

День: 2 второй

Возрастная категория: дети с 11 лет и старше

Возрастная категория: дети с 11 лет и старше														
N	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
реп.	наименование	порции	вещества				В 1-2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	блюда	гр.,мл.	(г)											
			Б	Ж	У	(ккал)								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
168	Каша манная вязкая с маслом и сахаром на молоке	205	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	0	0	20,7	173,75	7,9	0,3
3	Бутерброд с сливочным маслом	50	4,9	11,55	17,1	193	0	0,09	0	0	116	0	4,8	0,12
298	Напиток кофейный с молоком	200	2,418	2,15	18,84	99,67	0,207	1,4	0	0	155	0	0	0,8
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	5,91	75,25	102,5	0,05	10,29	0	0	84,9	293,32	26,25	0,35
349	Компот из шиповника	200	0,04	0	14,76	94,2	0,01	1,08	0	0,02	16,4	12	0	0,18
271	котлета детская	90	5,4	7,2	9,6	124,8	0,21	8,97	1,02	0	41,1	133,7	65,7	2,03
309	макароны отварные с маслом	180	3,6	3,2	19,1	119,6								
480	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,6	38,64	188	0,012	0,09	0	0,104	38,4	69,6	26,4	0,14
	Полдник													
338	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	28	106,1	0	2,3
377	Чай каркаде	200	4,51	1,14	6,71	57,33	0,23	3,67	0,02	0,01	172,55	185,54	99,08	11,42
	Ужин													
291	Рис отварной с запеченой курицей	280	20,32	23,25	34,6	471,25	0,08	1,26	0	60	76,38	279,21	59,38	1,4
45	салат из капусты с зелен. горошком	100	0,7	2,3	4,9	43,1	0,06	15,42	0	5,4	37,58	32,88	17,79	0,84
480	Хлеб пшеничный	80	13,9	9,5	49,8	342,6	0,1	0,09	0	0,78	65,2	1,86	19,8	1,1
382	Напиток освежающий	200	3,52	3,72	25,49	245,2	1,04	1,3	0,01	0,1	222	90	14	0,46
	Вечерний чай													
151	десерт	30	16,4	9,2	52,8	396	0	0	0	0	0	0	0	0,5
376	Чай с сахаром	200	0,4	0	28	56	0	0	0	0	12	0	0	0,8
	ИТОГО		89,158	84,09	441,35	2777,25	2,059	48,66	1,05	66,414	1086,21	1377,96	341,1	22,74

День: 3 третий

Возрастная категория: дети с 11 лет и старше

По возрастной категории: дети с 11 лет и старше														
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр., мл.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1-2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
168	Каша молочная рисовая	205	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	0	0,4	5,9	67	21,8	0,8
3	Батон с повидлом или джемом	80	4,9	11,55	17,1	193	0	0,09	0	0	156	0	4,8	0,12
298	Чай с молоком	200	2,418	2,15	18,84	99,67	0,207	1,4	0	0	225	0	0	0,962
	Обед													
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	275	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	0,3	2,9	61,9	129,95	40,01	1,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,75	94,2	0,01	1,08	0	0,02	26,4	3,6	0	0,18
304	рис отварной	180	3,5	9,36	16,8	247,8	0,27	6,27	0,1	2,1	120,16	32,1	0,27	0,47
278	Тефтели с соусом	120	8,4	12,3	12,5	193,4	0,1	0,15	0,32	22,3	76,75	176,2	12,25	1,5
480	Хлеб пшеничный	40	6,32	0,6	38,64	188	0,012	0,09	0	0,104	38,4	89,6	16,5	0,16
	Полдник													
493	вафли	40	5,176	6,56	54,648	298,4	0,136	0,8	0,11	0	43,68	1,1	0	0,976
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	38	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Ужин													
259	Жаркое по-домашнему(говядина)	250	20,5	10,21	8,49	205	1,2	4,36	0,01	0,01	97,074	310	77,7	1,25
480	Хлеб пшеничный	40	6,32	0,6	38,64	198	0,012	0,09	0	0,104	28,4	69,6	26,4	0,16
23	салат(огурец свежий с репчатым луком)	100	0,8	0,1	2,8	25	0,06	15,42	0	5,4	37,58	32,88	17,79	0,84
377	Чай каркаде	200	4,51	1,14	6,71	57,33	0,23	3,67	0,02	0,01	172,55	185,54	99,08	11,42
	Вечерний чай													
493	выпечка	60	3,5	6,76	63	427,1	0,146	0,008	0	0	23,68	0	0	0,976
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	38	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО		77,164	71,1	384,898	2648,4	2,563	45,768	0,86	33,348	1125,474	1097,58	316,6	21,714

День: 4 четвертый

Возрастная категория: дети с 11 лет и старше

N реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.,мл.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В 1-2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
3	Бутерброд с маслом ,сыром	40/10/10	4,9	11,55	17,1	193	0	0,09	0	0	116	0	3,8	0,12	
382	Какао с молоком	180	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0,1	132	110,1	13	0,56	
168	Каша вязкая молочная с маслом	205	11,6	8,12	51,52	325	0,14	0	0,05	3,42	29,6	49,54	1,9	0,6	
	Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) , с гречками	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0,21	58,08	97,78	25,3	0,03	
340	Напиток освежающий	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0,02	6,4	3,6	0	0,16	
323	Гуляш из курицы	100	20,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	0	0,2	180,12	182,75	19,88	1,1	
168	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,1	5,28	32,79	203	0,15	0	0	20	22,2	157,2	78,1	1,2	
480	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,6	38,64	188	0,012	0,09	0	0,104	28,4	69,6	26,4	0,16	
	Полдник														
228	Печенье сахарное	30	3,8	2,37	26,5	213,33	0,09	0	0,11	3,5	39	72	20	1,1	
463	Кисломолочный (йогурт)	100	5,1	4,92	2,73	68	1,8	0,7	0,2	0	42,2	0	3,8	0	
	Ужин														
321	овощное рагу с говядиной	250	1,88	1,93	5,9	46,31	0,06	22,2	0,17	0,15	46,62	31,15	15,35	0,59	
480	Хлеб пшеничный	80	12,9	9,5	49,8	342,6	0,1	0,09	0	0,78	65,2	1,86	17,8	1,2	
377	Кисель	200	3,51	1,14	7,71	57,33	0,23	3,67	0,01	0,01	122,5	195,04	79,08	13,2	
23	Салат из свежей моркови	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	5,4	94,5	42,88	17,79	0,84	
	Вечерний чай														
151	десерт	30	16,4	9,2	52,8	396	0	0	0	0	0	0	0	0,5	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	32	0	0	0,4	
	ИТОГО		101,99	88,03	363,82	2795,07	3,002	56,13	0,55	33,894	1014,82	1013,5	322,2	21,76	

День: 5 пятый

Возрастная категория: дети с 11 лет и старше

N реп.	Прием пищи,	Масса порции гр., мл.	Пищевые			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	наименование блюда		(г)	Б	Ж		У	В 1-2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,75	5,21	18,84	155,2	0,03	0,91	1,2	0	262,52	247,9	24,14	0,51	
3	Бутерброд с сливочным маслом	50	4,9	11,55	17,1	193	0	0,09	0	0	206	0	4,8	0,12	
298	Напиток кофейный с молоком	200	2,418	2,15	18,84	99,67	0,207	1,4	0	0	225	0	0	0,962	
	Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем (к/б)	250	1,75	4,89	8,49	94,75	0,06	18,46	0	0,3	143,33	147,53	22,25	0,8	
349	Напиток каркаде	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	10,08	0,02	0,02	6,4	3,6	0	0,18	
255/332	печень говяжья по-строгановски	100	13,6	10,5	3,8	164,1	0,1	0,02	0	0	22,42	0	8	0,8	
202	Макаронные изделия	200	7,3	8,5	34,44	271,64	0,2	0	0	0	64	46	24	0,68	
480	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,6	38,64	188	0,012	0,09	0	0,104	38,2	99,6	26,4	0,16	
	Полдник														
493	вафли	40	5,176	6,56	54,648	298,4	0,136	0,8	0,11	0	43,68	1,1	0	0,976	
388	напиток из плодов шиповника	200	0,6	0	21,8	89,6	0,02	4	0,11	0	44	0	0	2,8	
	Ужин														
265	Плов из говядины	200	20,4	10,5	44,7	422	0,08	0	0	60	47,5	249,13	34,4	1	
67	Винегрет овощной с репчатым луком с растительным маслом	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,36	20,25	0	0,1	53,2	84,97	20,75	0,85	
480	Хлеб пшеничный	80	13,9	9,5	49,8	442,6	0,1	1,9	0	0,78	23,8	1,86	19,8	1,2	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
	Вечерний чай														
186	хрендель сахарный	80	7,44	7,56	47,78	288,89	0,04	0,2			24,36	0	0	0,87	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
	ИТОГО		91,354	83,7	420,078	2952,85	1,355	58,2	1,44	61,304	1216,41	881,69	184,54	12,708	

День: 6 шестой

Возрастная категория: дети с 11 лет и старше

Возрастная категория: дети с 11 лет и старше														
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.,мл.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1-2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
168	Каша молочная кукурузная	205	11,5	8,12	51,52	325	0,14	0	0	3,42	19,6	153,75	1,9	1,6
3	Бутерброд с сливочным маслом	50	4,9	11,55	17,1	193	0	0,09	0	0	106	0	4,8	0,15
298	Какао напиток	200	2,418	2,15	18,84	99,67	0,207	1,4	0	0	125	0	0	0,962
Обед														
103	Суп картофельный с крупой на куб	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	18,25	0	0,1	207,01	116,65	43	1,09
290	Птица тушеная	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	20,68	1,53	0,2	90,13	172,75	39,88	2,21
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0,02	6,4	3,6	0	0,3
58	Гречка отварная с соусом	180	11,5	8,12	51,52	325	0,14	0	1,2	3,42	89,6	79,54	22,9	2,6
480	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,6	38,64	188	0,012	0,09	0	0,104	18,4	79,6	25,4	0,16
Полдник														
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,3	57,5	49	0,06	10	0,1	0,1	134	68	8	1,5
382	Напиток освежающий	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0,1	152	90	34	1,56
Ужин														
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,5
480	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,6	38,64	188	0	0,09	0,012	0,104	18,4	99,2	26,4	0,16
69	Винегрет с сельдью	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0	34,2	0	0	53,2	94,97	30,75	1,85
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6	0,12	1,13	20,4	14	12	133	19	1,98
54-6г	каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5	0,1	0	27	0,02	26	190	23	1,07
Вечерний чай														
151	десерт	30	16,4	9,2	52,8	396	0	0	0	0	0	0	0	0,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,5
ИТОГО														
			109,968	91,71	481,22	2974,97	1,019	88,31	50,25	21,588	1069,74	1281,06	280,03	18,692

День: 7 седьмой

Возрастная категория: дети с 11 лет и старше

Возрастная категория: дети с 11 лет и старше							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
N	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность								
реп.	блюда	гр., мл.	(г)			(ккал)	B 1-2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
171	Каша молочная манная вязкая с маслом и сахаром	205	4,52	4,07	36,46	297	0,08	0	0	0	10,7	38,6	7,9	0,47
3	Бутерброд с сливочным маслом	50	4,9	11,55	27,1	293	0	0,09	0	0	106	0	4,8	0,12
298	Чай с сахаром	200	2,418	2,15	28,84	199,67	0,207	1,4	0	0	125	0	0	0,962
504	Конфета шоколадная	20	0,12	15,6	0,2	98,2	0	0,08	0	0	0	0	0	0
	Обед													
101	Суп картофельный с крупой (перловкой) и сайрой	250	1,98	2,74	24,58	190,75	0,1	10,2	0	0,1	83,25	82,55	25	0,89
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	34,75	94,2	0,01	1,08	0	0,02	6,4	3,6	0	0,18
265	Макаронные изделия с котлетой мясной	280	19,4	15,5	44,7	401	0,24	7,6	0,04	0,02	36	186,1	34	1
480	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,5	38,64	188	0,012	0,09	0	0,104	88,6	69,6	26,4	0,16
	Полдник													
	Сухарики	50	1,5	0,5	31	95	0,09	10	0,9	1,2	8	1,9	3,7	0,6
332	Кисель	180	0	0	22,14	49,6	0	0	0	0	0,1612	0	0	0,0042
	Ужин													
168	Овощное рагу с курицей	280	3,92	4,9	28,74	126,24	0,6	33,5	0,2	20	93,98	167	21,8	1,14
52	Салат "Багульник" (капуста свежая, сырая свекла, раст.масло).	100	5,36	8,18	18,44	94,8	1,02	10,25	0	0,13	123,2	144,97	20,75	0,85
480	Хлеб пшеничный	80	13,9	10,5	59,8	342,6	0,1	0,09	0	0,78	55,2	1,86	19,8	1,2
298	Чай с сахаром	200	2,418	3,15	28,84	99,67	0,207	1,4	0	0	125	0	0	0,962
	Вечерний чай													
186	Булочка домашняя	60	7,44	7,56	47,78	288,89	0	0,02	0,14		44,6	0	0	0,97
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,5
	ИТОГО		74,436	87	486,02	2886,62	2,666	75,8	1,28	22,354	912,0912	696,18	164,15	10,0082

День: 8 восьмой

Возрастная категория: дети с 11 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.,мл.	Пищевые вещества		Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			(г)	Б		Ж	У	В 1-2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
94	Суп молочный с крупой	200	7,46	6,85	21,35	177	0,14	1,14	0,2	0	301,1	207,08	58,08	1,41	
3	Бутерброд с сливочным маслом	50	4,9	11,55	17,1	193	0	0,09	0	0	206	0	4,8	0,12	
298	Чай с сахаром	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,23	3,67	0,01	0,01	22	185,54	99,08	8,7	
504	мармелад	40	2,42	10,01	37,4	250,25	0	0,08	0	0	0	0	0	0	
	Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем (к/б)	250	1,81	4,91	25,25	102,5	0,05	20,29	0	0	184,93	293,53	36,25	1,19	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0,02	5,4	3,6	0	0,18	
265	Плов из говядины	200	3,09	4,07	26,98	197	1,03	0		20	5,9	157	21,8	0,47	
70	Огурец	30	0,78	6,09	2,38	67,3	0,03	29,5	0	0	61,85	60,02	23,3	0,57	
480	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,6	38,64	188	0,012	0,09	0	0,104	18,4	69,6	26,4	0,16	
	Полдник														
493	батончик	30	5,176	6,56	24,64	298,4	0,136	0,008	0	0	33,68	0	0	0,975	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
	УЖИН														
202	Картофельное пюре	200	7,3	5,56	44,34	261,74	0,1	0	0	0	82,42	0	0	0,98	
290	Птица тушеная (бедро)	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	20,68	1,53	0,2	90,13	172,75	39,88	2,21	
480	Хлеб пшеничный	80	13,9	9,5	49,8	342,6	0,1	0,09	0	0,78	55,2	1,86	19,8	1,2	
54-83	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	6,1	5,8	81,5	0,04	23,1	122	9,8	27	8,3	10	0,36	
382	Напиток освежающий	200	3,52	3,72	25,49	245,2	1,04	1,3	0,01	0,1	222	90	14	0,46	
	Вечерний чай														
151	десерт	30	16,4	9,2	52,8	396	0	0	0	0	0	0	0	0,5	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
	ИТОГО		101,406	104,09	439,47	3289,27	2,998	101,118	123,75	31,014	1329,01	1249,28	353,39	20,286	

День: 9 девятый

Сезон: Летний

Возрастная категория: дети с 11 лет и старше

Возрастная категория: дети с 11 лет и старше														
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр., мл.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1-2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
212	яйцо варен	40	18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	0	0,2	15,17	34,65	25,97	3,91
168	Каша вязкая молочная с маслом	205	16,5	9,12	51,52	325	0,14	0	0,19	3,42	168	153,75	1,9	0,6
298	Какао напиток	200	2,418	2,15	18,84	99,67	0,207	1,4	0	0	125	0	0	0,962
480	Хлеб пшеничный	40	6,32	0,6	38,64	188	0,012	0,09	0	0,104	18,4	69,6	26,4	0,16
	Обед													
96	Рассольник ленинградский на юб	250	2,7	7,2	13,35	123,9	0	14,1	0	0	54	0	40,5	1,35
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0,02	6,4	3,6	0	0,18
58	Макаронные изделия отварные	180	6,88	8,48	44,28	280,76	0,1	5	0,00	1,4	38,82	8,07	0,18	1,2
271	котлета детская	90	5,4	7,2	9,6	124,8	0,21	8,97	1,02	0	41,1	133,7	65,7	2,03
480	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,6	38,64	188	0,012	0,09	0	0,104	18,4	69,6	26,4	0,16
	Полдник													
228	Печенье	40	3,7	1,37	36,55	203,33	0,08	0	0	3,5	29	1,9	20	2,1
298	Чай с сахаром	200	2,418	2,15	18,84	99,67	0,207	1,4	0	0	125	0	0	0,962
	Ужин													
265	Плов из говядины	200	3,09	4,07	26,98	197	1,03	0		20	5,9	157	21,8	0,47
54-53	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,6	3,1	1,8	37,6	0,06	11,5	64,4	9,3	17	18	10	0,47
480	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,6	38,64	188	0,012	0,09	0	0,104	18,4	69,6	26,4	0,16
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,23	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Вечерний чай													
185	Выпечка (булочка)	60	7,44	7,56	47,78	288,89	0,14	0,02			24,36	0	0	0,87
298	Чай с сахаром	200	2,418	2,15	18,84	99,67	0,207	1,4	0	0	125	0	0	0,962
	ИТОГО		96,064	85,81	440,28	2941,72	2,787	49,14	65,62	38,162	942,5	905,01	364,33	34,966

День: 10 десятый

Возрастная категория: дети с 11 лет и старше

Возрастная категория: дети с 11 лет и старше														
N	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
реп.	наименование	порции	вещества								вещества (мг)			
	блюда	гр.,мл.	(г)			(ккал)	B 1-2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
168	Каша молочная рисовая	205	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	20	5,9	67	21,8	0,47
3	Бутерброд с сливочным маслом	50	4,9	11,55	17,1	193	0	0,09	0	0	106	0	4,8	0,12
298	Чай с молоком	200	2,418	2,15	18,84	99,67	0,207	1,4	0	0	125	0	0	0,962
504	Кофета шоколадная	20	0,12	15,6	0,2	98,2	0	0,08	0	0	0	0	0	0
	Обед													
102	Суп картофельный с луценным горошком	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0,21	38,08	87,18	35,3	2,03
349	Напиток из каркаде	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0,02	6,4	3,6	0	0,18
291	Гречневая каша на гарнир с курицей	280	25,38	21,25	44,61	597,2	0,08	1,26	60	60	58,38	249,13	59,38	2,74
480	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,6	38,64	188	0,012	0,09	0	0,104	18,4	69,6	26,4	0,16
	Полдник													
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,3	57,5	66	0,06	10	0,1	0,1	12	28	8	2,3
382	Напиток освежающий	200	3,52	3,72	25,49	245,2	1,04	1,3	0,01	0,1	222	90	14	0,46
	Ужин													
145	Картофель тушёный с луком	200	3,2	5,2	22,88	154,3	14,18	21,75	1,53	1,4	18	8,07	33	1,2
230	Рыба припущенная с овощами (минтай)	100	7,65	1,01	3,18	280	0,05	0,96	3,75	3,75	12,88	84,25	10	0,54
45	Салат из свеклы с репчатым луком с маслом	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	0,19	44,67	24,71	13,16	0,54
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
480	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,6	38,64	188	0,012	0,09	0	0,104	18,4	69,6	26,4	0,16
	Вечерний чай													
151	десерт	30	16,4	9,2	52,8	396	0	0	0	0	0	0	0	0,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО		87,458	85,61	434,6	3073,42	15,931	78,86	85,39	85,978	696,11	781,14	252,24	13,162