

198	День 2	Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200	6,8	10	25,2	217,37	0,07	0,67	0,03	0,2	78	97,33	27,33	1,3	
3			Бутерброд с сыром	100	14,88	14,12	29,4	247,68	0,04	0,17	111,5	0,1	252,2	166,4	16,7	0,52	
31			Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	
					500	30,7	26,4	70,02	579,71	0,12	4,51	111,54	0,31	442,75	449,27	143,11	20,24
71		Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	3	4,6	50,7	0	1,1	0,6	1,1	14,4	14,6	10,2	1	
50			Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,8	0,14	6,04	96,28	0,01	3,8	0,39	0,04	30,07	13,69	5,88	0,39	
302			Гречка отварная рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	270,5	0	0	0,77	1,71	91,11	14,77	0,95	0,8	
14			Тефтели с соусом	100	7,61	9,37	9,87	158,91	0,09	5,01	0,03	0,27	23,88	72,46	16,85	0,93	
29			Хлеб	20	1,62	0,28	10,58	49,56	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4	
122			Кисель	200	0	0	19,6	80	0	0	0	0	2,4	2,34	0	0,01	
					730	19,18	20,02	91,87	705,95	0,4	9,91	1,79	5,41	179,86	137	121,02	7,13
430		Полдник	Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	6	2	0,75	
			Пирожки печеные с повидлом	100	5,2	2	60,3	239,7	0,05	0,05	0	0,05	8,45	22,4	5,05	0,5	
				300	5,4	2,005	75,31	297,13	0,05	0,05	0	0,05	10,95	28,4	7,05	1,25	
			ВСЕГО		55,28	48,425	237,2	1582,79	0,57	14,47	113,33	5,77	633,56	614,67	271,18	28,62	

35	День 3	Завтрак	Омлет	200	20,4	50,6	4,8	411	0,15	0,3	0,45	3	134,1	313,3	26,55	3,6
29			Хлеб	20	1,62	0,28	10,58	49,56	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4
28			Огурец соленый	80	6,4	0	12,8	8,96	0	2,6	0	0	11,6	12	7	0,4
430			Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	6	2	0,75
				500	28,62	50,885	53,06	526,95	0,45	2,9	0,45	5,29	166,2	350,44	122,69	8,75
54		Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	0,64	2,82	6,36	51,85	0,02	2,13	0,01	2,13	33,86	80,78	16,7	1,55
99			Суп карт. с горохом и гречками	200	5,46	3,84	15,86	300,8	0,05	3,84	0,9	0,09	10,67	33,28	13,65	0,51
231			Рыба туш. в томате с овощами	100	6,3	3,37	2,99	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
335			Картофельное пюре	150	3,12	3,12	20,4	141,05	0,09	1,01	0,03	0,44	31,49	51,95	19,43	0,74
402			Компот из сухофруктов	200	0,6	0,16	31,72	131	0,02	4	0,01	0,38	10,3	11,5	8	0,35
29			Хлеб	20	1,62	0,28	10,58	49,56	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4
					730	17,74	13,59	87,91	757,04	0,54	13,34	2,47	7,14	139,81	326,26	179,06
25		Полдник	Сок яблочный	200	1	0,7	10,75	85,78	0,02	4	0,01	0,02	13,97	13,97	8	2,8
12			Булочка	100	5,97	6,18	36,62	218	0,094	0,65	37,7	0,1	72,48	92,54	15,27	0,74
				300	6,97	6,88	47,37	303,78	0,114	4,65	37,71	0,12	86,45	106,51	23,27	3,54
			ВСЕГО		53,33	71,355	188,34	1587,77	1,104	20,89	40,63	12,55	392,46	783,21	325,02	20,1

2	День 4	Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	100	10	10,14	31,43	261,43	0,17	0	0,15	5,45	110	117	32,91	0,74
383			Каша манная молочная жидкая	200	6,13	8,27	27,6	209,3	0,04	0,67	0,03	0,33	70,67	58,67	10	0,67
31			Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
				500	25,15	20,69	74,45	585,39	0,22	4,34	0,19	5,79	293,22	361,21	141,99	19,83
9		Обед	Винегрет овощной	80	1,29	4,15	6,72	73,26	0,06	11	0	2,6	26,7	47,09	21,94	0,9
82			Борщ с капустой и с картофелем	250	2	2,5	25,58	138,5	0	5,16	0,41	0,04	34,36	8,7	4,25	0,34
123			Плов	150	18,34	20,25	33,15	417,6	0,075	18,2	0	3,6	23,5	138,7	30,6	1,95
29			Хлеб	20	1,62	0,28	10,58	49,56	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4
122			Кисель	200	0	0	19,6	80	0	0	0	0	2,4	2,34	0	0,01
				700	23,25	27,18	95,63	758,92	0,435	34,36	0,41	8,53	104,96	215,97	143,93	7,2
430		Полдник	Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	6	2	0,75
			Пряники	100	2,8	2,8	77,8	230	0,12	6,7	0,08	1,14	35	118,7	20,4	1,64
				300	3	2,805	92,81	287,43	0,12	6,7	0,08	1,14	37,5	124,7	22,4	2,39
			ВСЕГО		51,4	50,675	262,89	1631,74	0,775	45,4	0,68	15,46	435,68	701,88	308,32	29,42

6	День 5	Завтрак	Бутерброд с повидлом	100	13,78	12,64	61,11	324,35	0,17	0,75	0,15	5,4	215,99	217,9	42,91	1,74	
5			Капуста тушеная	150	2,82	2,89	5,85	40,77	0,03	40,32	0,17	0,15	46,63	31,15	15,35	0,59	
29			Хлеб	50	4,05	0,7	26,45	123,9	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4	
430			Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	6	2	0,75	
					500	20,85	16,235	108,42	546,45	0,5	41,07	0,32	7,84	283,12	274,19	147,4	7,08
32		Обед	Салат из свежей капусты	60	0,97	3,05	2,81	43,21	0,03	29,45	1,83	0,2	47,54	35,38	19,09	0,73	
89			Рассольник со сметаной	200	2,4	4,26	1,36	86,8	0,01	0,83	0,45	0,06	35,7	13,34	5,4	0,38	
15			Котлета	100	27,76	22,64	36,94	314,78	0,08	1,46	34,7	0,2	41,94	230,07	28,5	3,062	
19			Макароны отварные	150	5,25	7,73	21,09	188,3	0,16	0	0	5,32	1,55	73,37	13,7	1,55	
29			Хлеб	20	1,62	0,28	10,58	49,56	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4	
31			Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	
					730	47,02	40,24	88,2	797,31	0,59	35,41	36,99	8,08	257,28	556,84	252,91	28,142
433		Полдник	Какао	200	2,9	2,9	24,8	134	0,04	1	0,01	0	147,23	375,3	155,83	10,22	
			Сушки	100	9,2	7,4	43,2	198									
				300	12,1	10,3	68	332	0,04	1	0,01	0	147,23	375,3	155,83	10,22	
			ВСЕГО		79,97	66,775	264,62	1675,76	1,13	77,48	37,32	15,92	687,63	1206,33	556,14	45,442	

112	День 6	Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	4,56	3,92	17,36	124	0,05	0,6	0,01	0,18	89,4	74,4	11,4	0,9
2			Бутерброд с маслом и сыром	100	10	10,14	31,43	261,43	0,17	0	0,15	5,45	110	117	32,91	0,74
31			Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
				500	23,58	16,34	64,21	500,09	0,23	4,27	0,17	5,64	311,95	376,94	143,39	20,06
88		Обед	Салат из свеклы	60	0,92	0,72	5,47	50,4	0	4,44	0	2,44	37,78	43,77	22,44	1,33
204			Суп картофельный с гречневой крупой	220	3,04	8,92	18,96	148,15	0,14	15,6	59	0	17	85,74	43,3	1,49
306			Голубцы ленивые	200	18	22,53	15,47	337,33	0	30,33	0	6	94,33	231,17	51	4,17
402			Компот из сухофруктов	200	0,6	0,16	31,72	131	0,02	4	0,01	0,38	10,3	11,5	8	0,35
29			Хлеб	20	1,62	0,28	10,58	49,56	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4
				700	24,18	32,61	82,2	716,44	0,46	54,37	59,01	11,11	177,41	391,32	211,88	11,34
430		Полдник	Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	6	2	0,75
			Пряники	100	2,8	2,8	77,8	230	0,12	6,7	0,08	1,14	35	118,7	20,4	1,64
				300	3	2,805	92,81	287,43	0,12	6,7	0,08	1,14	37,5	124,7	22,4	2,39
			ВСЕГО		50,76	51,755	239,22	1503,96	0,81	65,34	59,26	17,89	526,86	892,96	377,67	33,79

198	Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200	6,8	10	25,2	217,37	0,07	0,67	0,03	0,2	78	97,33	27,33	1,3
3		Бутерброд с сыром	100	14,88	14,12	29,4	247,68	0,04	0,17	111,5	0,1	252,2	166,4	16,7	0,52
31		Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
			500	30,7	26,4	70,02	579,71	0,12	4,51	111,54	0,31	442,75	449,27	143,11	20,24
16	Обед	Салат из моркови	60	0,68	3,6	3,64	50,82	0,05	4,4	0	0	23,76	48,52	33,44	0,616
50		Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,8	0,14	6,04	96,28	0,01	3,8	0,39	0,04	30,07	13,69	5,88	0,39
258		Жаркое по-домашнему	220	23,43	24,2	20,35	393,14	0,25	11,88	0	3,75	27,5	278,62	54,5	4,25
29		Хлеб	40	3,14	0,56	11,16	99,12	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4
122		Кисель	200	0	0	19,6	80	0	0	0	0	2,4	2,34	0	0,01
			720	28,05	28,5	60,79	719,36	0,61	20,08	0,39	6,08	101,73	362,31	180,96	9,266
430	Полдник	Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	6	2	0,75
		Пирожки печеные с повидлом	100	5,2	2	60,3	239,7	0,05	0,05	0	0,05	8,45	22,4	5,05	0,5
			300	5,4	2,005	75,31	297,13	0,05	0,05	0	0,05	10,95	28,4	7,05	1,25
		ВСЕГО		64,15	56,905	206,12	1596,2	0,78	24,64	111,93	6,44	555,43	839,98	331,12	30,756

День 7

384	День 8	Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,53	9,17	49,14	245,52	0,055	0,4	42,5	0	103,61	132,45	29,4	0,43	
20			Пряники	100	2,8	2,8	77,8	230	0,12	6,7	0,08	1,14	35	118,7	20,4	1,64	
430			Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	6	2	0,75	
					500	9,53	11,975	141,95	532,95	0,055	7,1	42,58	1,14	141,11	257,15	51,8	2,82
54		Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	0,64	2,82	6,36	51,85	0,02	2,13	0,01	2,13	33,86	80,78	16,7	1,55	
99			Суп карт. с горохом и гречками	200	5,46	3,84	15,86	300,8	0,05	3,84	0,9	0,09	10,67	33,28	13,65	0,51	
231			Рыба туш. в томате с овощами	100	6,3	3,37	2,99	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66	
335			Картофельное пюре	150	3,12	3,12	20,4	141,05	0,09	1,01	0,03	0,44	31,49	51,95	19,43	0,74	
402			Компот из сухофруктов	200	0,6	0,16	31,72	131	0,02	4	0,01	0,38	10,3	11,5	8	0,35	
29			Хлеб	20	1,62	0,28	10,58	49,56	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4	
						730	17,74	13,59	87,91	757,04	0,54	13,34	2,47	7,14	139,81	326,26	179,06
402		Полдник	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,16	31,72	131	0,02	4	0,01	0,38	10,3	11,5	8	0,35	
12			Булочка	100	5,97	6,18	36,62	218	0,094	0,65	37,7	0,1	72,48	92,54	15,27	0,74	
					300	6,57	6,34	68,34	349	0,114	4,65	37,71	0,48	82,78	104,04	23,27	1,09
			ВСЕГО		33,84	31,905	298,2	1638,99	0,709	25,09	82,76	8,76	363,7	687,45	254,13	11,72	

2	День 9	Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	100	10	10,14	31,43	261,43	0,17	0	0,15	5,45	110	117	32,91	0,74
383			Каша манная молочная жидкая	200	6,13	8,27	27,6	209,3	0,04	0,67	0,03	0,33	70,67	58,67	10	0,67
31			Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
				500	25,15	20,69	74,45	585,39	0,22	4,34	0,19	5,79	293,22	361,21	141,99	19,83
9		Обед	Винегрет овощной	80	1,29	4,15	6,72	73,26	0,06	11	0	2,6	26,7	47,09	21,94	0,9
82			Борщ с капустой и с картофелем	250	2	2,5	25,58	138,5	0	5,16	0,41	0,04	34,36	8,7	4,25	0,34
123			Плов	150	18,37	20,25	33,15	417,6	0,075	18,2	0	3,6	23,5	138,7	30,6	1,95
29			Хлеб	20	1,62	0,28	10,58	49,56	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4
122			Кисель	200	0	0	19,6	80	0	0	0	0	2,4	2,34	0	0,01
				700	23,28	27,18	95,63	758,92	0,435	34,36	0,41	8,53	104,96	215,97	143,93	7,2
430		Полдник	Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	6	2	0,75
			Пряники	100	2,8	2,8	77,8	230	0,12	6,7	0,08	1,14	35	118,7	20,4	1,64
				300	3	2,805	92,81	287,43	0	6,7	0,08	0	2,5	6	2	0,75
			ВСЕГО		51,43	50,675	262,89	1631,74	0,655	45,4	0,68	14,32	400,68	583,18	287,92	27,78

3	День 10	Завтрак	Бутерброд с сыром	100	14,88	14,12	29,4	247,68	0,04	0,17	111,5	0,1	252,2	166,4	16,7	0,52	
384			Каша рисовая молочная	200	6,53	9,17	49,14	245,52	0,055	0,4	42,5	0	103,61	132,45	29,4	0,43	
430			Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	6	2	0,75	
					500	21,61	23,295	93,55	550,63	0,095	0,57	154	0,1	358,31	304,85	48,1	1,7
32		Обед	Салат из свежей капусты	60	0,97	3,05	2,81	43,21	0,03	29,45	1,83	0,2	47,54	35,38	19,09	0,73	
89			Рассольник со сметаной	200	2,4	4,26	1,36	86,8	0,01	0,83	0,45	0,06	35,7	13,34	5,4	0,38	
15			Котлета	100	27,76	22,64	36,94	314,78	0,08	1,46	34,7	0,2	41,94	230,07	28,5	3,062	
19			Макароны отварные	150	5,25	7,73	21,09	188,3	0,16	0	0	5,32	1,55	73,37	13,7	1,55	
29			Хлеб	20	1,62	0,28	10,58	49,56	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4	
31			Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	
					730	47,02	40,24	88,2	797,31	0,59	35,41	36,99	8,08	257,28	556,84	252,91	28,142
433		Полдник	Какао	200	2,9	2,9	24,8	134	0,04	1	0,01	0	147,23	375,3	155,83	10,22	
			Сушки	100	9,2	7,4	43,2	198									
					300	12,1	10,3	68	332	0,04	1	0,01	0	147,23	375,3	155,83	10,22
			ВСЕГО		80,73	73,835	249,75	1679,94	0,725	36,98	191	8,18	762,82	1236,99	456,84	40,062	