



Согласовано
Начальник МКУ "Управление
образования" Муслумовского
района РТ
Л.Я. Хабибуллина

Согласовано
Заведующий МБДОУ "Миллиқай" "
Муслумовского муниципального района
РТ
Л.М. Харисова

Утверждено
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.
/Э.И. Ибрагимова/

ЦИКЛИЧНОЕ ОСБЩЕЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 3-х ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛУМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ НА 2024 Г.

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), МКТ	I (мин.), МКТ	I (сред.), МКТ	Zn (макс.), МКТ	Zn (мин.), МКТ	Zn (сред.), МКТ	Se (макс.), МКТ	Se (мин.), МКТ	Se (сред.), МКТ							
			в т.ч. жив.	в т.ч. раст.	в т.ч. раст.	в т.ч. раст.																		
1 НЕДЕЛЯ																								
1 ДЕНЬ																								
Завтрак																								
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32							
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65							
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,452	1,26	1,26	1,26	648	414	531	6,16	6,16	6,16							
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,1309	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26							
15/4	Каша яичная молочная с маслом сливочным	150	4,48	1,76	3,58	0,39	25,31	147,71	25,68	10,89	18,28	1610,75	737,21	1173,98	33,91	17,91	23,91							
Итого за 'Завтрак'									355	8,48	1,8	10,1	1,33	60,48	361,18	30,21	15,27	22,74	3265,62	1542,01	2403,82	79,25	49,33	64,29
10:00																								
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	4	4	4	400	182	291	0,6	0,6	0,6							
Итого за '10:00'									100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	4	4	400	182	291	0,6	0,6	0,6	
Обед																								
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04							
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74							
3/10	Компот из яблок	150	0,12	0	0,12	0,12	18,06	70,0127	3,75	3,75	3,75	360	174,15	267,08	34,34	20,16	27,25							
3/1	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	30	0,48	0	1,79	1,79	2,67	27,4693	11,03	4,77	7,9	325,07	77,83	201,45	5,97	5,77	5,87							
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьей бульоне	150	3,16	4,78	1,84	13,19	78,817	16,63	10,63	13,63	848,2	432,64	640,42	30,13	15,86	23								
4/9	Плов из мяса шпикат-бройлера	150	13,48	11,11	14,69	5,33	28,18	298,355	18,3	9,25	13,77	3581,5	2060,86	2821,18	18,59	11,81	15,2							
Итого за 'Обед'									510	19,22	15,89	18,69	9,33	75,65	538,77	50,71	29,4	40,06	5684,76	2965,08	4324,92	93,97	58,23	76,1
Ужин																								
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32							
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61							
27/10	Чай	150	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,068	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,27							
3/9	Рагу из мяса шпикат-бройлера	150	14,82	13,56	16,36	7,92	15,99	268,742	27,44	15,96	21,7	3337,61	2129,98	2733,79	43,89	21,73	32,83							
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8							
Итого за 'Ужин'									430	17,35	13,56	17,05	8,61	48,59	410,61	34,08	22,61	28,35	4801,36	2783,98	3792,67	132,17	96,04	114,13
Итого за день									1395	45,54	31,26	45,93	19,27	195	1353,8	119	71,28	95,14	14151,8	7473,07	10812,4	305,99	204,19	255,12

2 ДЕНЬ

Завтрак

-	Багон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
	Вафли	20	0,64	0	4,21	0	0	40,414	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном	150	0,18	0	0,04	0,04	7,44	29,6937	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,91	1,77	4,58	0,99	24,47	157,577	23,28	11,46	17,37	1594,25	730,44	1162,35	27,55	14,21	20,88
	Итого за 'Завтрак'	355	8,07	1,81	13,35	1,93	47,97	341,57	26,69	14,62	20,65	2631,44	1128,38	1879,91	66,99	39,86	53,42
	10:00																
-	Реженка	100	0,6	0	0,3	0,3	5,6	24,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за '10:00'	100	0,6	0	0,3	0,3	5,6	24,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,6992	3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	27,86
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,41	0	1,79	1,79	2,7	26,9592	10,87	6,79	8,83	341,73	81,75	211,74	1,64	1,04	1,34
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	150	1,61	4,78	1,43	1,43	12,17	66,8962	16,97	10,94	13,96	518,98	310,71	414,85	32,32	15,85	24,08
3/3	Картофельное пюре	120	2,49	0,44	2,83	0,41	17,67	105,216	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59	14
12/7	Бигонка (коллеты) из рыбы минтай	50	6,1	4,98	3,19	2,92	7,03	81,1268	61,5	12,6	37,05	617,5	215,38	416,44	14,73	14,73	14,73
	Итого за 'Обед'	530	13,36	10,21	9,54	6,84	70,5	410,02	111,22	46,29	78,75	3029,02	1500,8	2264,91	112,99	60,6	86,8
	Ужин																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	1,5	283	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,1309	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	1,76	4,11	0,99	24,46	153,215	23,25	11,46	17,35	1592,75	729,83	1161,29	27,42	14,15	20,78
27/12	Оладьи	65	4,16	0,45	4,09	4,37	25,28	154,199	1,01	0,94	0,97	747,16	270,06	508,61	4,15	2,33	3,61
	Итого за 'Ужин'	395	11,19	2,22	8,48	5,65	67,07	386,66	28,83	16,97	22,9	3621,78	1496,39	2559,09	72,74	43,67	58,57
	Итого за день	1380	33,22	14,23	31,68	14,72	191,1	1163,13	166,73	77,87	122,3	9282,24	4125,56	6703,9	252,72	144,13	198,79
	Завтрак																
-	Багон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,5	0,5	0,5	500	370	435	1,53	0,97	1,25
27/10	Чай	150	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,0688	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	1,76	3,45	0,24	22,16	134,388	25,03	10,84	17,94	1406,52	633,17	1019,85	32,82	17,15	24,99

3 ДЕНЬ

Итого за 'Завтрак' 340 9,07 4,39 7,04 1,18 45,59 279,37 28,67 14,48 21,58 2935,27 1397,37 2166,32 72,99 43,26 58,12
10:00

1	Кисель из концентрата	100	0,05	0	0	0	13,15	52,9682	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за '10:00'		100	0,05	0	0	0	13,15	52,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	3,04			
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74	1,74			
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,6992	3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	27,86	27,86			
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым огурцом и растительным маслом	30	0,43	0	1,83	1,83	3,16	30,006													
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	150	1,29	4,88	2,84	3,23	10,3	70,8771	10	5,93	7,96	256,13	105,88	181,01	4,17	1,21	2,69	2,69			
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	0	1,38	1,38	27,58	136,731	18,36	10,86	14,61	2084,07	1023,55	1554,81	30,49	20,28	25,39	25,39			
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	50	5,82	5,66	5,59	0,02	1,22	78,4038	13,15	6,55	9,85	1215,13	751,26	983,2	13,8	9,11	11,47	11,47			
Итого за 'Обед'		530	15,55	10,54	11,94	6,75	73,19	445,84	63,44	38,88	51,16	5159,39	2594,16	3876,77	122,12	72,55	97,35	97,35			

Ужин

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32	5,32			
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61	2,61			
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,1309	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26	26,26			
9/194	Фруктовый плов с изюмом	150	3,63	0,08	12,51	5,58	43,16	294,74	2,89	2,89	2,89	1803,15	795	1299,08	7,17	2,79	4,98	4,98			
330	5,75 0,08 12,8 5,87 60,49 373,99 7,46 7,46 3085,03 1291,5 2188,26 48,34 29,98 39,16																				
Итого за 'Ужин'		1300	30,42	15,01	31,78	13,8	192,4	1152,17	99,58	60,83	80,2	11179,7	5283,03	8231,36	243,45	145,79	194,64	194,64			

4 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32	5,32			
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65	0,65			
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,452	1,26	1,26	1,26	648	414	531	6,16	6,16	6,16	6,16			
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,1309	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26	26,26			
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	1,76	4,11	0,99	24,46	153,215	23,25	11,46	17,35	1592,75	729,83	1161,29	27,42	14,15	20,78	20,78			
Итого за 'Завтрак'		355	8,9	1,8	10,63	1,93	59,63	366,69	27,78	15,84	21,81	3247,62	1534,63	2391,13	72,76	45,57	59,16	59,16			

10:00

-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0,3			
Итого за '10:00'		100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0,3			

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	3,04			
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74	1,74			
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,6992	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44	33,44			
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,48	0	1,79	1,79	2,67	27,4693	11,03	4,77	7,9	325,07	77,83	201,45	5,97	5,77	5,87	5,87			

4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	150	1	4,88	1,67	1,9	7,94	48,0043	24,6	13,44	19,02	452,94	140,94	296,94	5,66	3,18	4,42
4/3	Макаронные изделия отварные	120	4,24	0,02	2,38	0,53	27,29	147,152	12,73	6,64	9,69	295,86	292,32	294,09	7,49	3,81	5,65
4/256	Мясо тушеное	50	7,52	7,72	7,18	1,52	1,49	100,475	9,16	6,16	7,66	1399,1	874,55	1136,82	9,56	5,58	7,58
	Итого за 'Обед'	530	15,99	12,63	13,32	6,03	70,33	452,92	62,48	35,97	49,22	3497,47	1778,22	2637,85	75,57	47,89	61,74

Ужин

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	150	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,068	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,43	0	1,72	139,39	39,43	24,8	32,11	159,79	59,42	109,6	11,08	6,08	8,58
-	Фрукты	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6
	Итого за 'Ужин'	380	13,36	10,35	11,22	0,79	45,41	328,076	48,07	30,44	39,25	1673,54	645,42	1159,48	65,17	46,19	55,68
	Итого за день	1365	38,75	24,78	35,27	8,75	185,7	1190,93	140,33	84,25	112,28	8618,63	4049,27	6333,96	213,8	139,95	176,88

5 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,68	2,13	1,97	0,13	10,86	69,9647	8,64	3,39	6,02	708,6	271,2	489,9	28,65	13,62	21,14
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,78	2,16	6,32	1,82	25,7	179,981	26,58	10,71	18,65	1650,5	749,64	1200,07	26,74	13,25	19,99
	Итого за 'Завтрак'	335	10,81	4,33	12,82	2,86	52,62	363,83	35,42	14,16	24,79	3034,1	1281,14	2157,62	61,56	32,63	47,09

10:00

-	Йогурт	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2
	Итого за '10:00'	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	150	0,12	0	0,12	0,12	18,06	70,0127	3,75	3,75	3,75	360	174,15	267,08	34,34	20,16	27,25
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,41	0	1,79	1,79	2,7	26,9592	10,87	6,79	8,83	341,73	81,75	211,74	1,64	1,04	1,34
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	150	1,08	4,88	1,42	1,61	5,91	38,5986	18,75	10,46	14,61	728,44	255,91	492,17	35,62	22,05	28,84
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	120	3,11	1,3	3,49	0,26	24,31	140,517	17,73	8,49	13,11	1334,29	616,06	975,17	18,69	8,15	13,42
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	50	7,56	6,4	7,12	2,01	6,56	120,336	12,66	6	9,33	1351,63	825,29	1088,46	8,95	6,88	7,91
	Итого за 'Обед'	530	14,27	12,58	14,19	6,05	71,09	460,54	64,77	36,5	50,63	4686,09	2172,76	3429,43	104,17	62,89	83,53

Ужин

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
29/10	Чай с лимоном	150	0,18	0	0,04	0,04	7,44	29,6937	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	1,76	3,58	0,39	25,31	147,71	25,68	10,89	18,28	1610,75	737,21	1173,98	33,91	17,91	25,91
14/12	Булочка дорожная	70	5,42	0,85	7,86	0,59	38,65	245,164	20,02	9,8	14,91	1135,57	398,9	767,24	10,2	4,99	8,05
Итого за 'Ужин'		400	12,06	2,61	11,73	1,27	84,95	486,685	50,41	25,29	37,85	4058,52	1639,74	2849,13	85,55	50,48	68,47
Итого за день		1365	41,24	23,62	40,24	10,18	214,6	1366,68	159,6	84,95	122,27	15018,7	7163,64	11091,2	253,28	148	201,09

6 ДЕНЬ

Завтрак																	
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	150	1,21	1,07	0,96	0,04	9,21	48,4154	5,77	3,14	4,46	504,38	186	345,19	30,02	16,14	23,08
11/4	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	150	4,91	1,77	4,58	0,99	24,47	157,577	23,28	11,46	17,37	1594,25	730,44	1162,35	27,55	14,21	20,88
Итого за 'Завтрак'		335	8,47	2,88	10,06	1,93	49,73	319,88	29,24	14,66	21,95	2773,62	1176,74	1975,18	63,74	36,11	49,92
10:00																	
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
Итого за '10:00'		100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3

Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,6992	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,35	0	1,79	1,79	3,4	29,5049	1,96	1,89	1,92	327,8	77,97	202,88	1,72	1,01	1,36
14/2	Суп картофельный с крупой на костном бульоне	150	1,33	4,88	2,9	3,29	10,07	70,288	17	10,91	13,96	576,55	326,56	451,55	32,21	15,67	23,94
29/2/17	Жаркое из мяса птицы с овощами	150	14,35	12,66	18,92	6,12	12,9	276,927	29,15	15,96	22,55	2788,07	1723,37	2255,72	25,72	13,43	19,58
Итого за 'Обед'		510	18,78	17,55	23,9	11,49	57,31	506,54	53,07	33,71	43,39	4716,91	2520,47	3618,69	106,54	59,66	83,1

Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	150	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,068	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
24/2	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,97	3	3,75	0,11	12,12	97,1772	22,26	8,87	15,56	739,12	312,85	525,98	22,06	7,98	15,02
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
Итого за 'Ужин'		430	6,5	3	4,44	0,8	44,71	239,04	28,9	15,51	22,21	2202,87	966,85	1584,86	110,34	82,28	96,31
Итого за день		1375	34,25	23,42	38,51	14,22	162,1	1108,7	113,21	65,88	89,55	9893,41	4755,06	7324,24	280,92	178,35	229,63

2 НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ

Завтрак																	
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,452	1,26	1,26	1,26	648	414	531	6,16	6,16	6,16
29/10	Чай с лимоном	150	0,18	0	0,04	0,04	7,44	29,6937	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	4,39	2,25	4,59	0,58	23,7	152,512	24,06	11,09	17,57	1506,05	674,52	1090,29	25,43	11,48	18,46
Итого за 'Завтрак'		355	8,42	2,29	11,11	1,52	62,53	380,55	28,73	15,5	22,11	3191,24	1486,46	2338,85	71,03	43,29	57,16
10:00																	
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
Итого за '10:00'		100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	150	0,12	0	0,12	0,12	18,06	70,0127	3,75	3,75	3,75	360	174,15	267,08	34,34	20,16	27,25
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,48	0	1,79	1,79	2,67	27,4693	11,03	4,77	7,9	325,07	77,83	201,45	5,97	5,77	5,87
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	150	1,61	4,78	1,43	1,43	12,17	66,8962									
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	0	1,38	1,38	27,58	136,731	18,36	10,86	14,61	2084,07	1025,55	1554,81	30,49	20,28	25,39
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	50	7,77	6,54	6,83	2,39	6,98	120,354	31,99	19,99	25,99	411,4	2497,34	3304,37	28,3	18,31	23,31
Итого за 'Обед'		530	17,22	11,32	11,8	7,36	81,01	485,58	83,11	51,32	67,21	7969,52	4305,19	6137,35	136,36	84,99	110,67
Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,1309	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26
10/150	Сырники из творога	100	20,83	19,29	5,49	3,97	16,41	200,265	10,99	6,05	8,52	608,4	426,4	517,4	14,25	10,4	12,47
7/11	Сок сметанный	30	0,36	0,01	2,19	0,02	1,32	26,5135	10,66	5,81	8,24	93,8	37,13	65,46	5,35	3,12	4,25
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
Итого за 'Ужин'		410	23,72	19,3	8,37	4,68	46,65	354,71	28,22	18,43	23,33	2134,07	1110,03	1622,05	107,58	87,52	97,71
Итого за день		1395	49,86	32,92	31,38	13,56	200,5	1264,07	142,06	87,25	114,66	13494,8	6992,68	10243,8	315,27	216,1	265,84

2 ДЕНЬ

Завтрак																	
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
	Вафли	20	0,64	0	4,21	0	40,414	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3/1/10	Чай с молоком (вариант 2)	150	1,21	1,07	0,96	0,04	9,21	48,4154	6,92	3,77	5,35	605,25	223,2	414,23	36,02	19,37	27,69
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	1,76	3,45	0,24	22,16	134,388	30,04	13,01	21,52	1687,83	759,8	1223,82	39,39	20,58	29,99
Итого за 'Завтрак'		355	8,18	2,87	13,13	1,18	47,42	337,11	37,16	16,83	26,99	2968,08	1243,3	2105,69	81,58	45,71	63,64
10:00																	
-	Ряженка	100	0,6	0	0,3	0,3	5,6	24,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за '10:00'		100	0,6	0	0,3	0,3	5,6	24,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04

-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,6992	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,41	0	1,79	1,79	2,7	26,9592	10,87	6,79	8,83	341,73	81,75	211,74	1,64	1,04	1,34
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	150	3,16	4,78	1,84	13,19	78,817	16,63	10,63	13,63	848,2	432,64	640,42	30,13	15,86	23	
7/9	Картофель запеченый с фаршем из мяса птицы	150	11,94	9,83	10,28	0,87	18,74	213,991	20,28	12,54	16,41	2355,91	1614,91	1985,41	29,4	11,73	20,57
Итого за 'Обед'		510	18,26	14,61	14,2	4,8	65,56	449,58	52,73	34,92	43,82	4570,34	2521,88	3546,11	108,05	58,19	83,12
Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	150	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,068	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
9/194	Фруктовый плов с изюмом	150	3,63	0,08	12,51	5,58	43,16	294,74	2,89	2,89	2,89	1803,15	795	1299,08	7,17	2,79	4,98
Итого за 'Ужин'		330	5,75	0,08	12,8	5,87	64,16	387,93	7,53	7,53	7,53	3116,9	1299	2207,95	48,65	30,29	39,47
Итого за день		1295	32,8	17,56	40,44	12,15	182,7	1199,5	97,42	59,28	78,35	10655,3	5064,19	7859,75	238,28	134,18	186,23

Итого за 'Обед'		510	18,26	14,61	14,2	4,8	65,56	449,58	52,73	34,92	43,82	4570,34	2521,88	3546,11	108,05	58,19	83,12
Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	150	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,068	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
9/194	Фруктовый плов с изюмом	150	3,63	0,08	12,51	5,58	43,16	294,74	2,89	2,89	2,89	1803,15	795	1299,08	7,17	2,79	4,98
Итого за 'Ужин'		330	5,75	0,08	12,8	5,87	64,16	387,93	7,53	7,53	7,53	3116,9	1299	2207,95	48,65	30,29	39,47
Итого за день		1295	32,8	17,56	40,44	12,15	182,7	1199,5	97,42	59,28	78,35	10655,3	5064,19	7859,75	238,28	134,18	186,23

3 ДЕНЬ

Завтрак																	
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	0	0	35,06	0,5	0,5	0,5	500	370	435	1,53	0,97	1,25	
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,1309	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	1,76	3,58	0,39	25,31	147,71	30,81	13,06	21,94	1932,9	884,65	1408,77	40,69	21,49	31,09
Итого за 'Завтрак'		340	9,57	4,39	7,17	1,33	45,08	278,76	35	17,25	26,12	3496,15	1667,45	2581,8	87,15	51,19	69,17
10:00																	
1	Кисель из концентрата	100	0,05	0	0	0	13,15	52,9682	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за '10:00'		100	0,05	0	0	0	13,15	52,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,6992	3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	27,86
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,35	0	1,79	1,79	3,4	29,5049	1,96	1,89	1,92	327,8	77,97	202,88	1,72	1,01	1,36
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	150	1,29	4,88	2,84	3,23	10,3	70,8771	17,64	11,25	14,45	655,3	347,71	501,5	33,78	16,55	25,17
46/3	Макаронные изделия отварные	120	4,24	0,02	2,38	0,53	27,29	147,152	15,92	8,3	12,11	369,83	365,4	367,62	9,36	4,76	7,06
8/239	Горели рыбные в соусе	50	3,56	2,93	1,39	0,46	4,64	45,3095	38,9	8,49	23,69	448,91	167,34	308,12	9,23	8,7	8,98
Итого за 'Обед'		530	12,19	7,83	8,7	6,31	76,55	422,66	78,7	34,22	56,46	2750,59	1322,17	2036,38	93,98	56,42	75,22
Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
29/10	Чай с лимоном	150	0,18	0	0,04	0,04	7,44	29,6937	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58

27/12	Оладьи	65	4,16	0,45	4,09	4,37	25,28	154,199	1,01	0,94	0,97	747,16	270,06	508,61	4,15	2,33	3,61
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	1,76	4,11	0,99	24,46	153,215	23,25	11,46	17,35	1592,75	729,83	1161,29	27,42	14,15	20,78
	Итого за 'Ужин'	395	11,21	2,22	8,49	5,65	70,73	401,23	28,97	17	22,98	3652,1	1503,52	2577,81	73	44,06	58,9
	Итого за день	1365	33,01	14,44	24,37	13,29	205,5	1155,61	142,67	68,47	105,57	9898,84	4493,15	7195,99	254,13	151,67	203,28

4 ДЕНЬ

Завтрак																	
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,452	1,26	1,26	1,26	648	414	531	6,16	6,16	6,16
27/10	Чай	150	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,068	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,91	1,77	4,58	0,99	24,47	157,577	23,28	11,46	17,37	1594,25	730,44	1162,35	27,55	14,21	20,88
	Итого за 'Завтрак'	355	8,9	1,81	11,11	1,93	63,31	384,99	27,88	15,92	21,9	3281	1542,74	2411,87	73,2	45,94	59,57
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	4	4	4	400	182	291	0,6	0,6	0,6
	Итого за '10:00'	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	4	4	4	400	182	291	0,6	0,6	0,6
Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,6992	3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	27,86
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,48	0	1,79	1,79	2,67	27,4693	11,03	4,77	7,9	325,07	77,83	201,45	5,97	5,77	5,87
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	150	1	4,88	1,67	1,9	7,94	48,0043	29,52	16,13	22,82	543,53	169,13	356,33	6,8	3,82	5,31
4/9	Плов из мяса пшенично-бройлеров	150	13,48	11,11	14,69	5,33	28,18	298,355	18,3	9,25	13,77	3581,5	2060,86	2821,18	18,59	11,81	15,2
	Итого за 'Обед'	510	17,71	15,99	18,45	9,32	69,73	503,65	63,14	34,44	48,79	5398,84	2671,57	4035,2	71,25	46,79	59,02
Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,1309	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,43	0	1,72	139,39	59,14	37,2	48,17	239,69	89,12	164,4	16,61	9,11	12,86
-	Фрукты	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6
	Итого за 'Ужин'	380	13,36	10,35	11,22	0,79	41,75	314,139	68,33	43,39	55,86	1787,94	693,72	1240,83	76,99	52,81	64,9
	Итого за день	1345	40,47	28,15	40,88	12,04	185,1	1246,02	163,35	97,75	130,55	10867,8	5090,03	7978,9	222,04	146,14	184,09

5 ДЕНЬ

Завтрак																	
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
36/10	Какао с молоком	150	2,73	2,18	2,05	0,45	18,14	97,1768	10,34	3,65	6,99	827,55	280,05	553,8	29,39	14,47	21,93

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	1,76	4,11	0,99	24,46	153,215	13,95	6,87	10,41	955,65	437,9	696,77	16,45	8,49	12,47
Итого за 'Завтрак'		335	9,98	3,98	10,68	2,34	58,66	364,28	24,48	10,57	17,53	2458,2	978,25	1718,22	52,02	28,71	40,37
10:00																	
-	Йогурт	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2
Итого за '10:00'		100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2

Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	150	0,12	0	0,12	0,12	18,06	70,0127	4,5	4,5	4,5	432	208,98	320,49	41,2	24,19	32,7
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с речным луком, соевым огурцом и растительным маслом	30	0,43	0	1,83	1,83	3,16	30,006									
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	150	1,61	4,78	1,43	1,43	12,17	66,8962	12,5	7,41	9,95	320,17	132,35	226,26	5,21	1,51	3,36
3/3	Картофельное пюре	120	2,49	0,44	2,83	0,41	17,67	105,216	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59	14
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	50	5,82	5,66	5,59	0,02	1,22	78,4058	13,15	6,55	9,85	1215,13	751,26	983,2	13,8	9,11	11,47
Итого за 'Обед'		530	12,45	10,88	12,05	4,05	65,83	414,66	65,71	42,06	53,88	3658,34	2152,11	2905,22	121,88	58,87	90,39

Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	150	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,068	3,77	3,77	3,77	436,5	165,6	301,05	39,98	23,78	31,88
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,78	2,16	6,32	1,82	25,7	179,981	26,58	10,71	18,65	1650,5	749,64	1200,07	26,74	13,25	19,99
7/12	Ватрушка с повидлом	75	6,04	0,67	2,7	2,61	54,2	260,909	25,41	13,69	19,55	1058,86	380,65	719,76	6,58	3,97	5,8
Итого за 'Ужин'		405	13,95	2,83	9,31	4,72	100,9	534,075	57,26	29,67	43,47	4095,86	1661,89	2878,88	81,47	48,69	65,6
Итого за день		1370	40,48	21,79	33,54	11,11	231,3	1368,64	156,45	91,3	123,88	13452,4	6862,25	10157,3	257,37	138,27	198,36

6 ДЕНЬ

Завтрак																	
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,1309	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	1,76	3,45	0,24	22,16	134,388	25,03	10,84	17,94	1406,52	633,17	1019,85	32,82	17,15	24,99
Итого за 'Завтрак'		335	6,48	1,8	8,01	1,18	41,99	263,41	28,3	13,96	21,13	2413,4	1023,97	1718,68	72,01	42,42	57,21
10:00																	
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
Итого за '10:00'		100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04

-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Комлот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,6992	3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	27,86
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,41	0	1,79	1,79	2,7	26,9592	10,87	6,79	8,83	341,73	81,75	211,74	1,64	1,04	1,34
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	150	1,08	4,88	1,42	1,61	5,91	38,5986	18,75	10,46	14,61	728,44	255,91	492,17	35,62	22,05	28,84
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	0	1,38	1,38	27,58	136,731	14,09	8,09	11,69	1667,26	820,44	1243,85	24,39	16,23	20,31
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	50	7,56	6,4	7,12	2,01	6,56	120,336	12,66	6	9,33	1351,63	825,29	1088,46	8,95	6,88	7,91
	Итого за 'Обед'	530	17,06	11,28	12	7,09	73,68	452,44	61,27	36,23	48,75	5037,81	2347,15	3692,48	110,49	71,59	91,04
	Ужин																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	150	0,18	0	0,04	0,04	3,86	16,0966	3,14	3,03	3,09	331,1	130,32	230,71	32,97	19,59	26,28
24/2	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,97	3	3,75	0,11	12,12	97,1772	22,26	8,87	15,56	739,12	312,85	525,98	22,06	7,98	15,02
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	0,4	0,4	0,4	30	30	30	9,36	9,36	9,36
	Итого за 'Ужин'	430	6,53	3	4,44	0,8	41,13	226,072	27,3	13,8	20,55	2050,22	839,17	1444,69	72,56	44,62	58,59
	Итого за день	1395	30,57	16,08	24,55	9,07	167,1	985,162	118,87	65,99	92,43	9701,43	4301,29	7001,35	255,36	158,93	207,14