

Утверждаю:

Директор школы-интерната №23



ГБОУ «Белгородская коррекционная общеобразовательная школа-интернат №23

Четырнадцатидневное меню для столовой на 2024-2025 уч.год.

Сезон весенне-летний

Возрастная группа 3-6 лет

293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	14	14	8	1.8
380	Булка	25	1.65	0.66	11.88	59.4	0.03	-	9.1	22.7	1.6	0.34
Итого:			3.65	0.86	17.68	95.4	0.05	4	23.1	36.7	9.6	2.14

Ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
238	Картофель жареный из отварного	102	5.04	9.9	9.9	120.49	0.275	0.22	20.1	119.64	44.88	1.16
172	Рыба тушеная в томате с овощами	122	2.4	2.96	2.77	69.93	0.04	4.42	19.61	69.9	6.87	0.43
23	Свекольный салат	100	2	4	7	75	0.02	7.5	35.1	40.9	20.9	0.33
141	Запеканка творожная	112	13.6	6.4	25.6	144	0.04	0.42	157.6	177.8	23.1	0.69
270	Какао	200	4.5	4.7	23	150	0.04	1.3	122	90	14	0.56
341	Хлеб	25	1.29	0.29	10.5	49.3	0.05	0	10.26	60.38	1.96	0.56
Итого:			28.83	28.25	78.77	608.72	0.465	13.86	364.67	558.62	111.71	3.73

2й ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
272	Кефир	200	5.6	6.38	8.18	112	0.08	0.14	140	18	28	0.2
365	Булка	40	2.6	1.04	19.2	96	0.05	0	9.46	51.7	6.4	0.6
итого:			8.2	7.42	27.38	208	0.13	0.14	149.46	69.7	34.4	0.8
Итого за день:			64.375	75.81	254.45	1822.52	1.1034	65.22	841.71	1208.36	258.74	11.55

2 день

1 завтрак

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
52	Суп молочный гречневый	200	4.94	6.06	18.6	148.54	0.072	0.91	161.92	131.78	13.62	0.32
286	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	0.04	98.8	74.7	20	0.6
89	Фрукт(апельсин, банан, яблоко)	215	0.6	-	23.8	95.9	0.05	20.5	33	22.5	18.4	3.4
365	Булка с маслом	25.7	2	4	14.4	100	0.0324	-	6.64	65.4	3.8	0.36
139	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.028	0	22.2	77.56	4.84	1.01
Итого:			15.41	17.85	76.79	525.93	0.2224	21.45	322.56	371.94	60.66	5.69

2 завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
89	Фрукт(апельсин, банан, яблоко)	215	0.6	-	23.8	95.9	0.05	20.5	33	22.5	18.4	3.4
Итого:			0.6	0	23.8	95.9	0.05	20.5	33	22.5	18.4	3.4

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
48	Суп с мясными фрикадельками	200/35	7.8	5.45	15.2	109.92	0.21	5.52	36.4	83.6	33.8	1.14
193	Плов из отварной говядины	158	19.2	16.3	26.6	330.5	0.11	0	95.4	95.4	12	1.08
4	Салат из свежей капусты с морковью	100	1.09	5.06	5.8	32	0.02	23	52.8	31	16	0.6
274	Компот из свежих яблок	200	1.36	0	29	116	0.01	1.83	13.9	9.06	4.16	0.14
341	Хлеб	25	1.29	0.29	10.5	49.3	0.05	0	10.26	60.38	1.96	0.56
итого:			30.74	27.1	87.1	637.72	0.4	30.35	208.76	279.44	67.92	3.52

Полдник

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	14	14	8	1.8

дю

380	Булка	25	1.65	0.66	11.88	59.4	0.03	-	9.1	22.7	1.6	0.34
115	Кондитерские изделия (конфеты, печенье)	50	0.1	0	17	67	0.02	0	5	17.2	3.25	0.25
Итого:			3.75	0.86	34.68	162.4	0.07	4	28.1	53.9	12.85	2.39

Ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
241	Картофельное пюре	200	4.12	7.36	28.5	148	0.17	16.1	77.8	115.3	36.9	1.2
34	Сельдь	48	6.7	10.5	0	121.4	0.03	2.2	63.62	204.6	31.48	0.96
237	Оладьи с повидлом	104/15	3.8	5.6	33.04	168.7	0.12	0.31	73.4	103.6	14.6	0.61
300	Чай	200	0.12	-	12.04	48.64	0.02	-	3.45	2	1.5	0.25
341	Хлеб	25	1.29	0.29	10.5	49.3	0.05	0	10.26	60.38	1.96	0.56
Итого:			16.03	23.75	84.08	536.04	0.39	18.61	228.53	485.88	86.44	3.58

2й ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
272	Кефир	200	5.6	6.38	8.18	112	0.08	0.14	140	18	28	0.2
365	Булка	40	2.6	1.04	19.2	96	0.05	0	9.46	51.7	6.4	0.6
итого:			8.2	7.42	27.38	208	0.13	0.14	149.46	69.7	34.4	0.8
Итого за день:			70.98	76.12	299.15	2003.59	1.1924	91.05	942.31	1229.46	267.82	16.99

3 день

1 завтрак

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
103	Каша боярская(пшеничная с изюмом)	200	1.84	6.19	12.34	112.47	0.07	0.91	202.4	161.9	13.62	0.32
300	Чай	200	0.12	-	12.04	48.64	0.02	-	3.45	2	1.5	0.25
365	Булка с маслом	25.7	2	4	14.4	100	0.0324	-	6.64	65.4	3.8	0.36
Итого:			3.96	10.19	38.78	261.11	0.1224	0.91	212.49	229.3	18.92	0.93

2 завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
89	Фрукт(апельсин, банан, яблоко)	260	0.8	-	29.1	117	0.07	25	40.3	27.5	22.5	4.2
Итого:			0.8	0	29.1	117	0.07	25	40.3	27.5	22.5	4.2

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
44	Суп овощной со сметаной	200/20	1.54	4.68	10.07	148.19	0.011	5.7	14.8	83.28	27.5	0.08
123	Макаронник с мясом	126	23.5	19.01	58.84	360.4	0.18	2.8	40.1	159.9	36.9	1.95
247	Огурец соленый	60	1.045	0.06	2.28	15.2	0.06	15	14	26	12	0.9
280	Компот из сухофруктов	200	0.33	0	22.66	91.98	0.006	0.4	25.2	39.6	19.4	0.6
341	Хлеб	25	1.29	0.29	10.5	149.3	0.05	0	10.26	60.38	1.96	0.56
итого:			27.705	24.04	104.35	765.07	0.307	23.9	104.36	369.16	97.76	4.09

Полдник

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	14	14	8	1.8
380	Булка	25	1.65	0.66	11.88	59.4	0.03	-	9.1	22.7	1.6	0.34
366	Сыр	19	4.1	5.7	-	72.9	0.01	0.168	211.2	120	8.4	0.24
Итого:			7.75	6.56	17.68	168.3	0.06	4.168	234.3	156.7	18	2.38

Ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
239	Картофель отварной	113	2.3	5.2	20.4	137.4	0.21	21.5	20.9	114.2	24.7	1.65
135	Омлет	110	9.3	10	2.4	156	0.04	0.25	4.64	33.98	7	0.52
231	Горошек зеленый консервированный	100	1.6	3.29	6.99	30.8	0.05	15	17.5	32.4	12.6	0.9
154	Сырники творожные	110	21.6	4.2	35.7	190	0.1	0.3	154.4	258	21.8	0.86
270	Какао	200	4.5	4.7	23	150	0.04	1.3	122	90	14	0.56
341	Хлеб	25	1.29	0.29	10.5	49.3	0.05	0	10.26	60.38	1.96	0.56
Итого:			40.59	27.68	98.99	713.5	0.49	38.35	329.7	588.96	82.06	5.05

в

2й ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
272	Кефир	200	5.6	6.38	8.18	112	0.08	0.14	140	18	28	0.2
365	Булка	40	2.6	1.04	19.2	96	0.05	0	9.46	51.7	6.4	0.6
итого:			8.2	7.42	27.38	208	0.13	0.14	149.46	69.7	34.4	0.8
Итого за день:			81.255	69.33	298.6	2064.68	1.1194	88.3	836.31	1284.62	255.64	15.07

4 день

1 завтрак

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность(ккал)	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
53	Суп молочный вермишелевый	200	5.58	6.12	19.72	156.08	0.1	1.04	193.9	165.5	12.9	0.6
286	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	0.04	98.8	74.7	20	0.6
365	Булка с маслом	25.7	2	4	14.4	100	0.0324	-	6.64	65.4	3.8	0.36
Итого:			10.37	13.31	53.83	374.77	0.1724	1.08	299.34	305.6	36.7	1.56

2 завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
89	Фрукт(апельсин, банан, яблоко)	260	0.8	-	29.1	117	0.07	25	40.3	27.5	22.5	4.2
Итого:			0.8	0	29.1	117	0.07	25	40.3	27.5	22.5	4.2

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
51	Суп гречневый	200	1.84	6.19	12.34	94.8	0.08	6.3	48.4	64	17.5	0.12
161	Котлета рыбная	65	10.5	2.6	5.3	145.6	0.08	0.44	108.1	97.3	13.3	0.62
238	Картофель жареный из отварного	100	5.04	8.1	11.4	180.49	0.275	0.22	20.1	119.64	44.88	1.16
23	Свекольный салат	100	2	4	7	75	0.02	7.5	35.1	40.9	20.9	0.33
280	Компот из сухофруктов	200	0.33	0	22.66	91.98	0.006	0.4	25.2	39.6	19.4	0.6
341	Хлеб	25	1.29	0.29	10.5	49.3	0.05	0	10.26	60.38	1.96	0.56
итого:			21	21.18	69.2	637.17	0.511	14.86	247.16	421.82	117.94	3.39

Полдник

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	14	14	8	1.8
380	Булка	25	1.65	0.66	11.88	59.4	0.03	-	9.1	22.7	1.6	0.34

115	Кондитерские изделия (конфеты, печен	50	0.1	0	17	67	0.02	0	5	17.2	3.25	0.25
Итого:		3.75	0.86	34.68	162.4	0.07	4	28.1	53.9	12.85	2.39	

Ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
212	Курица отварная	63	17.02	20.06	1.2	213.56	0.06	0	12.34	125.8	16.75	1.14
30	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.85	5.8	3.31	36.9	0.02	5	23	24	14	0.6
224	Рис отварной	86	2.8	4.8	23	147.18	0.027	0	1.053	53.39	16.78	0.45
76	Гренка	50	5.4	3.4	32.4	122	0.41	0	28	134.3	28.9	1.88
300	Чай	200	0.12	-	12.04	48.64	0.02	-	3.45	2	1.5	0.25
341	Хлеб	25	1.29	0.29	10.5	49.3	0.05	0	10.26	60.38	1.96	0.56
Итого:		27.48	34.35	82.45	617.58	0.587	5	78.103	399.87	79.89	4.88	

2й ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
272	Кефир	200	5.6	6.38	8.18	112	0.08	0.14	140	18	28	0.2
115	Печенье	25	0.1	0	17	67	0.02	0	5	17.2	3.25	0.25
итого:		5.7	6.38	25.18	179	0.1	0.14	145	35.2	31.25	0.45	
Итого за день:		65.35	75.22	259.76	1925.52	1.4404	46.08	809.903	1189.99	288.28	14.48	

4

5 день

1 завтрак

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
107	Каша манная	200	5.6	7.7	14.8	212	0.08	1.04	192.1	156	15.5	0.29
300	Чай	200	0.12	-	12.04	48.64	0.02	-	3.45	2	1.5	0.25
365	Булка с маслом	25.7	2	4	14.4	100	0.0324	-	6.64	65.4	3.8	0.36
Итого:			7.72	11.7	41.24	360.64	0.1324	1.04	202.19	223.4	20.8	0.9

2 завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
89	Фрукт(апельсин, банан, яблок	215	0.6	-	23.8	95.9	0.05	20.5	33	22.5	18.4	3.4
Итого:			0.6	0	23.8	95.9	0.05	20.5	33	22.5	18.4	3.4

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
51	Суп пшениный со сметаной	200/20	2.1	3.6	12.9	124.58	0.08	6.3	24.4	80	64	0.12
202	Тефтели	124/52	8	9.92	10.4	168.4	0.05	1.73	16.5	99.5	15	1.04
241	Картофельное пюре	141	4.12	7.36	28.5	196.8	0.17	16.1	77.8	115.3	36.9	1.2
247	Томаты консервированные	60	1.045	0.06	2.28	15.2	0.06	15	14	26	12	0.9
274	Компот из свежих яблок	200	1.36	0	29	116	0.01	1.83	13.9	9.06	4.16	0.14
341	Хлеб	25	1.29	0.29	10.5	49.3	0.05	0	10.26	60.38	1.96	0.56
итого:			17.915	21.23	93.58	670.28	0.42	40.96	156.86	390.24	134.02	3.96

Полдник

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	14	14	8	1.8
366	Сыр	19	4.1	5.7	-	72.9	0.01	0.168	211.2	120	8.4	0.24
380	Булка	25	1.65	0.66	11.88	59.4	0.03	-	9.1	22.7	1.6	0.34
Итого:		7.75	6.56	17.68	168.3	0.06	4.168	234.3	156.7	18	2.38	

Ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
214	Овощное рагу	200	2.5	6.8	9.8	117.3	0.19	9.6	21.29	29.35	38.7	1.47
169	Рыба запеченная	70	15.6	1.3	0.17	87.4	0.1	0.49	39.5	237.12	39.1	0.79
139	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.028	0	22.2	77.56	4.84	1.01
140	Вареники ленивые	124	16.3	7	23.1	175.7	0.07	0.25	120.06	49.18	16.9	0.6
286	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	0.04	98.8	74.7	20	0.6
341	Хлеб	25	1.29	0.29	10.5	49.3	0.05	0	10.26	60.38	1.96	0.56
Итого:		43.56	23.18	63.56	611.19	0.478	10.38	312.11	528.29	121.5	5.03	

2й ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
272	Кефир	200	5.6	6.38	8.18	112	0.08	0.14	140	18	28	0.2
365	Булка	40	2.6	1.04	19.2	96	0.05	0	9.46	51.7	6.4	0.6
итого:		8.2	7.42	27.38	208	0.13	0.14	149.46	69.7	34.4	0.8	
Итого за день:		77.995	63.53	249.56	1946.01	1.2104	73.02	853.62	1234.13	329.12	14.09	

6 день

1 завтрак

№ ре- ц.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность(ккал)	Витамины		Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
109	Суп молочный геркулесовый	205	6	8.48	16.8	199.08	0.12	1.04	194.2	106.8	19.5	0.12	
300	Чай	200	0.12	-	12.04	48.64	0.02	-	3.45	2	1.5	0.25	
365	Булка с маслом	25.7	2	4	14.4	100	0.0324	-	6.64	65.4	3.8	0.36	
Итого:			8.12	12.48	43.24	347.72	0.1724	1.04	204.29	174.2	24.8	0.73	

2 завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
89	Фрукт(апельсин, банан, яблоко)	260	0.8	-	29.1	117	0.07	25	40.3	27.5	22.5	4.2
Итого:			0.8	0	29.1	117	0.07	25	40.3	27.5	22.5	4.2

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
46	Суп картофельный с клецками	200	3	2.63	13.4	139.55	0.14	5.95	23.62	18.89	17.5	0.77
210	Курица тушенная в томате с овощами	70	16.6	12.6	1.6	397.2	0.05	0.46	47.6	80.03	20.26	0.82
227	Макароны отварные	92	5.52	5.2	35.3	140.73	0.09	0	5.33	31.5	6.91	0.67
4	Салат из свежей капусты с морковью	100	1.09	5.06	5.8	32	0.02	23	52.8	31	16	0.6
280	Компот из сухофруктов	200	0.33	0	22.66	91.98	0.006	0.4	25.2	39.6	19.4	0.6
341	Хлеб	25	1.29	0.29	10.5	49.3	0.05	0	10.26	60.38	1.96	0.56
итого:			27.83	25.78	89.26	710.03	0.356	29.81	164.81	261.4	82.03	4.02

Полдник

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	14	14	8	1.8
380	Булка	25	1.65	0.66	11.88	59.4	0.03	-	9.1	22.7	1.6	0.34
115	Кондитерские изделия (конфеты, печенье)	50	0.1	0	17	107	0.02	0	5	17.2	3.25	0.25
Итого:		3.75	0.86	34.68	202.4	0.07	4	28.1	53.9	12.85	2.39	

Ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
238	Картофель жареный из отварного	100	5.04	8.1	11.4	160.49	0.275	0.22	20.1	119.64	44.88	1.16
160	Эрза рыбная	120	13.5	13.5	13.6	142.9	0.09	0.48	42.5	105.8	14.5	0.68
234	Икра кабачковая	90	1.6	6.3	7.4	30.8	0.05	15	17.5	32.4	12.6	0.9
304	Блины	113/20	9.6	9.7	19.03	163.1	0.09	0.39	98.6	97.8	12.3	0.67
270	Какао	200	4.5	4.7	23	150	0.04	1.3	122	90	14	0.56
341	Хлеб	25	1.29	0.29	10.5	49.3	0.05	0	10.26	60.38	1.96	0.56
Итого:		35.53	42.59	84.93	696.59	0.595	17.39	310.96	506.02	100.24	4.53	

2й ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
272	Кефир	200	5.6	6.38	8.18	112	0.08	0.14	140	18	28	0.2
365	Булка	40	2.6	1.04	19.2	96	0.05	0	9.46	51.7	6.4	0.6
итого:		8.2	7.42	27.38	208	0.13	0.14	149.46	69.7	34.4	0.8	
Итого за день:		80.48	88.27	273.91	2079.34	1.3234	73.38	869.82	1038.82	263.97	14.28	

7 день

1 завтрак

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13
52	Суп молочный гречневый	200	4.94	6.06	18.6	148.54	0.072	0.91	161.92	131.78	13.62	0.32
286	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	0.04	98.8	74.7	20	0.6
365	Булка с маслом	25.7	2	4	14.4	100	0.0324	-	6.64	65.4	3.8	0.36
Итого:			9.73	13.25	52.71	367.23	0.1444	0.95	267.36	271.88	37.42	1.28

2 завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
89	Фрукт(апельсин, банан, яблок)	215	0.6	-	23.8	95.9	0.05	20.5	33	22.5	18.4	3.4
Итого:			0.6	0	23.8	95.9	0.05	20.5	33	22.5	18.4	3.4

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
43	Свекольник сос метаной	200/20	1.54	5.07	8.04	136.1	0.09	7.9	41.6	61.9	14.08	0.64
189	Котлета мясная	103	10.8	12.2	6.6	217.18	0.09	-	15.9	96.8	18.8	1.22
224	Рис отварной	86	2.8	4.8	23	147.18	0.027	0	1.053	53.39	16.78	0.45
247	Огурец соленый	60	1.045	0.06	2.28	15.2	0.06	15	14	26	12	0.9
274	Компот из свежих яблок	200	1.36	0	29	116	0.01	1.83	13.9	9.06	4.16	0.14
341	Хлеб	25	1.29	0.29	10.5	149.3	0.05	0	10.26	60.38	1.96	0.56
итого:			18.835	22.42	79.42	780.96	0.327	24.73	96.713	307.53	67.78	3.91

Полдник

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	14	14	8	1.8
380	Булка	25	1.65	0.66	11.88	59.4	0.03	-	9.1	22.7	1.6	0.34
366	Сыр	19	4.1	5.7	-	72.9	0.01	0.168	211.2	120	8.4	0.24
Итого:		7.75	6.56	17.68	168.3	0.06	4.168	234.3	156.7	18	2.38	

Ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
181	Жаркое по-домашнему	86	10.8	5.4	10.6	78.2	0.09	5.4	18.1	128.8	18.6	0.54
135	Омлет	110	9.3	10	2.4	156	0.04	0.25	4.64	33.98	7	0.52
23	Свекольный салат	100	2	4	7	75	0.02	7.5	35.1	40.9	20.9	0.33
300	Чай	200	0.12	-	12.04	48.64	0.02	-	3.45	2	1.5	0.25
308	Булочка нежная	60	4.74	4.6	27.5	136.92	0.1	0.26	61.2	86.4	12.24	0.51
341	Хлеб	25	1.29	0.29	10.5	49.3	0.05	0	10.26	60.38	1.96	0.56
Итого:		28.25	24.29	70.04	544.06	0.32	13.41	132.75	352.46	62.2	2.71	

2й ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
272	Кефир	200	5.6	6.38	8.18	112	0.08	0.14	140	18	28	0.2
365	Булка	40	2.6	1.04	19.2	96	0.05	0	9.46	51.7	6.4	0.6
итого:		8.2	7.42	27.38	208	0.13	0.14	149.46	69.7	34.4	0.8	
Итого за день:		65.615	67.38	253.35	1996.15	0.9714	59.73	679.283	1024.07	220.2	12.1	

8 день

1 завтрак

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
103	Каша боярская(пшенная с изюмом)	200	1.84	6.19	12.34	112.47	0.07	0.91	202.4	161.9	13.62	0.32
300	Чай	200	0.12	-	12.04	48.64	0.02	-	3.45	2	1.5	0.25
365	Булка с маслом	25.7	2	4	14.4	136	0.0324	-	6.64	65.4	3.8	0.36
115	Кондитерские изделия (конфеты, печенье)	50	0.1	0	17	67	0.02	0	5	17.2	3.25	0.25
Итого:			4.06	10.19	55.78	364.11	0.1424	0.91	217.49	246.5	22.17	1.18

Полдник

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
89	Фрукт(апельсин, банан, яблоко)	260	0.8	-	29.1	117	0.07	25	40.3	27.5	22.5	4.2
Итого:			0.8	0	29.1	117	0.07	25	40.3	27.5	22.5	4.2

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
47	Суп картофельный с вермишелью	200	2.26	2.28	17.4	99.92	0.08	8.27	48.4	64	17.5	0.12
425	Оладьи из печени	101	9.96	9.07	3.6	164.4	0.22	13.1	11.08	167.26	19.7	3.6
241	Картофельное пюре	141	4.12	7.36	14.5	196.8	0.18	16.1		96.2	49.97	2.88
4	Салат из свежей капусты с морковью	100	1.09	5.06	5.8	70.02	0.02	23	52.8	31	16	0.6
280	Компот из сухофруктов	200	0.33	0	22.66	91.98	0.006	0.4	25.2	39.6	19.4	0.6
341	Хлеб	25	1.29	0.29	10.5	49.3	0.05	0	10.26	60.38	1.96	0.56
итого:			19.05	24.06	74.46	672.42	0.556	60.87	147.74	458.44	124.53	8.36

Полдник

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	14	14	8	1.8
139	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.028	0	22.2	77.56	4.84	1.01
380	Булка	25	1.65	0.66	11.88	159.4	0.03	-	9.1	22.7	1.6	0.34
Итого:			8.73	5.46	17.96	258.2	0.078	4	45.3	114.26	14.44	3.15

Ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
124	Макароны запеченные с сыром	100	3.4	5.2	18.7	146	0.09	0	5.33	31.5	6.91	0.67
247	Томаты консервированные	60	1.045	0.06	2.28	15.2	0.06	15	14	26	12	0.9
286	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	74.69	0.04	0.04	98.8	74.7	20	0.6
141	Запеканка творожная	112	13.6	6.4	25.6	184	0.04	0.42	157.6	177.8	23.1	0.69
341	Хлеб	25	1.29	0.29	10.5	49.3	0.05	0	10.26	60.38	1.96	0.56
Итого:		22.125	15.14	76.79	469.19	0.28	15.46	285.99	370.38	63.97	3.42	

2й ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
272	Кефир	200	5.6	6.38	8.18	112	0.08	0.14	140	18	28	0.2
365	Булка	40	2.6	1.04	19.2	96	0.05	0	9.46	51.7	6.4	0.6
итого:		8.2	7.42	27.38	208	0.13	0.14	149.46	69.7	34.4	0.8	
Итого за день:		54.235	56.81	263.51	1830.72	1.1784	102.38	840.98	1172.52	267.57	17.96	

9 день

1 завтрак

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
53	Суп молочный вермишелевый	200	5.58	6.12	19.72	156.08	0.1	1.04	193.9	165.5	12.9	0.6
270	Какао	200	4.5	4.7	23	150	0.04	1.3	122	90	14	0.56
365	Булка с маслом	25.7	2	4	14.4	100	0.0324	-	6.64	65.4	3.8	0.36
Итого:			12.08	14.82	57.12	406.08	0.1724	2.34	322.54	320.9	30.7	1.52

2 Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
89	Фрукт(апельсин, банан, яблоко)	260	0.8	-	29.1	117	0.07	25	40.3	27.5	22.5	4.2
Итого:			0.8	0	29.1	117	0.07	25	40.3	27.5	22.5	4.2

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
45	Суп картофельный с бобовыми	200	1.8	3.11	10.8	115.2	0.13	5.5	36.4	83.6	9.8	0.78
193	Плов	144	17.2	14.6	17.4	344.9	0.05	0.65	39.8	79.9	9.5	0.68
26	Свекольный салат с соленым огурцом	100	1.26	10.08	7.76	89.3	0.02	7.5	35.1	40.9	20.9	0.33
280	Компот из сухофруктов	200	0.33	0	22.66	91.98	0.006	0.4	25.2	39.6	19.4	0.6
341	Хлеб	25	1.29	0.29	10.5	49.3	0.05	0	10.26	60.38	1.96	0.56
итого:			21.88	28.08	69.12	690.68	0.256	14.05	146.76	304.38	61.56	2.95

Полдник

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	14	14	8	1.8
380	Булка	25	1.65	0.66	11.88	59.4	0.03	-	9.1	22.7	1.6	0.34

366	Сыр	19	4.1	5.7	-	72.9	0.01	0.168	211.2	120	8.4	0.24
Итого:		7.75	6.56	17.68	168.3	0.06	4.168	234.3	156.7	18	2.38	

Ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
239	Картофель отварной	121	3.5	9.2	22.5	209.15	0.21	21.5	20.9	114.2	24.7	1.65
170	Рыба запеченная с яйцом	60	16.6	11.06	6.1	119.6	0.09	0.45	36.4	218.4	29.05	0.72
76	Гренка	50	5.4	3.4	32.4	122	0.41	0	28	134.3	28.9	1.88
235	Салат из тушеной капусты	100	1.98	2.4	10.16	66.06	0.11	9.1	10.9	59.9	21.9	0.48
300	Чай	200	0.12	-	12.04	48.64	0.02	-	3.45	2	1.5	0.25
341	Хлеб	25	1.29	0.29	10.5	49.3	0.05	0	10.26	60.38	1.96	0.56
Итого:		28.89	26.35	93.7	614.75	0.89	31.05	109.91	589.18	108.01	5.54	

2й ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
272	Кефир	200	5.6	6.38	8.18	112	0.08	0.14	140	18	28	0.2
365	Булка	40	2.6	1.04	19.2	96	0.05	0	9.46	51.7	6.4	0.6
итого:		8.2	7.42	27.38	208	0.13	0.14	149.46	69.7	34.4	0.8	
Итого за день:		71.85	76.67	276.42	2036.51	1.5184	72.58	768.97	1311.66	257.17	15.01	

10 день

1 завтрак

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
107	Каша манная	200	5.6	7.7	14.8	212	0.08	1.04	192.1	156	15.5	0.29
286	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	0.04	98.8	74.7	20	0.6
365	Булка с маслом	25.7	2	4	14.4	100	0.0324	-	6.64	65.4	3.8	0.36
9	Салат из моркови	100	1.08	0.18	8.62	40.4	0.05	6.25	24.28	44	30.75	1.08
Итого:			11.47	15.07	57.53	471.09	0.2024	7.33	321.82	340.1	70.05	2.33

Полдник

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	14	14	8	1.8
380	Булка	25	1.65	0.66	11.88	59.4	0.03	-	9.1	22.7	1.6	0.34
115	Кондитерские изделия (конфеты, печенье)	50	0.1	0	17	67	0.02	0	5	17.2	3.25	0.25
Итого:			3.75	0.86	34.68	162.4	0.07	4	28.1	53.9	12.85	2.39

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
42	Рассольник ленинградский со сметаной	200/20	4.02	9.04	17.9	119.6	0.09	7.23	103.9	60.7	17.2	0.65
181	Картофель тушеный с мясом	143	18.03	9.06	17.7	340	0.16	9.08	30.2	214.44	31.08	0.84
247	Томаты консервированные	60	1.045	0.06	2.28	15.2	0.06	15	14	26	12	0.9
274	Компот из свежих яблок	200	1.36	0	29	116	0.01	1.83	13.9	9.06	4.16	0.14
341	Хлеб	25	1.29	0.29	10.5	49.3	0.05	0	10.26	60.38	1.96	0.56
89	Фрукт(апельсин, банан, яблоко)	215	0.6	-	23.8	95.9	0.05	20.5	33	22.5	18.4	3.4
итого:			26.345	18.45	101.18	736	0.42	53.64	205.26	393.08	84.8	6.49

11 день

1 завтрак

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
109	Суп молочный геркулесовый	200	6	8.48	16.8	199.08	0.12	1.04	194.2	106.8	19.5	0.12
286	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	0.04	98.8	74.7	20	0.6
365	Булка с маслом	25.7	2	4	14.4	100	0.0324	-	6.64	65.4	3.8	0.36
Итого:			10.79	15.67	50.91	417.77	0.1924	1.08	299.64	246.9	43.3	1.08

2 завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
89	Фрукт(апельсин, банан, яблоко)	260	0.8	-	29.1	117	0.07	25	40.3	27.5	22.5	4.2
Итого:			0.8	0	29.1	117	0.07	25	40.3	27.5	22.5	4.2

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
51	Суп гречневый со сметаной	200/20	2.1	3.6	12.9	124.8	0.08	6.3	24.4	64	17.5	0.12
209	Биточки куриные	60	10.6	11.9	7.2	192.5	0.09	0	15.6	81.4	18.5	1.2
224	Рис отварной	86	2.8	4.8	23	147.18	0.027	0	1.053	53.39	16.78	0.45
4	Салат из свежей капусты с морковью	100	1.09	5.06	5.8	72	0.02	23	52.8	31	16	0.6
280	Компот из сухофруктов	200	0.33	0	22.66	91.98	0.006	0.4	25.2	39.6	19.4	0.6
341	Хлеб	25	1.29	0.29	10.5	49.3	0.05	0	10.26	60.38	1.96	0.56
итого:			18.21	25.65	82.06	677.76	0.273	29.7	129.313	329.77	90.14	3.53

Полдник

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	14	14	8	1.8

380	Булка	25	1.65	0.66	11.88	59.4	0.03	-	9.1	22.7	1.6	0.34
366	Сыр	19	4.1	5.7	-	72.9	0.01	0.168	211.2	120	8.4	0.24
Итого:		7.75	6.56	17.68	168.3	0.06	4.168	234.3	156.7	18	2.38	

Ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
169	Рыба запеченная	86	15.6	1.3	0.17	87.4	0.1	0.49	39.5	237.12	39.1	0.79
241	Картофельное пюре	141	4.12	7.36	28.5	196.8	0.17	16.1	77.8	115.3	36.9	1.2
30	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.85	5.8	3.31	61.5	0.02	5	23	24	14	0.6
327	Оладьи с повидлом	114/15	3.7	5.4	20.9	190.77	0.12	0.3	71.4	79.8	14.2	0.6
300	Чай	200	0.12	-	12.04	48.64	0.02	-	3.45	2	1.5	0.25
341	Хлеб	25	1.29	0.29	10.5	49.3	0.05	0	10.26	60.38	1.96	0.56
Итого:		25.68	20.15	75.42	634.41	0.48	21.89	225.41	518.6	107.66	4	

2й ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
272	Кефир	200	5.6	6.38	8.18	112	0.08	0.14	140	18	28	0.2
365	Булка	40	2.6	1.04	19.2	96	0.05	0	9.46	51.7	6.4	0.6
итого:		8.2	7.42	27.38	208	0.13	0.14	149.46	69.7	34.4	0.8	
Итого за день:		63.68	68.89	264.87	2054.94	1.1454	77.81	844.123	1192.47	298	13.61	

12 день

1 завтрак

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
52	Суп молочный рисовый	200	1.84	9.67	12.34	112.47	0.072	0.91	202.4	161.92	13.6	0.32
300	Чай	200	0.12	-	12.04	48.64	0.02	-	3.45	2	1.5	0.25
365	Булка с маслом	25.7	2	4	14.4	100	0.0324	-	6.64	65.4	3.8	0.36
139	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.028	0	22.2	77.56	4.84	1.01
Итого:			9.04	18.27	39.06	323.91	0.1524	0.91	234.69	306.88	23.74	1.94

2 завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	14	14	8	1.8
380	Булка	25	1.65	0.66	11.88	59.4	0.03	-	9.1	22.7	1.6	0.34
Итого:			3.65	0.86	17.68	95.4	0.05	4	23.1	36.7	9.6	2.14

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
51	Суп пшенный	200	2.1	3.6	12.9	94.8	0.08	6.3	24.4	80	64	0.12
180	Гуляш	96	14.2	14.7	6.7	297.4	0.17	1.19	29	76.02	14.58	1.21
219	Каша гречневая	72	6.4	3.9	33	175.87	0.09	3.5	26.6	58.7	18.5	0.67
23	Свекольный салат	100	2	4	7	75	0.02	7.5	35.1	40.9	20.9	0.33
274	Компот из свежих яблок	200	1.36	0	29	116	0.01	1.83	13.9	9.06	4.16	0.14
341	Хлеб	25	1.29	0.29	10.5	49.3	0.05	0	10.26	60.38	1.96	0.56
итого:			27.35	26.49	99.1	808.37	0.42	20.32	139.26	325.06	124.1	3.03

Полдник

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	14	14	8	1.8

380	Булка	25	1.65	0.66	11.88	59.4	0.03	-	9.1	22.7	1.6	0.34
		Итого:	3.65	0.86	17.68	95.4	0.05	4	23.1	36.7	9.6	2.14

Ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
239	Картофель отварной	121	3.5	9.2	22.5	109	0.21	21.5	20.9	114.2	24.7	1.65
192	Печень говяжья по строгановски	97	20.5	24.8	4.1	160	0.18	4.43	26.2	96.2	49.97	2.88
235	Салат из тушеной капусты	100	1.98	2.4	10.16	66.06	0.11	9.1	10.9	59.9	21.9	0.48
141	Запеканка творожная	120	13.6	6.4	25.6	184	0.04	0.42	157.6	177.8	23.1	0.69
270	Какао	200	4.5	4.7	23	150	0.04	1.3	122	90	14	0.56
341	Хлеб	25	1.29	0.29	10.5	49.3	0.05	0	10.26	60.38	1.96	0.56
		Итого:	45.37	47.79	95.86	718.36	0.63	36.75	347.86	598.48	135.63	6.82

2й ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
272	Кефир	200	5.6	6.38	8.18	112	0.08	0.14	140	18	28	0.2
89	Фрукт(апельсин, банан, яблоко)	215	0.6	-	23.8	95.9	0.05	20.5	33	22.5	18.4	3.4
365	Булка	40	2.6	1.04	19.2	96	0.05	0	9.46	51.7	6.4	0.6
		итого:	8.8	7.42	51.18	303.9	0.18	20.64	182.46	92.2	52.8	4.2
		Итого за день:	94.21	100.83	302.88	2249.94	1.4324	82.62	927.37	1359.32	345.87	18.13

13 день

1 завтрак

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
52	Суп молочный гречневый	200	4.94	6.06	18.6	148.54	0.072	0.91	161.92	131.78	13.62	0.32
286	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	0.04	98.8	74.7	20	0.6
365	Булка с маслом	25.7	2	4	14.4	100	0.0324	-	6.64	65.4	3.8	0.36
89	Фрукт(апельсин, банан, яблоко)	260	0.8	-	28	112.5	0.07	25	40.3	27.5	22.5	4.2
Итого:			10.53	13.25	80.71	479.73	0.2144	25.95	307.66	299.38	59.92	5.48

Полдник

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	14	14	8	1.8
380	Булка	25	1.65	0.66	11.88	59.4	0.03	-	9.1	22.7	1.6	0.34
366	Сыр	19	4.1	5.7	-	72.9	0.01	0.168	211.2	120	8.4	0.24
Итого:			7.75	6.56	17.68	168.3	0.06	4.168	234.3	156.7	18	2.38

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
45	Суп гороховый со сметаной	200/20	2.1	3.6	13	110.8	0.21	5.5	36.4	83.6	23.8	1.14
194	Пудинг из говядины	76	18.8	6.1	2.99	229.4	0.01	0.4	1.1	0.5	7.3	0.005
227	Макароны отварные	92	5.52	5.2	35.3	140.73	0.09	0	5.33	31.5	6.91	0.67
234	Икра кабачковая	100	1.6	6.3	7.4	30.8	0.05	15	17.5	32.4	12.6	0.9
280	Компот из сухофруктов	200	0.33	0	22.66	91.98	0.006	0.4	25.2	39.6	19.4	0.6
341	Хлеб	25	1.29	0.29	10.5	49.3	0.05	0	10.26	60.38	1.96	0.56
итого:			29.64	21.49	91.85	512.28	0.416	21.3	95.79	247.98	71.97	3.875

Ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
238	Картофель жареный из отварного	100	5.04	8.1	11.4	180.49	0.275	0.22	20.1	119.64	44.88	1.16
178	Ленивые голубцы	143	8.5	8.9	5.93	163.71	0.04	1.29	45.25	118.78	14.38	0.94
247	Томаты консервированные	65	1.045	0.06	2.28	15.2	0.06	15	14	26	12	0.9
308	Булочка нежная	60	4.74	4.6	27.5	136.92	0.1	0.26	61.2	86.4	12.24	0.51
300	Чай	200	0.12	-	12.04	48.64	0.02	-	3.45	2	1.5	0.25
341	Хлеб	25	1.29	0.29	10.5	49.3	0.05	0	10.26	60.38	1.96	0.56
Итого:			20.735	21.95	69.65	594.26	0.545	16.77	154.26	413.2	86.96	4.32

2й ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
272	Кефир	200	5.6	6.38	8.18	112	0.08	0.14	140	18	28	0.2
115	Печенье	50	0.1	0	17	67	0.02	0	5	17.2	3.25	0.25
365	Булка	40	2.6	1.04	19.2	96	0.05	0	9.46	51.7	6.4	0.6
итого:			8.3	7.42	44.38	275	0.15	0.14	154.46	86.9	37.65	1.05
Итого за день:			76.955	70.67	304.27	2029.57	1.3854	68.328	946.47	1204.16	274.5	17.105

14 день

1 завтрак

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
107	Каша манная	200	5.6	7.7	14.8	212	0.08	1.04	192.1	156	15.5	0.29
270	Какао	200	4.5	4.7	23	150	0.04	1.3	122	90	14	0.56
365	Булка с маслом	25.7	2	4	14.4	100	0.0324	-	6.64	65.4	3.8	0.36
Итого:			12.1	16.4	52.2	462	0.1524	2.34	320.74	311.4	33.3	1.21

Полдник

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
89	Фрукт(апельсин, банан, яблоко)	260	0.8	-	29.1	117	0.07	25	40.3	27.5	22.5	4.2
Итого:			0.8	0	29.1	117	0.07	25	40.3	27.5	22.5	4.2

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
47	Суп вермишелевый	200	2.26	2	17.4	99.9	0.08	8.2	48.4	64	17.5	0.12
185	Картофельная запеканка с мясом	150	12.7	17.1	7.5	160	0.18	4.43	26.2	96.2	49.97	2.88
241	Картофельное пюре	141	4.12	7.36	28.5	196.8	0.17	16.1	77.8	115.3	36.9	1.2
4	Салат из свежей капусты с морковью	100	1.09	5.06	5.8	32	0.02	23	52.8	31	16	0.6
280	Компот из сухофруктов	200	0.33	0	22.66	91.98	0.006	0.4	25.2	39.6	19.4	0.6
341	Хлеб	25	1.29	0.29	10.5	49.3	0.05	0	10.26	60.38	1.96	0.56
итого:			21.79	31.81	92.36	629.98	0.506	52.13	240.66	406.48	141.73	5.96

Полдник

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	14	14	8	1.8
380	Булка	25	1.65	0.66	11.88	59.4	0.03	-	9.1	22.7	1.6	0.34

Итого:		3.65	0.86	17.68	95.4	0.05	4	23.1	36.7	9.6	2.14		

Ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
124	Макароны запеченные с сыром	100	3.4	5.2	18.7	146	0.09	0	5.33	31.5	6.91	0.67
135	Омлет	110	9.3	10	2.4	76	0.04	0.25	4.64	33.98	7	0.52
234	Икра кабачковая	100	1.6	6.3	7.4	30.8	0.05	15	17.5	32.4	12.6	0.9
300	Чай	200	0.12	-	12.04	48.64	0.02	-	3.45	2	1.5	0.25
154	Сырники творожные	110	21.6	4.2	35.7	257	0.1	0.3	154.4	258	21.8	0.86
341	Хлеб	25	1.29	0.29	10.5	49.3	0.05	0	10.26	60.38	1.96	0.56
Итого:		37.31	25.99	86.74	607.74	0.35	15.55	195.58	418.26	51.77	3.76	

2й ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
272	Кефир	200	5.6	6.38	8.18	112	0.08	0.14	140	18	28	0.2
365	Булка	40	2.6	1.04	19.2	96	0.05	0	9.46	51.7	6.4	0.6
итого:		8.2	7.42	27.38	208	0.13	0.14	149.46	69.7	34.4	0.8	
Итого за день:		80.2	81.62	287.78	2024.72	1.2084	95.16	946.74	1233.34	283.7	15.93	