



День 1-ой

	Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		мг	мг	№ сборника рецептов
						белки		жиры		углеводы		Ккал	Ккал	С	С	
						всли	сад	всли	сад	всли	сад	всли	сад	всли	сад	
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	100	130	100	130	4,4	5,7	5	7	23,8	30,6	153	201	0	0	173
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	30.май	40/6	30.май	40/6	5,01	7,1	6,9	9,1	14,9	19,92	139	187	0	0	2
	Чай сладкий	150	180	150	180	0,1	0,12	0	0	10	12,9	37,94	49,2	0	0	283
	яйцо отварное	40	40	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0	0	
	Итого:			43915	365	14,49	18	16,5	20,7	48,98	63,7	392,74	500	0	0	
Обед	сок	100	100	100	100	0,5	0,5	0	0	11,7	11,7	47	47	2	2	
	Суп вермишелевый на м/к буль	180	250	180	250	2	2,85	2,56	2,62	16,9	23,92	95,03	125,12	11,71	16,48	59
	Ленные голубцы с мясом	150	200	150	200	15	17,6	10,4	12.яня	11,8	16,8	200	245,3	46	66,5	119
	компот из сухофруктов	150	180	150	180	0,27	0,32	0	0	20,58	25,66	78,8	98,3	0,22	0,26	294
	Хлеб пшеничный 2 сорта	40	50	40	50	2,76	3,45	0,34	0,42	18,05	22,56	88,4	110,6	0	0	
	Салат луковый	30	40	30	40	0,4	0,7	2	3	2,6	3,6	30	43,3	2,8	3,8	46
	Итого:			550	720	20,43	24,92	15,3	18,34	69,93	92,54	492,23	622,62	60,73	87,04	
Полдн	Кефир	150	180	150	180	4,4	5,3	5	6	7,4	8,8	91,64	109,6	1,58	1,89	282
	Булочка домашняя	50	70	50	70	4,3	6,1	6,2	8,5	31	41,6	188	256	0,09	0,12	273
	Итого:			200	250	9,2	11,4	11,2	14,5	38,4	50,4	279,64	256	1,67	2,01	
Ужин	Суп молочный пшениный	180	200	180	200	5	5,3	7,03	7,06	17,57	21,5	149,8	166,4	0,9	0,9	76
	чай сладкий	150	180	150	180	0,1	0,12	0	0	10	12,9	37,94	49,2	0	0	283
	печенье	10	20	10	20	0,97	1,97	0,98	1,95	6,76	13,53	40,9	81,7	00.яня	0	
	Хлеб пшеничный	20	30	20	30	1,34	2,0	0,13	0,2	9,39	14,08	45,2	67,8	0	0	
	в т.ч. Витамины(С-витамины)													20	20	
Итого:			360	430	7,41	7,39	8,14	9,21	43,72	62,01	273,84	365,1	20,9	20,9		
Всего:			45025	1765	51,53	61,71	51,14	62,75	201,03	268,65	1438,45	1743,72	83,3	109,95		

День 2-ой

	Наименование блюда и продуктов	Масса порции		Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		мг	мг	№ сборки репентур
		вслн	сад	вслн	сад	белки		жиры		углеводы		Ккал	Ккал	С	С	
						вслн	сад	вслн	сад	вслн	сад					
Завтрак	каша геркулесовая молочная	180	200	180	200	6,8	7,7	8,1	9,5	23,04	27,9	135	185	0,8	0,9	192
	Хлеб пшеничный с маслом	35	46	35	46	2,4	3,27	3,9	4,75	15,6	20,8	103,8	134	0	0	№1
	кофейный напиток	150	180	150	180	4,03	6,08	4,68	5,68	17,46	22	128,3	158,8	2,09	2,52	287
Итого:				365	426	13,23	17,05	16,68	19,93	0	70,7	238,8	477,8	2,89	3,42	
	сок	100	100	100	100	0,5	0,5	0	0	11,7	11,7	47	47	2	2	
Обед	салат свекольный	30	60	30	60	0,48	0,9	1,99	1,99	4,85	7,9	26,3	51,8	2,75	5,5	25
	Суп гороховый со сметаной	180	250	180	250	5,1	6,8	4,83	4,8	21,6	28,4	140,3	177,3	1,3	1,51	63
	Картофельное пюре	100	150	100	150	2,17	3,24	3,46	4,4	17,47	27	106	154	17,09	26,32	138
	Компот из св.яблок	150	180	150	180	0,12	0,14	0	0	13,4	16,85	51,2	64,72	3,9	4,55	295
	Хлеб пшеничный 2 сорта	40	50	40	50	2,76	3,45	0,34	0,42	18,05	22,56	88,4	110,6	0	0	
	мясные котлеты	70	80	70	80	13,5	15,1	10,6	11,7	4	4,7	165	184	0,8	0,8	98
Итого:				570	770	24,13	29,63	21,22	23,31	79,37	107,41	577,2	742,42	25,84	38,68	
Полдник	Молоко	150	180	150	180	4,4	5,3	5	6	7,4	8,8	91,64	109,6	1,58	1,89	
	творожки	11	15	11	15	0,8	1,00	0,09	0,13	5,46	7,45	24,86	33,9	0	0	
Итого:				161	195	5,2	6,4	5,09	6,13	12,86	16,25	116,5	143,5	1,58	1,89	
Ужин	Морковь с сахаром	50	60	50	60	0,6	0,7	0,04	0,05	5,25	6,3	23	28	0,96	1,15	16
	Лапшевник	130	150	130	150	15,5	17,3	17,7	20,8	20,9	25,4	309	360	0,4	0,4	216
	Хлеб пшеничный 1 сорта	20	30	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,2	67,8	0	0	
	кисель	150	180	150	180	0,01	0,08	0	0	6,9	35,86	59,08	134,9	0	0	306
	соус сметанный	30	40	30	40	1	1,06	2	2,6	6,4	8,6	46	61,8	0,15	0,2	235
	в т.ч. Витамины(С-витаминиз)														20	20
Итого:				330	400	17,85	20,46	19,83	23,6	43,59	83,94	459,28	624,5	20,55	20,6	
Всего:				1426	1791	60,41	73,54	62,82	53,04	135,82	194,36	1391,78	1988,22	50,86	64,59	

День 4 -ый

	Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		мг	мг	№ сборника рецептов
		ясли	сад	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		Ккал	Ккал	С	С	
						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша манная молочная	180	200	180	200	6,7	8,5	7,6	10,2	24,1	29,7	186	238	0,96	1,2	191
	Хлеб пшеничный сливочным маслом	35	46	35	46	2,4	3,27	3,9	4,75	15,6	20,8	103,8	134	0	0	1
	Кофейный напиток	150	180	150	180	04.явл	06.явл	4,68	5,68	17,46	22	128,3	158,84	2,09	2,52	287
Итого:			365	426	13,13	17,85	16,18	20,63	57,16	72,5	418,1	530,84	3,05	3,72		
	сок	100	100	100	100	0,5	0,5	0	0	11,7	11,7	47	47	2	2	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	180	250	180	250	2,44	2,8	2,67	3,07	15,1	16,85	91,31	102,8	33,25	38,5	53
	Плов из курицы	180	200	180	200	14,27	18,43	14	17,2	29,38	38,15	293	386,6	1,28	2,4	132
	Компот из яблок	150	180	180	200	0,12	0,14	0	0	13,37	16,85	51,2	64,72	3,9	4,55	295
	Хлеб пшеничный 2 сорта	40	50	40	50	2,76	3,45	0,34	0,42	18,05	22,56	88,4	110,6	0	0	
	Салат здоровье	30	50	30	50	0,57	0,91	1,014	2,02	4,3	6,4	18,85	46,35	2,7	4,55	34
Итого:			610	750	20,16	25,73	18,024	22,71	80,2	100,81	542,76	711,07	41,13	50		
Полдник	Кефир	100	130	100	130	2,1	3,6	3,2	4,16	6	8,08	13,38	16,55	0,7	0,9	
	Печенье	10	20	10	20	0,99	1,97	0,98	1,95	6,76	13,53	40,9	81,7	0	0	
	Апельсин	130	130	130	130	явл.17	1,17	0	0	10,9	10,9	49,4	49,4	78	78	
Итого:			240	280	42739,1	6,74	4,18	6,11	23,66	32,51	103,68	147,65	78,7	78,9		
Ужин	Творожный омлет	110	125	110	125	19,3	21,9	13,7	16,5	10,2	12,4	243	287	0,2	0,2	4
	соус сметанный	30	40	30	40	1	1,06	2	2,56	6,4	8,6	46	61,8	0,15	0,23	235
	кисель	150	180	150	180	0,01	0,08	0	0	6,9	35,86	59,08	134,9	0	0	306
	Салат из моркови	50	60	50	60	00.явл	0,7	0,04	0,05	5,25	6,3	23	28	0,96	1,15	16
	хлеб	20	30	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,2	67,8	0	0	
	в т.ч. Витамин(С-витаминиз)													30	50	
Итого:			360	435	22,25	25,76	15,87	19,31	38,14	77,24	416,28	579,5	31,31	51,58		
Всего:			1575	1891	42794,6	76,08	54,254	68,76	199,16	283,06	1480,82	1688,01	154,19	184,2		

день 6-ой

	Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		мг	мг	№ сборки рецептур
		ислн	сад	ислн	сад	белки		жиры		углеводы		Ккал	Ккал	С	С	
						ислн	сад	ислн	сад	ислн	сад					
Завтрак	Макарони с маслом	100	130	100	130	3,6	4,7	2,7	4,5	26,3	33,8	138,4	187,2	0	0	212
	Яйцо отварное	1	1	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0	0	
	Хлеб с маслом ,сыром	35/10	46/15	35/10	46/15	5,01	7,1	6,9	9,1	14,9	19,92	139	187	0	0	
	Чай сладкий	150	180	150	180	0,1	0,12	0	0	10	12,9	37,94	49,2	0	0	
Итого:			335	411	14,63	17,91	16,2	20,28	49,68	64,68	337,12	434,38	0,32	0,48	№283	
Обед	Сок	100	100	100	100	0,5	0,5	0	0	11,7	11,7	47	47	2	2	
	Салат луковый	30	40	30	40	0,4	0,7	2	3	2,6	3,6	30	43,3	2,8	3,8	46
	Суп рисовый на м/к бульоне	180	250	180	250	3,1	3,9	2,7	2,82	31,7	39,5	136	189	13,24	16,48	61
	Капуста тушеная	110	150	110	150	2,5	3,37	3,45	5,18	8,61	11,52	74,52	105	58,1	79	140
	котлета мясная	70	80	70	80	13,5	15,1	10,6	11,7	4	4,7	165	184	0,8	0,8	98
	Компот из апельсинов	150	180	150	180	0,342	0,4	0	0	13,4	16,68	51,84	65,72	22,8	27	292
	Хлеб пшеничный II сорт	40	50	40	50	2,8	3,45	0,34	0,42	18,05	22,56	88,4	110,6	0	0	
	Итого:			550	730	19,57	26,67	14,45	17,553	69,25	92,91	480,87	617,76	65,76	95,88	
Полдн	Кефир	100	130	100	130	2,1	3,6	3,2	4,16	6	8,05	13,38	16,55	0,7	0,9	
	Булочка домашняя	50	70	50	70	4,3	6,1	6,2	8,5	31	41,6	188	256	0,09	0,12	273
Итого:			157	194	4,62	5,74	5,2	6,4	11,85	17,7	115,58	157,48	1,58	1,89		
Ужин	Уха с крупой	180	250	180	250	6	6,8	1,9	2,45	11,03	14,03	91,25	95	8,8	11,04	71
	Вафли	1	2	7	14	0,22	0,44	0,2	0,4	4,45	8,9	23,94	47,88	0	0	
	Чай сладкий	150	180	150	180	0,1	0,12	0	0	10	12,9	37,94	49,2	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	30	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,2	67,8	0	0	283
	в т.ч.Витамины(С-витаминоз)															
Итого:			450	550	11,469	14,4	16,63	20,94	67,34	90,6	449,4	587,56	3,13	3,48		
Всего:			1492	1885	50,289	64,72	52,48	65,173	198,12	265,89	1382,97	1797,18	90,79	121,73		

день 7-ой

	Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		мг	мг	№ сборника рецептов
		ясли	сад	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		Ккал	Ккал	С	С	
						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша манная молочная	180	200	180	200	6,7	8,5	7,6	10,2	24,1	29,73	186	238	0,96	1,2	191
	Хлеб с маслом	30\5	40\6	35	46	2,4	3,27	3,9	4,75	15,6	20,8	103,8	134	0	0	1
	Кофейный напиток	150	180	150	180	4,03	6,08	4,68	5,68	17,46	22	128,3	158,84	2,09	2,52	287
	Итого:			365	426	13,13	16,89	16,18	20,63	57,16	72,53	418,1	530,84	3,05	3,72	
	Сок	100	100	100	100	0,5	0,5	0	0	11,7	11,7	47	47	2	2	
обед	Борщ на м/к бульоне со сметаной	180	250	180	250	2,4	3,2	1,6	4,5	15,5	20,26	83,7	130,58	29,4	36,78	56
	Жаркое по домашнему	180	220	180	220	15,1	17,07	12	14,7	24,7	29,3	259,1	308,8	24,5	29,2	97
	Компот из апельсинов	150	180	150	180	0,342	0,4	0	0	13,4	16,68	51,84	65,72	22,8	27	292
	Салат из свежей капусты	30	60	30	60	1,3	1,7	2	3	3,55	5,6	35	50	19,4	23,5	6
	Хлеб пшеничный II сорта	40	50	40	50	2,76	3,45	0,34	0,42	18,05	22,56	88,4	110,6	0	0	
	Итого:			680	860	22,402	26,32	15,94	22,62	86,9	94,4	518,04	665,7	96,1	116,48	
	Молоко	150	180	150	180	4,4	5,3	5	6	7,4	8,8	91,64	109,6	1,58	1,89	282
	Гренки	11	15	11	15	0,8	1,14	0,09	0,13	5,46	7,45	24,86	33,9	0	0	
Итого:			161	195	5,2	6,44	5,09	6,13	12,86	16,25	116,5	143,5	1,58	1,89		
	Ватрушка королевская	125	140	125	140	18,5	20,3	14,3	14,7	30,26	34,85	335	349	0,2	0,2	
	Соус сметанный	30	40	30	40	1	1,06	2	2,56	6,4	8,6	46	61,8	0,15	0,23	235
	Морковь с сахаром	50	60	50	60	0,6	0,7	0,04	0,05	5,25	6,3	23	28	0,96	1,15	16
	Кисель	150	180	150	180	0,01	0,08	0	0	6,9	35,86	59,08	134,9	0	0	306
	Хлеб пшеничный	20	30	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,2	67,8	0	0	
	в т.ч. Витаминны(С-витаминиз)													20	20	
Итого:				375	450	21,45	24,16	16,47	17,51	58,2	99,69	508,28	641,5	21,31	21,58	
Всего:				1456	1826	76,77	91,05	60,2	73,03	185,04	243,41	1560,92	1981,54	122,04	143,67	

день 8-ой

	Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		мг	мг	№ сборника рецептов
		ясли	сад	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		Ккал	Ккал	С	С	
						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	200	180	200	6,7	7,7	7,5	9	24,03	30,2	185,75	222,5	0,86	0,96	195
	Хлеб с маслом сыром	35/10	46/15	35/10	46/15	5,01	7,1	6,9	9,1	14,9	19,92	139	187	0	0	2
	Какао с молоком	150	180	150	180	4,12	5,06	4,65	5,7	16,59	21,01	122,33	152,81	1,47	1,78	289
Итого:			330	380	15,83	19,86	19,05	23,8	55,52	71,13	413,63	562,31	2,33	2,74		
	Сок	100	100	100	100	0,5	0,5	0	0	11,7	11,7	47	47	2	2	
	Суп домашняя лапша на м/к бульоне	180	250	180	250	2,54	2,93	0,62	0,75	14,44	16,2	70,13	79,5	0,99	1,24	60
обед	Ленивые голубцы с мясом	150	200	150	200	15	17,6	10,4	12,3	11,8	16,8	200	245,3	46	66,5	119
	Хлеб пшеничный 2 сорта	40	50	40	50	2,76	3,45	0,34	0,42	18,05	22,56	88,4	110,6	0	0	
	Компот из свежих яблок	150	180	150	180	0,12	0,14	0	0	13,37	16,85	51,2	64,72	3,9	4,55	295
	Салат студенческий	30	50	30	50	0,44	0,73	2	3,03	3,35	5,46	50	51,07	3,15	5,07	41
Итого:			550	730	20,86	21,92	13,36	16,5	61,01	77,87	459,73	740,12	54,04	77,36		
Полдн	Молоко	150	180	150	180	4,4	5,3	5	6	7,4	8,8	91,64	109,6	1,58	1,89	282
	Печенье	1	2	10	20	0,97	1,97	0,98	1,95	6,76	13,53	40,9	81,7	0	0	
Итого:			160	200	5,37	7,27	5,98	7,95	14,16	22,33	195,5	191,3	1,58	1,89		
Ужин	Рыбные тефтели томат.соус90	90/30	100/40	90/30	100/40	13,7	19,8	3,5	8,5	19,7	27,7	160	259	2,7	5,5	87
	Салат свекольный	50	60	50	60	0,76	0,9	1,99	1,99	6,85	7,9	43,3	51,8	4,5	5,5	25
	Чай сладкий	150	180	150	180	0,1	0,12	0	0	10	12,9	37,94	49,2	0	0	283
	Хлеб пшеничный	20	30	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,2	67,8	0	0	
	в т.ч.Витамины (С-витамины)													20	20	
Итого:			220	270	15,9	22,84	5,62	10,69	45,94	62,58	286,44	427,8	27,2	31		
Всего:			1260	1580	57,96	62,52	44,01	58,94	176,63	233,91	1355,3	1845,03	85,15	112,99		

день 9-ой

	Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		мг	мг	№ сборки рецептур
		ясли	сад	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		Ккал	Ккал	С	С	
						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	200	180	200	5,9	6,36	7,5	9,22	24,9	26,2	186,1	217,8	0,96	0,96	193
	Хлеб пшеничный с маслом	30,5	40,6	35	46	2,4	3,27	3,9	4,75	15,6	20,8	103,8	134	0	0	2
	Кофейный напиток	150	180	150	180	4,03	6,08	4,68	5,68	17,46	22	128,3	158,84	2,09	2,52	287
	Итого:			365	426	12,33	15,71	16,08	19,65	57,96	69	418,2	510,64	3,05	3,48	
Обед	Сок	100	100	100	100	0,5	0,5	0	11,7	11,7	47	47	2	2		
	Суп кудрявый на курином бульоне	180	250	180	250	6,1	7,4	7,4	8,3	13,78	18,83	150	186	7	9,6	
	Овощное рагу с курицей	180	200	180	200	15	16,3	13,23	16,08	19,19	21,13	250	290	58,24	63,2	118
	Салат здоровье	30	50	30	50	0,57	0,91	1,014	2,02	4,3	6,4	18,85	46,35	2,7	4,55	34
	Хлеб пшеничный 2 сорта	40	50	40	50	2,76	3,45	0,34	0,42	18,05	22,56	88,4	110,6	0	0	
	Компот из сухофруктов	150	180	150	180	0,27	0,32	0	0	20,58	25,66	78,8	98,3	0,22	0,26	294
Итого:			560	730	22,23	26,29	22,87	26,08	87,44	112,8	628,23	771,8	24,49	32,28		
Полдник	Кефир	100	130	100	130	2,1	3,6	3,2	4,16	6	8,05	13,38	16,55	0,7	0,9	
	Вафли	1	2	71	14	0,22	0,44	0,2	0,4	4,45	8,9	23,94	47,88	0	0	
	Апельсин	1	1	130	130	1,17	1,17	0	0	10,9	10,9	49,4	49,4	78	78	
Итого:			301	274	3,49	5,21	3,4	4,56	21,35	27,85	86,72	113,83	78,7	78,9		
Ужин	Ватрушки с творогом	80	100	80	100	11	11	8,1	14,3	32,5	40,7	250	326,5	0,23	0,28	264
	Салат из моркови	50	60	50	60	0,6	0,7	0,04	0,05	5,25	6,3	23	28	0,96	1,15	16
	Кисель	150	180	150	180	0,01	0,08	0	0	6,9	35,86	59,08	134,9	0	0	306
	Хлеб пшеничный	20	30	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,2	67,8	0	0	
	в т.ч. Витамин(С-витамин)													20	20	
Итого:			300	370	11,61	13,8	8,27	14,55	54,04	96,94	377,28	561,22	21,19	21,43		
Всего:			1526	1800	49,66	61,01	60,59	64,84	220,79	306,59	1510,43	1957,49	127,43	136,09		

день 10 -ый

	10 день	Масса порции		Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		мг	мг	№ сборки рецентур
		ясли	сад	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		Ккал	Ккал	С	С	
						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша ячменная молочная	180	200	180	200	6,3	7,3	7,2	8,5	24,5	29,8	183,10	219,3	0,86	0,96	184
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/6	35	46	2,4	3,27	3,9	4,75	15,6	20,8	103,8	134	0	0	1
	Какао с молоком	150	180	150	180	4,12	5,06	4,65	5,7	16,59	21,01	122,33	152,81	1,47	1,78	289
Итого:				365	426	12,82	15,63	15,75	18,95	56,69	68,11	409,23	506,11	2,33	0,96	
	Сок	100	100	100	100	0,5	0,5	0	0	11,7	11,7	47	47	2	2	
	Суп крестьянский на курином бульоне	180	250	180	250	2,86	3,54	4,79	5,56	16,89	20,54	118,53	143,04	22,3	27,43	65
обед	Гречка отварная	100	130	100	130	4,4	5,7	5	7	23,8	30,6	153	201	0	0	173
	Куриные биточки	60	70	60	70	12,5	14,06	9,5	11,42	4,1	5,3	151,4	179,2	0,5	0,84	129
	Хлеб пшеничный 2 сорта	40	50	40	50	2,76	3,45	0,34	0,42	18,05	22,56	88,4	110,6	0	0	
	Компот из яблок	150	180	150	180	0,12	0,14	0	0	13,37	16,85	51,2	64,72	3,9	4,55	295
	Салат из свежей капусты и свеклы	40	50	40	50	0,9	1,47	2,8	2,99	3,4	6	29,33	43	30,6	35,6	7
	Итого:				570	740	23,28	27,84	17,64	27,53	79,28	101,24	453,63	745,26	30,04	38,32
Полдн	молоко	150	180	150	180	4,4	5,3	5	6	7,4	8,8	91,64	109,6	1,58	1,89	282
	Гречка	11	15	11	15	0,8	1,14	0,09	0,13	5,46	7,45	24,56	33,9	0	0	
	яблоко	1	1	150	150	0,52	0,52	0	0	14,7	14,7	59,8	59,8	16,9	16,9	1
Итого:				311	345	5,72	6,96	5,09	6,13	27,56	30,95	176	203,3	18,48	18,79	
Ужин	Омлет натуральный	80	115	80	115	6,2	9,5	8,5	12,98	3,3	4,73	114,41	173,4	0,3	0,4	219
	Салат студенческий	30	50	30	50	0,44	0,44	2	3,03	3,35	5,46	50	51,07	0,3	5,07	41
	Чай сладкий с молоком	150	180	150	180	1,5	1,5	1,6	1,6	12,36	15,36	66,94	78,26	0,3	0,3	284
	Хлеб пшеничный	20	30	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,2	67,8	0	0	
	в т.ч. Витамины(С-витаминоз)													20	20	
Итого:				280	375	9,48	13,75	12,23	17,81	28,4	39,63	456,75	370,53	23,48	25,77	
Всего:				1526	1886	51,3	64,18	50,71	70,42	191,93	239,93	1495,61	1825,2	74,33	83,84	