1205,1</b>	<b>302,339</b>	<b>1803,71</b>	<b>18,7279</b>	<b>1,25899</b>	<b>1,43966</b>	<b>106,229</b>

	Брутто	нетто	белки 100г	жиры 100г	углеводы 100г	ккал 100г	Ca 100г	Mg 100г	Ph 100г	Fe 100г	A 100г	B 100г	C 100г
мука, крупа, макароны													
Мука	50	50	10,3	0,9	74,2	327	18	16	86	1,2	0	0,17	0
Крупа манная	7	7	11,3	0,7	73,3	326	20	30	84	2,3	0	0,14	0
Гречка	80	80	12,6	2,6	68	326	70	98	298	8	0	0,53	0
Рис	15	15	7	0,6	77,3	323	24	21	97	1,8	0	0,08	0
Пшено	30	30	12	2,9	69,3	334	27	101	233	7	0,15	0,62	0
Геркулес	30	30	13,1	6,2	65,7	355	52	142	363	7,8	0	0,45	0
Перловая крупа	12	12	9,3	1,1	73,7	324	38	94	323	3,3	0	0,12	0
Пшеничная	30	30	12,7	1,1	70,6	325	0	0	261	6,4	0	0,3	0
Горох	20	20	23	1,6	57,7	323	89	88	226	7	0,05	0,9	0
Фасоль консервирован.	15	15	22,3	1,7	54,5	309	150	103	541	12,4	0,02	0,5	0
Макароны	60	60	10,4	0,9	75,2	332	18	16	87	1,2	0	0,17	0
сахар, кондитерские изделия и пр.													
Сахар	100	100	0	0	99,8	374	2	0	0	0,3	0	0	0
Зефир	100	100	0,9	0,3	80,8	328	0	0	0	0	0	0	0
Мармелад	100	100	0	0	70,5	295	0	0	0	0	0	0	0
Повидло	30	30	0,4	0	65,3	247	14	7	9	1,8	0	0,01	0,5

Конфеты шоколадные	100	100	4,8	34,7	57,6	549	3	7	57	1	0	0,01	0
Карамель	30	30	0,1	0,1	92,1	348	15	6	8	0,2	0	0	0
Какао	2	2	24,2	17,5	27,9	373	18	90	771	11,7	0	1,1	0
Кофейный напиток	100	100	10,3	2,1	49,4	264	0	0	0	0	0	0	0
Чай	2	2	20	5,1	6,9	152	495	440	825	82	0,05	0,07	10
Дрожжи	2	2	49	6	40	410	0	0	0	0	0	15,6	0
Ванилин	100	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Лимонная кислота	100	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Сода пищевая	100	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Кисель концентрат	100	100	0,1	0	92	368	0	0	0	0	0	0	0
Сухофрукты	15	15	3,2	0	68	273	185	46	126	10	0	0,06	3,3

молочные продукты

Молоко	150	150	2,8	3,2	4,7	58	121	14	91	0,1	0,02	0,03	1
Сметана	10	10	3	10	2,9	116	90	10	62	0,1	0,06	0,03	0,5
Творог	90	90	16,7	9	1,3	156	164	23	220	0,4	0,05	0,04	0,5
Снежок 2,5%	100	100	2,6	2,5	11	77	120	14	90	0,1	0,02	0,04	0,7
Йогурт 2,5%	100	100	2,9	2,5	12	83	119	14	91	0,1	0,04	0,03	0,6
Кефир 3,2%	100	100	2,8	3,2	4,1	59	120	14	95	0,1	0,02	0,03	0,7
Сыр:	12	12	26,8	27,3	0	361	1040	0	544	0	0,21	0,03	2,8
Молоко сухое цельное	100	100	25,6	25	39,4	475	919	139	790	1,1	0,25	0,2	4
Молоко сгущенное	50	50	7,2	8,5	56	315	307	34	219	0,2	0,06	0,2	2

мясные продукты

Мясо говядина	50	37,5	18,9	12,4	0	187	9	21	198	2,6	0	0,06	0
Печень говяжья	80	66	17,4	3,1	0	98	5	18	339	9	3,83	0,3	33
Курица	50	44	17,6	12,3	0,4	183	10	25	210	1,5	0,04	0,07	0
Говядина тушеная	108	108	16,8	18,3	0	232	9	19	178	2,4	0	0,02	0
Сосиски молочные	75	70	11	23,9	0,4	261	35	20	159	1,8	0	0,19	0
Колбаса докторская	75	70	13,7	22,8	0	260	29	22	178	1,7	0	0	0

## рыба и морепродукты

Навага	180	108	17	1	0	77	0	0	0	0	0	0	0
Горбуша	100	58	21	7	0	147	48	44	0	2,9	0,03	0,06	0
Сайра консервы	45	45	18,3	23,3	0	283	0	0	0	0	0	0,03	0
Горбуша консервы	100	100	20,9	5,8	0	136	185	56	230	0,9	0,02	0,03	1,6
Кальмары	100	90	15,6	1,4	3,1	92	32	33	221	0,68	0,01	0,02	4,7
Окунь	100	64	18,2	3,3	0	103	120	60	220	0,9	0,04	0,13	1,4
Морская капуста	45	36	0,9	0,2	3	122	40	171	55	16	0,15	0,04	2

## яйцепродукты

Яйцо	5	5	12,7	11,5	0,7	157	55	54	185	2,7	0,35	0,07	0
------	---	---	------	------	-----	-----	----	----	-----	-----	------	------	---

## жиры

Масло растительное	2	2	0	99,9	0	899	0	0	0	0	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,6	82,5	0,9	748	22	3	19	0,2	0,5	0	0

## консервы натуральные

Огурец консервированный	80	44	2,8	0	1,3	33	25	0	20	1,2	0	0	0
Горошек зеленый	40	40	3,1	0,2	7,1	41	16	21	53	0,7	0,3	0,11	10
Кукуруза консервы	100	60	2,2	0,4	11,2	58	42	13	41	0,36	0,02	0,02	4,8
Томат-пюре	5	5	3,6	0	11,8	63	20	0	70	2	1,8	0,05	26
Томат с кожицей	100	65	0,5	0	2,1	10	30	15	35	0,8	1	0,01	15
Плоды консервированные	100	100	0,37	1,15	24	98,5	11,85	4,44	11,85	1,11	0	0	1,48
Сок яблочный	200	200	0,5	0	11,7	47	8	5	9	0,2	0	0,01	2

## фрукты и овощи свежие

Яблоки	50	44	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2,2	0,03	0,01	13
Капуста свежая	51	41	1,8	0	5,4	28	48	16	31	1	0,02	0,06	50
Картофель	60	45	2	0,1	19,7	83	10	23	58	0,9	0,02	0,12	20
Свекла	60	48	1,7	0	10,8	48	37	43	43	1,4	0,01	0,02	10
Лук	15	12,5	1,7	0	9,5	43	31	14	58	0,8	0	0,05	10



белки	жиры	углеводы	количес- во	Ca (мг)	Mg (мг)	Ph (мг)	Fe (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)
-------	------	----------	----------------	---------	---------	---------	---------	--------	--------	--------

5,15	0,45	37,1	163,5	9	8	43	0,6	0	0,085	0
0,791	0,049	5,131	22,82	1,4	2,1	5,88	0,161	0	0,0098	0
10,08	2,08	54,4	260,8	56	78,4	238,4	6,4	0	0,424	0
1,05	0,09	11,595	48,45	3,6	3,15	14,55	0,27	0	0,012	0
3,6	0,87	20,79	100,2	8,1	30,3	69,9	2,1	0,045	0,186	0
3,93	1,86	19,71	106,5	15,6	42,6	108,9	2,34	0	0,135	0
1,116	0,132	8,844	38,88	4,56	11,28	38,76	0,396	0	0,0144	0
3,81	0,33	21,18	97,5	0	0	78,3	1,92	0	0,09	0
4,6	0,32	11,54	64,6	17,8	17,6	45,2	1,4	0,01	0,18	0
3,345	0,255	8,175	46,35	22,5	15,45	81,15	1,86	0,003	0,075	0
6,24	0,54	45,12	199,2	10,8	9,6	52,2	0,72	0	0,102	0

4,7	0,7	49,8	214	21	19	87	2	0	0,08	0
5,7	0,675	37,275	169,5	19,5	26,25	62,25	1,2	0	0,12	0
13,4	5,3	72	395	183	43	165	4,83	0	0,121	0
3,7	1,45	25,7	125	12,5	16,5	41	0,75	0	0,075	0

0	0	99,8	374	2	0	0	0,3	0	0	0
0,9	0,3	80,8	328	0	0	0	0	0	0	0
0	0	70,5	295	0	0	0	0	0	0	0
0,12	0	19,59	74,1	4,2	2,1	2,7	0,54	0	0,003	0,15

4,8	34,7	57,6	549	3	7	57	1	0	0,01	0
0,03	0,03	27,63	104,4	4,5	1,8	2,4	0,06	0	0	0
0,484	0,35	0,558	7,46	0,36	1,8	15,42	0,234	0	0,022	0
10,3	2,1	49,4	264	0	0	0	0	0	0	0
0,4	0,102	0,138	3,04	9,9	8,8	16,5	1,64	0,001	0,0014	0,2
0,98	0,12	0,8	8,2	0	0	0	0	0	0,312	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0,1	0	92	368	0	0	0	0	0	0	0
0,48	0	10,2	40,95	27,75	6,9	18,9	1,5	0	0,009	0,495

4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
0,3	1	0,29	11,6	9	1	6,2	0,01	0,006	0,003	0,05
15,03	8,1	1,17	140,4	147,6	20,7	198	0,36	0,045	0,036	0,45
2,6	2,5	11	77	120	14	90	0,1	0,02	0,04	0,7
2,9	2,5	12	83	119	14	91	0,1	0,04	0,03	0,6
2,8	3,2	4,1	59	120	14	95	0,1	0,02	0,03	0,7
3,216	3,276	0	43,32	124,8	0	65,28	0	0,0252	0,0036	0,336
25,6	25	39,4	475	919	139	790	1,1	0,25	0,2	4
3,6	4,25	28	157,5	153,5	17	109,5	0,1	0,03	0,1	1

7,0875	4,65	0	70,125	3,375	7,875	74,25	0,975	0	0,0225	0
11,484	2,046	0	64,68	3,3	11,88	223,74	5,94	2,5278	0,198	21,78
7,744	5,412	0,176	80,52	4,4	11	92,4	0,66	0,0176	0,0308	0
18,144	19,764	0	250,56	9,72	20,52	192,24	2,592	0	0,0216	0
7,7	16,73	0,28	182,7	24,5	14	111,3	1,26	0	0,133	0
9,59	15,96	0	182	20,3	15,4	124,6	1,19	0	0	0

18,36	1,08	0	83,16	0	0	0	0	0	0	0
12,18	4,06	0	85,26	27,84	25,52	0	1,682	0,0174	0,0348	0
8,235	10,485	0	127,35	0	0	0	0	0	0,0135	0
20,9	5,8	0	136	185	56	230	0,9	0,02	0,03	1,6
14,04	1,26	2,79	82,8	28,8	29,7	198,9	0,612	0,009	0,018	4,23
11,648	2,112	0	65,92	76,8	38,4	140,8	0,576	0,0256	0,0832	0,896
0,324	0,072	1,08	43,92	14,4	61,56	19,8	5,76	0,054	0,0144	0,72

0,635	0,575	0,035	7,85	2,75	2,7	9,25	0,135	0,0175	0,0035	0
-------	-------	-------	------	------	-----	------	-------	--------	--------	---

0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0

1,232	0	0,572	14,52	11	0	8,8	0,528	0	0	0
1,24	0,08	2,84	16,4	6,4	8,4	21,2	0,28	0,12	0,044	4
1,32	0,24	6,72	34,8	25,2	7,8	24,6	0,216	0,012	0,012	2,88
0,18	0	0,59	3,15	1	0	3,5	0,1	0,09	0,0025	1,3
0,325	0	1,365	6,5	19,5	9,75	22,75	0,52	0,65	0,0065	9,75
0,37	1,15	24	98,5	11,85	4,44	11,85	1,11	0	0	1,48
1	0	23,4	94	16	10	18	0,4	0	0,02	4

0,176	0	4,972	20,24	7,04	3,96	4,84	0,968	0,0132	0,0044	5,72
0,738	0	2,214	11,48	19,68	6,56	12,71	0,41	0,0082	0,0246	20,5
0,9	0,045	8,865	37,35	4,5	10,35	26,1	0,405	0,009	0,054	9
0,816	0	5,184	23,04	17,76	20,64	20,64	0,672	0,0048	0,0096	4,8
0,2125	0	1,1875	5,375	3,875	1,75	7,25	0,1	0	0,00625	1,25



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Горбуша консервы	30	30	6,27	1,74	0	40,8	55,5	16,8	69	0,27	0,006	0,009	0,48
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	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
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	8	8	0,56	0,048	6,184	25,84	1,92	1,68	7,76	0,144	0	0,0064	0
Картофель	80	60	1,2	0,06	11,82	49,8	6	13,8	34,8	0,54	0,012	0,072	12
<b>Всего:</b>			<b>8,425</b>	<b>6,333</b>	<b>20,106</b>	<b>166,41</b>	<b>74,23</b>	<b>38,75</b>	<b>126,27</b>	<b>1,208</b>	<b>1,113</b>	<b>0,1011</b>	<b>14,38</b>