





|               |     |              |              |               |               |             |              |              |             |             |               |               |              |
|---------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| Фрукты свежие | 150 | 0,60         | 0,60         | 14,70         | 70,50         | 0,05        | 15,00        | 0,00         | 0,30        | 3,30        | 24,00         | 16,50         | 12,00        |
| Хлеб ржаной   | 60  | 3,96         | 0,72         | 23,76         | 118,80        | 0,10        | 0            | 0            | 0           | 2,34        | 17,4          | 90,00         | 28,20        |
| <b>Всего:</b> |     | <b>17,91</b> | <b>12,93</b> | <b>100,00</b> | <b>483,28</b> | <b>0,36</b> | <b>16,68</b> | <b>87,15</b> | <b>1,35</b> | <b>8,50</b> | <b>225,36</b> | <b>362,80</b> | <b>92,14</b> |

Обед

|  |            |              |              |               |                |             |              |               |             |              |               |               |               |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>Овоши (нарезка) на выбор:</b>                           | <b>100</b> | <b>0,87</b>  | <b>0,10</b>  | <b>1,40</b>   | <b>11,62</b>   | <b>0,01</b> | <b>3,30</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,50</b>  | <b>14,30</b>  | <b>15,00</b>  | <b>8,75</b>   |
| - Огурец свежий или соленый                                |            |              |              |               |                |             |              |               |             |              |               |               |               |
| - Помидор свежий или соленый                               |            |              |              |               |                |             |              |               |             |              |               |               |               |
| - Перец сладкий  |            |              |              |               |                |             |              |               |             |              |               |               |               |
| Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины, со сметаной | 250/10/5   | 8,41         | 5,59         | 12,92         | 224,39         | 0,08        | 26,94        | 5,00          | 1,18        | 1,83         | 63,60         | 98,00         | 37,50         |
| Виточки рубленые из филе куриного                          | 100        | 11,98        | 14,04        | 12,40         | 308,00         | 0,10        | 1,70         | 5,30          | 1,60        | 1,97         | 53,60         | 185,00        | 26,00         |
| Макаронные изделия отварные                                | 180        | 3,55         | 7,30         | 18,34         | 180,25         | 0,08        | 0,00         | 58,00         | 0,84        | 0,84         | 18,00         | 46,00         | 8,40          |
| Соус томатный  | 30         | 0,74         | 1,30         | 4,81          | 34,16          | 0,02        | 1,80         | 8,85          | 0,13        | 0,16         | 2,57          | 7,31          | 2,95          |
| Компот из смеси сухофруктов без сахара                     | 200        | 0,00         | 0,00         | 11,76         | 59,58          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,05         | 9,11          | 0,00          | 2,00          |
| Хлеб ржаной  | 90         | 5,94         | 1,08         | 35,64         | 178,20         | 0,15        | 0            | 0             | 0           | 3,51         | 26,10         | 135,00        | 41,99         |
| <b>Всего:</b>  |            | <b>31,49</b> | <b>29,41</b> | <b>97,27</b>  | <b>996,20</b>  | <b>0,44</b> | <b>33,74</b> | <b>77,15</b>  | <b>4,08</b> | <b>8,86</b>  | <b>187,28</b> | <b>486,31</b> | <b>127,59</b> |
| <b>Динго за 1й день:</b>                                   |            | <b>49,4</b>  | <b>42,34</b> | <b>197,27</b> | <b>1479,48</b> | <b>0,87</b> | <b>50,93</b> | <b>164,41</b> | <b>6,36</b> | <b>17,36</b> | <b>412,64</b> | <b>849,11</b> | <b>219,73</b> |

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

Прём пищи/наименование блюда

Нетто

Б, г

Ж, г

У, г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Ca

P

Mg

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

ВТОРНИК

День 2

Завтрак

|                                  |     |              |              |              |               |             |             |               |             |              |               |               |               |
|----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Курица запеченная                | 100 | 9,89         | 15,90        | 6,30         | 217,90        | 0,11        | 2,71        | 107,00        | 2,08        | 2,43         | 29,00         | 249,00        | 27,00         |
| Соус сметанный с томатом и луком | 30  | 1,04         | 2,48         | 5,44         | 48,55         | 0,02        | 1,70        | 16,60         | 0,14        | 0,22         | 10,93         | 15,92         | 4,43          |
| Каша гречневая рассыпчатая       | 180 | 4,90         | 5,56         | 20,05        | 150,00        | 0,30        | 0,00        | 58,00         | 0,66        | 4,70         | 219,00        | 111,00        | 139,00        |
| Какао с молоком без сахара       | 200 | 5,20         | 4,28         | 9,53         | 109,39        | 0,06        | 1,95        | 30,00         | 0,01        | 0,97         | 187,63        | 157,93        | 36,48         |
| Хлеб ржаной                      | 60  | 3,96         | 0,72         | 23,76        | 118,80        | 0,10        | 0           | 0             | 0           | 2,34         | 17,4          | 90,00         | 28,20         |
| <b>Всего:</b>                    |     | <b>24,99</b> | <b>28,94</b> | <b>65,08</b> | <b>644,64</b> | <b>0,59</b> | <b>6,36</b> | <b>211,60</b> | <b>3,22</b> | <b>10,66</b> | <b>463,96</b> | <b>623,85</b> | <b>235,11</b> |

Обед

|   |            |             |             |             |              |             |              |             |             |             |              |              |              |
|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>Овоши (нарезка) на выбор:</b>                        | <b>100</b> | <b>0,75</b> | <b>0,13</b> | <b>2,30</b> | <b>16,25</b> | <b>0,04</b> | <b>10,90</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,70</b> | <b>11,25</b> | <b>21,25</b> | <b>17,50</b> |
| - Огурец свежий или соленый                             |            |             |             |             |              |             |              |             |             |             |              |              |              |
| - Помидор свежий или соленый                            |            |             |             |             |              |             |              |             |             |             |              |              |              |
| - Перец сладкий   |            |             |             |             |              |             |              |             |             |             |              |              |              |
| Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы | 250/10     | 7,80        | 7,41        | 27,47       | 176,07       | 0,26        | 15,33        | 7,04        | 2,52        | 2,22        | 45,72        | 105,05       | 40,62        |
| Виточки рыбные  | 100        | 8,58        | 6,70        | 15,00       | 156,00       | 0,21        | 2,20         | 29,00       | 2,80        | 0,96        | 40,00        | 210,00       | 34,00        |
| Соус красный основной                                   | 30         | 0,72        | 1,54        | 4,00        | 33,40        | 0,01        | 2,20         | 10,00       | 0,09        | 0,23        | 5,60         | 11,00        | 5,70         |



|  |     |              |              |               |                |             |              |               |             |              |               |                |               |
|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| Рис отварной                                   | 180 | 4,50         | 8,90         | 40,98         | 232,56         | 0,05        | 0,00         | 59,00         | 0,38        | 0,66         | 13,80         | 96,00          | 32,00         |
| Напиток из плодов или ягод заморож, без сахара | 200 | 0,18         | 0,13         | 12,03         | 71,39          | 0,00        | 3,76         | 0,00          | 0,25        | 0,15         | 15,81         | 4,01           | 3,78          |
| Хлеб ржаной                                    | 90  | 5,94         | 1,08         | 35,64         | 178,20         | 0,15        | 0            | 0             | 0           | 3,51         | 26,10         | 135,00         | 41,99         |
| <b>Всего:</b>                                  |     | <b>28,47</b> | <b>25,89</b> | <b>137,42</b> | <b>863,87</b>  | <b>0,72</b> | <b>34,39</b> | <b>105,04</b> | <b>6,37</b> | <b>8,43</b>  | <b>158,28</b> | <b>682,31</b>  | <b>175,59</b> |
| <i>Итого за 2й день:</i>                       |     | <i>53,46</i> | <i>54,83</i> | <i>202,50</i> | <i>1508,51</i> | <i>1,31</i> | <i>40,75</i> | <i>316,69</i> | <i>9,60</i> | <i>19,09</i> | <i>622,24</i> | <i>1306,16</i> | <i>410,70</i> |

| Приём пищи/наименование блюда | Нетто | Химический состав |       |       |      |    |   | Витамины |   |    |    |   |    | Минеральные вещества |  |  |  |  |  |
|-------------------------------|-------|-------------------|-------|-------|------|----|---|----------|---|----|----|---|----|----------------------|--|--|--|--|--|
|                               |       | Б., г             | Ж., г | У., г | Ккал | В1 | С | А        | Е | Fe | Ca | Р | Мg |                      |  |  |  |  |  |

**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**

**СРЕДА**

**День 3**

**Завтрак**

|                            |         |              |              |              |               |             |               |               |             |             |               |               |              |
|----------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| Масло сливочное (порциями) | 10      | 0,05         | 5,25         | 0,08         | 47,77         | 0,00        | 0,00          | 59,00         | 0,10        | 0,02        | 1,20          | 1,90          | 0,00         |
| Макаронны отварные с сыром | 220     | 15,00        | 17,50        | 37,00        | 367,00        | 0,10        | 0,20          | 136,00        | 1,16        | 1,30        | 260,00        | 193,00        | 19,50        |
| Чай с ксилитом и лимоном   | 200/5/7 | 0,14         | 0,01         | 13,34        | 63,17         | 0,00        | 2,85          | 0,00          | 0,01        | 0,40        | 14,12         | 4,64          | 4,50         |
| Фрукты свежие (апельсины)  | 200     | 2,16         | 0,48         | 19,44        | 103,20        | 0,10        | 144,00        | 0,00          | 0,48        | 0,72        | 81,60         | 55,20         | 31,20        |
| Хлеб ржаной                | 60      | 3,96         | 0,72         | 23,76        | 118,80        | 0,10        | 0             | 0             | 0           | 2,34        | 17,4          | 90,00         | 28,20        |
| <b>Всего:</b>              |         | <b>21,31</b> | <b>23,96</b> | <b>93,62</b> | <b>699,94</b> | <b>0,30</b> | <b>147,05</b> | <b>195,00</b> | <b>2,08</b> | <b>4,78</b> | <b>374,32</b> | <b>344,74</b> | <b>83,40</b> |

**Обед**

|   |        |              |              |               |                |             |               |               |             |              |               |               |               |
|---|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Овощи (нарезка) на выбор:<br>- Огурец свежий или соленый<br>- Помидор свежий или соленый<br>- Перец сладкий | 100    | 0,76         | 0,12         | 2,10          | 12,10          | 0,04        | 5,70          | 0,00          | 0,00        | 0,90         | 9,40          | 17,30         | 13,70         |
| Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины  | 250/10 | 3,98         | 4,81         | 9,36          | 96,62          | 0,08        | 34,47         | 0,00          | 1,14        | 1,32         | 57,56         | 81,36         | 29,57         |
| Котлеты мясные (говядина, свинина постная)  | 100    | 11,50        | 19,60        | 22,00         | 311,00         | 0,25        | 1,39          | 4,00          | 1,70        | 2,04         | 36,00         | 170,00        | 25,23         |
| Сложный гарнир (морс картофельное, капуста тушеная)   | 90/90  | 6,30         | 12,02        | 34,20         | 235,20         | 0,19        | 29,00         | 65,00         | 0,25        | 1,39         | 57,00         | 115,00        | 38,00         |
| Соус томатный   | 30     | 0,74         | 1,30         | 4,81          | 34,16          | 0,02        | 1,80          | 8,85          | 0,13        | 0,16         | 2,57          | 7,31          | 2,95          |
| Компот из кураги без сахара   | 200    | 0,8          | 0,05         | 21,20         | 114,8          | 0,02        | 0,6           | 0             | 0           | 32,56        | 22,03         | 17,95         | 0,5           |
| Хлеб ржаной   | 90     | 5,94         | 1,08         | 35,64         | 178,20         | 0,15        | 0             | 0             | 0           | 3,51         | 26,10         | 135,00        | 41,99         |
| <b>Всего:</b>   |        | <b>30,02</b> | <b>38,98</b> | <b>129,31</b> | <b>982,08</b>  | <b>0,75</b> | <b>72,96</b>  | <b>77,85</b>  | <b>3,55</b> | <b>41,88</b> | <b>210,66</b> | <b>543,92</b> | <b>151,94</b> |
| <i>Итого за 3й день:</i>  |        | <i>51,33</i> | <i>62,94</i> | <i>222,93</i> | <i>1682,02</i> | <i>1,05</i> | <i>220,01</i> | <i>272,85</i> | <i>5,63</i> | <i>46,66</i> | <i>584,98</i> | <i>898,66</i> | <i>233,34</i> |

| Приём пищи/наименование блюда | Нетто | Химический состав |       |       |      |    |   | Витамины |   |    |    |   |    | Минеральные вещества |  |  |  |  |  |
|-------------------------------|-------|-------------------|-------|-------|------|----|---|----------|---|----|----|---|----|----------------------|--|--|--|--|--|
|                               |       | Б., г             | Ж., г | У., г | Ккал | В1 | С | А        | Е | Fe | Ca | Р | Мg |                      |  |  |  |  |  |

**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**

**ЧЕТВЕРГ**

**День 4**



## Завтрак

|   |     |              |              |              |               |              |             |               |             |              |               |               |               |
|---|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Брынза (порциями)                       | 40  | 9,20         | 11,80        | 0,00         | 146,00        | 0,02         | 0,28        | 104,00        | 0,20        | 0,40         | 352,00        | 200,00        | 14,00         |
| Масло сливочное (порциями)              | 10  | 0,05         | 5,25         | 0,08         | 47,77         | 0,00         | 0,00        | 59,00         | 0,10        | 0,02         | 1,20          | 1,90          | 0,00          |
| Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 240 | 9,93         | 5,23         | 33,6         | 223,99        | 17,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 35,00        | 4,00          | 22,00         | 38,00         |
| Кофейный напиток с молоком без сахара   | 200 | 3,42         | 2,50         | 8,46         | 85,98         | 0,06         | 1,30        | 20,00         | 0,00        | 0,50         | 130,50        | 107,65        | 22,70         |
| Хлеб ржаной                             | 60  | 3,96         | 0,72         | 23,76        | 118,80        | 0,10         | 0           | 0             | 0           | 2,34         | 17,4          | 90,00         | 28,20         |
| <b>Всего:</b>                           |     | <b>26,56</b> | <b>25,50</b> | <b>65,90</b> | <b>622,54</b> | <b>17,18</b> | <b>1,58</b> | <b>183,00</b> | <b>0,30</b> | <b>38,26</b> | <b>505,10</b> | <b>421,55</b> | <b>102,90</b> |

## Обед

|  |     |              |              |               |                |              |               |               |             |              |               |               |               |
|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Овоши (нарезка) на выбор:              | 100 | 1,40         | 0,10         | 4,50          | 22,50          | 0,08         | 175,00        | 0,00          | 0,00        | 0,60         | 7,50          | 17,50         | 5,00          |
| - Огурец свежий или соленый            |     |              |              |               |                |              |               |               |             |              |               |               |               |
| - Помидор свежий или соленый           |     |              |              |               |                |              |               |               |             |              |               |               |               |
| - Перец сладкий                        |     |              |              |               |                |              |               |               |             |              |               |               |               |
| Суп с рыбными консервами (из сайры)    | 250 | 11,24        | 9,36         | 25,35         | 180,49         | 0,11         | 18,64         | 0,00          | 1,10        | 0,91         | 33,49         | 62,16         | 29,15         |
| Рагу из курицы с овощами               | 220 | 12,9         | 21,25        | 64,52         | 410,12         | 0,2          | 25,5          | 52,32         | 1,99        | 2,5          | 3,21          | 197           | 46            |
| Компот из смеси сухофруктов без сахара | 200 | 0,00         | 0,00         | 11,76         | 59,85          | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,05         | 9,11          | 0,00          | 2,00          |
| Хлеб ржаной                            | 90  | 5,94         | 1,08         | 35,64         | 178,20         | 0,15         | 0             | 0             | 0           | 3,51         | 26,10         | 135,00        | 41,99         |
| <b>Всего:</b>                          |     | <b>31,48</b> | <b>31,79</b> | <b>141,77</b> | <b>851,16</b>  | <b>0,54</b>  | <b>219,14</b> | <b>52,32</b>  | <b>3,42</b> | <b>7,57</b>  | <b>79,41</b>  | <b>411,66</b> | <b>124,14</b> |
| <i>Динго за 4й день:</i>               |     | <b>58,04</b> | <b>57,29</b> | <b>207,67</b> | <b>1473,70</b> | <b>17,72</b> | <b>220,72</b> | <b>235,52</b> | <b>3,72</b> | <b>45,83</b> | <b>584,51</b> | <b>833,21</b> | <b>227,04</b> |

## Принём пищи/наименование блюда

Нетто

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

Мг

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ  
ПЯТНИЦА

## День 5

## Завтрак

|  |        |              |              |               |               |             |              |               |               |             |               |               |               |
|--|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Пудинг из творога (запеченный) со сметаной | 200/30 | 30,87        | 28,90        | 67,00         | 491           | 0,22        | 1,41         | 302,00        | 130,10        | 3,60        | 633,00        | 750,00        | 81,00         |
| Чай с ксилитом                             | 200/5  | 0,08         | 0,00         | 15,00         | 60,78         | 0,00        | 0,04         | 0,00          | 0,00          | 0,35        | 4,56          | 3,09          | 2,15          |
| Фрукты свежие                              | 150    | 0,60         | 0,60         | 14,70         | 70,50         | 0,05        | 15,00        | 0,00          | 0,30          | 3,30        | 24,00         | 16,50         | 12,00         |
| Хлеб ржаной                                | 60     | 3,96         | 0,72         | 23,76         | 118,80        | 0,10        | 0            | 0             | 0             | 2,34        | 17,4          | 90,00         | 28,20         |
| <b>Всего:</b>                              |        | <b>35,51</b> | <b>30,22</b> | <b>120,46</b> | <b>741,08</b> | <b>0,35</b> | <b>16,45</b> | <b>302,00</b> | <b>130,73</b> | <b>8,75</b> | <b>676,26</b> | <b>834,09</b> | <b>113,45</b> |

## Обед

|                                |       |      |       |       |        |      |       |       |      |      |        |        |        |
|--------------------------------|-------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|------|--------|--------|--------|
| Овоши (нарезка) на выбор:      | 100   | 0,87 | 0,10  | 1,40  | 11,62  | 0,01 | 3,30  | 0,00  | 0,00 | 0,50 | 14,30  | 15,00  | 8,75   |
| - Огурец свежий или соленый    |       |      |       |       |        |      |       |       |      |      |        |        |        |
| - Помидор свежий или соленый   |       |      |       |       |        |      |       |       |      |      |        |        |        |
| - Перец сладкий                |       |      |       |       |        |      |       |       |      |      |        |        |        |
| Суп из овощей                  | 250   | 2,01 | 5,28  | 11,19 | 100,27 | 0,09 | 25,06 | 0,00  | 2,39 | 0,86 | 42,22  | 54,83  | 25,37  |
| Мясо тушеное (свинина постная) | 50/50 | 5,36 | 12,75 | 42,83 | 282,35 | 0,06 | 2,42  | 0,00  | 1,69 | 2,40 | 14,92  | 161,38 | 23,33  |
| Каша гречневая рассыпчатая     | 180   | 4,09 | 5,56  | 20,05 | 150,00 | 0,30 | 0,00  | 58,00 | 0,66 | 4,70 | 219,00 | 111,00 | 139,00 |



|  |     |              |              |               |               |             |              |              |             |              |               |               |               |
|--|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Напиток из плодов или ягод заморож. без сахара | 200 | 0,18         | 0,13         | 12,03         | 71,39         | 0,00        | 3,76         | 0,00         | 0,25        | 0,15         | 15,81         | 4,01          | 3,78          |
| Хлеб ржаной                                    | 90  | 5,94         | 1,08         | 35,64         | 178,20        | 0,15        | 0            | 0            | 0           | 3,51         | 26,10         | 135,00        | 41,99         |
| <b>Всего:</b>                                  |     | <b>18,45</b> | <b>24,90</b> | <b>124,14</b> | <b>793,83</b> | <b>0,61</b> | <b>34,54</b> | <b>58,00</b> | <b>4,99</b> | <b>12,12</b> | <b>332,35</b> | <b>481,22</b> | <b>242,22</b> |
| <i>Динго за 5й день:</i>                       |     | 53,96        | 55,12        | 244,60        | 1534,91       | 0,96        | 50,99        | 360,01       | 135,80      | 20,87        | 1008,61       | 1315,31       | 355,67        |

Приём пищи/наименование блюда

| Нетто | Б., г | Ж., г | У., г | Ккал | В1 | С | А | Е | Fe | Ca | P | Mg |
|-------|-------|-------|-------|------|----|---|---|---|----|----|---|----|
|       |       |       |       |      |    |   |   |   |    |    |   |    |

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

СУББОТА

День 6

Завтрак

|                            |     |              |              |              |               |             |             |               |             |              |               |                |               |
|----------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| Брынза (порциями)          | 40  | 9,20         | 11,80        | 0,00         | 146,00        | 0,02        | 0,28        | 104,00        | 0,20        | 0,40         | 352,00        | 200,00         | 14,00         |
| Масло сливочное (порциями) | 10  | 0,05         | 5,25         | 0,08         | 47,77         | 0,00        | 0,00        | 59,00         | 0,10        | 0,02         | 1,20          | 1,90           | 0,00          |
| Омлет натуральный          | 220 | 7,26         | 10,78        | 37,07        | 321,75        | 0,07        | 1,03        | 0,99          | 2,53        | 9,28         | 299,20        | 775,50         | 55,00         |
| Какао с молоком без сахара | 200 | 5,20         | 4,28         | 9,53         | 109,39        | 0,06        | 1,95        | 30,00         | 0,01        | 0,97         | 187,63        | 157,93         | 36,48         |
| Хлеб ржаной                | 80  | 5,28         | 0,96         | 31,68        | 158,40        | 0,10        | 0           | 0             | 0           | 2,34         | 17,4          | 90,00          | 28,20         |
| <b>Всего:</b>              |     | <b>26,99</b> | <b>33,07</b> | <b>78,36</b> | <b>783,31</b> | <b>0,25</b> | <b>3,26</b> | <b>193,99</b> | <b>2,84</b> | <b>13,01</b> | <b>857,43</b> | <b>1225,33</b> | <b>133,68</b> |

Обед

|  |        |              |              |               |               |             |              |              |             |              |               |               |               |
|--|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Овоши (нарезка) на выбор:                  | 100    | 0,75         | 0,13         | 2,30          | 16,25         | 0,04        | 10,90        | 0,00         | 0,00        | 0,70         | 11,25         | 21,25         | 17,50         |
| - Огурец свежий или соленый                |        |              |              |               |               |             |              |              |             |              |               |               |               |
| - Помидор свежий или соленый               |        |              |              |               |               |             |              |              |             |              |               |               |               |
| - Перец сладкий                            |        |              |              |               |               |             |              |              |             |              |               |               |               |
| Суп картофельный с клецками с мясом курицы | 250/10 | 5,90         | 6,54         | 25,50         | 184,45        | 0,15        | 16,15        | 74,48        | 1,80        | 1,76         | 89,51         | 159,76        | 35,43         |
| Жаркое по-домашнему из свинины постной     | 250    | 23,28        | 25,85        | 24,20         | 484,94        | 0,20        | 35,70        | 0,00         | 1,80        | 3,30         | 39,70         | 216,00        | 54,38         |
| Компот из кураги без сахара                | 200    | 0,8          | 0,05         | 21,20         | 114,8         | 0,02        | 0,6          | 0            | 0           | 32,56        | 22,03         | 17,95         | 0,5           |
| Хлеб ржаной                                | 90     | 5,94         | 1,08         | 35,64         | 178,20        | 0,15        | 0            | 0            | 0           | 3,51         | 26,10         | 135,00        | 41,99         |
| <b>Всего:</b>                              |        | <b>36,97</b> | <b>33,65</b> | <b>108,84</b> | <b>979,64</b> | <b>0,56</b> | <b>62,75</b> | <b>74,48</b> | <b>3,60</b> | <b>41,83</b> | <b>188,59</b> | <b>549,96</b> | <b>149,80</b> |
| <i>Динго за 6й день:</i>                   |        | 63,66        | 66,72        | 187,2         | 1761,95       | 0,81        | 66,01        | 208,47       | 6,44        | 54,84        | 1046,02       | 1775,29       | 283,48        |

Приём пищи/наименование блюда

| Нетто | Б., г | Ж., г | У., г | Ккал | В1 | С | А | Е | Fe | Ca | P | Mg |
|-------|-------|-------|-------|------|----|---|---|---|----|----|---|----|
|       |       |       |       |      |    |   |   |   |    |    |   |    |

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 7

Завтрак

|                                      |        |      |       |       |        |      |      |      |      |      |        |        |       |
|--------------------------------------|--------|------|-------|-------|--------|------|------|------|------|------|--------|--------|-------|
| Каша вязкая молочная из риса и пшена | 210/10 | 6,08 | 11,18 | 33,38 | 260,00 | 0,23 | 3,16 | 0,00 | 1,59 | 0,85 | 139,65 | 163,80 | 38,85 |
| Чай с ксилитом                       | 200/5  | 0,08 | 0,00  | 15,00 | 60,78  | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 4,56   | 3,09   | 2,15  |



|               |     |              |             |              |               |             |              |              |             |             |               |               |             |
|---------------|-----|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|
| Фрукты свежие | 150 | 0,60         | 0,60        | 14,70        | 70,50         | 0,05        | 15,00        | 0,00         | 0,30        | 3,30        | 24,00         | 16,50         | 12,00       |
| Хлеб ржаной   | 60  | 3,96         | 0,72        | 23,76        | 118,80        | 0,10        | 0            | 0            | 0           | 2,34        | 17,4          | 90,00         | 28,20       |
| <b>Всего:</b> |     | <b>10,72</b> | <b>12,5</b> | <b>86,84</b> | <b>510,08</b> | <b>0,38</b> | <b>18,20</b> | <b>00,00</b> | <b>1,89</b> | <b>6,84</b> | <b>185,61</b> | <b>273,39</b> | <b>81,2</b> |

Обед

|  |            |              |              |               |                |             |              |              |             |              |               |               |               |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>Овощи (нарезка) на выбор:</b>       | <b>100</b> | <b>0,76</b>  | <b>0,12</b>  | <b>2,10</b>   | <b>12,10</b>   | <b>0,04</b> | <b>5,70</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,90</b>  | <b>9,40</b>   | <b>17,30</b>  | <b>13,70</b>  |
| - Огурец свежий или соленый            |            |              |              |               |                |             |              |              |             |              |               |               |               |
| - Помидор свежий или соленый           |            |              |              |               |                |             |              |              |             |              |               |               |               |
| - Перед сладкий                        |            |              |              |               |                |             |              |              |             |              |               |               |               |
| Суп с морской капустой с яйцом         | 250        | 4,89         | 7,88         | 14,93         | 150,63         | 0,13        | 18,07        | 55,00        | 2,49        | 4,05         | 37,59         | 113,73        | 54,35         |
| Плов (из свиинны постной)              | 250        | 23,70        | 27,90        | 51,20         | 555,70         | 0,63        | 3,95         | 0,00         | 2,05        | 2,77         | 274,00        | 150,00        | 53,00         |
| Хлеб ржаной                            | 90         | 5,94         | 1,08         | 35,64         | 178,20         | 0,15        | 0            | 0            | 0           | 3,51         | 26,10         | 135,00        | 41,99         |
| Компот из смеси сухофруктов без сахара | 200        | 0,00         | 0,00         | 11,76         | 59,85          | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,05         | 9,11          | 0,00          | 2,00          |
| <b>Всего:</b>                          |            | <b>35,29</b> | <b>36,98</b> | <b>115,63</b> | <b>956,48</b>  | <b>0,95</b> | <b>28,35</b> | <b>55,0</b>  | <b>4,54</b> | <b>11,28</b> | <b>356,20</b> | <b>416,03</b> | <b>165,04</b> |
| <b>Итого за 7й день:</b>               |            | <b>46,01</b> | <b>49,48</b> | <b>202,47</b> | <b>1466,56</b> | <b>1,33</b> | <b>46,55</b> | <b>55,00</b> | <b>6,43</b> | <b>18,12</b> | <b>541,81</b> | <b>689,42</b> | <b>246,24</b> |

Приём пищи/наименование блюда

Нетто

Б., г

ЖК., г

У., г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Ca

P

Mg

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

**ВТОРНИК**

День 8

Завтрак

|                                       |       |              |              |              |                |             |             |             |             |             |               |               |             |
|---------------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|
| Помидор свежий                        | 85    | 11,69        | 11,24        | 16,26        | 140,95         | 0,03        | 0,32        | 59,00       | 0,00        | 0,71        | 36,5          | 244,29        | 30,00       |
| Макаронные изделия с яйцом            | 200/5 | 10,2         | 15,00        | 34,90        | 316,00         | 0,05        | 0,35        | 0,09        | 1,93        | 1,08        | 139,52        | 168,28        | 11,90       |
| Кофейный напиток с молоком без сахара | 200   | 3,42         | 2,50         | 8,46         | 85,98          | 0,06        | 1,30        | 20,00       | 0,00        | 0,50        | 130,50        | 107,65        | 22,70       |
| Хлеб ржаной                           | 60    | 3,96         | 0,72         | 23,76        | 118,80         | 0,10        | 0           | 0           | 0           | 2,34        | 17,4          | 90,00         | 28,20       |
| <b>Всего:</b>                         |       | <b>29,27</b> | <b>29,46</b> | <b>83,38</b> | <b>6671,73</b> | <b>0,34</b> | <b>1,97</b> | <b>79,9</b> | <b>1,93</b> | <b>4,63</b> | <b>323,92</b> | <b>610,22</b> | <b>92,8</b> |

Обед

|  |            |              |              |               |                |             |               |              |             |              |               |                |               |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| <b>Овощи (нарезка) на выбор:</b>               | <b>100</b> | <b>1,40</b>  | <b>0,10</b>  | <b>4,50</b>   | <b>22,50</b>   | <b>0,08</b> | <b>175,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,60</b>  | <b>7,50</b>   | <b>17,50</b>   | <b>5,00</b>   |
| - Огурец свежий или соленый                    |            |              |              |               |                |             |               |              |             |              |               |                |               |
| - Помидор свежий или соленый                   |            |              |              |               |                |             |               |              |             |              |               |                |               |
| - Перед сладкий                                |            |              |              |               |                |             |               |              |             |              |               |                |               |
| Свекольник с мясом говядины, со сметаной       | 250/10/5   | 5,53         | 15,63        | 25,54         | 264,92         | 0,10        | 22,15         | 5,00         | 1,21        | 2,09         | 63,17         | 105,33         | 40,02         |
| Рыба, тушеная в томате с овощами               | 80/50      | 8,41         | 9,87         | 32,85         | 303,25         | 0,12        | 4,31          | 9,30         | 1,68        | 1,11         | 49,55         | 243,44         | 62,39         |
| Капуста тушеная                                | 180        | 3,70         | 2,80         | 22,96         | 131,68         | 0,19        | 4,50          | 0,34         | 0,18        | 1,03         | 45,90         | 92,34          | 32,04         |
| Хлеб ржаной                                    | 90         | 5,94         | 1,08         | 35,64         | 178,20         | 0,15        | 0             | 0            | 0           | 3,51         | 26,10         | 135,00         | 41,99         |
| Напиток из плодов или ягод заморож. без сахара | 200        | 0,18         | 0,13         | 12,03         | 71,39          | 0,00        | 3,76          | 0,00         | 0,25        | 0,15         | 15,81         | 4,01           | 3,78          |
| <b>Всего:</b>                                  |            | <b>25,16</b> | <b>29,61</b> | <b>133,52</b> | <b>971,94</b>  | <b>0,64</b> | <b>209,72</b> | <b>14,64</b> | <b>3,32</b> | <b>8,49</b>  | <b>208,03</b> | <b>597,62</b>  | <b>185,22</b> |
| <b>Итого за 8й день:</b>                       |            | <b>54,43</b> | <b>59,07</b> | <b>216,9</b>  | <b>1633,67</b> | <b>0,88</b> | <b>211,69</b> | <b>94,54</b> | <b>5,25</b> | <b>13,12</b> | <b>531,95</b> | <b>1207,84</b> | <b>278,02</b> |



Приём пищи/наименование блюда

| Нетто | Химический состав |      |      |      | Витамины |   |   |   |    |    |   | Минеральные вещества |  |  |  |
|-------|-------------------|------|------|------|----------|---|---|---|----|----|---|----------------------|--|--|--|
|       | Б, г              | Ж, г | У, г | Ккал | В1       | С | А | Е | Fe | Ca | P | Mg                   |  |  |  |

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

СРЕДА

День 9

Завтрак

|   |       |              |              |              |               |              |               |              |             |              |               |               |               |
|---|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Брынза (порциями)                       | 20    | 4,6          | 5,9          | 0,00         | 73,00         | 0,02         | 0,28          | 104,00       | 0,20        | 0,40         | 352,00        | 200,00        | 14,00         |
| Масло сливочное (порциями)              | 10    | 0,05         | 5,25         | 0,08         | 47,77         | 0,00         | 0,00          | 59,00        | 0,10        | 0,02         | 1,20          | 1,90          | 0,00          |
| Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 210   | 8,7          | 4,6          | 29,9         | 196,00        | 17,00        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 35,00        | 4,00          | 22,00         | 38,00         |
| Чай с ксилитом                          | 200/5 | 0,08         | 0,00         | 15,00        | 60,78         | 0,00         | 0,04          | 0,00         | 0,00        | 0,35         | 4,56          | 3,09          | 2,15          |
| Фрукты свежие (апельсины)               | 200   | 2,16         | 0,48         | 19,44        | 103,20        | 0,10         | 144,00        | 0,00         | 0,48        | 0,72         | 81,60         | 55,20         | 31,20         |
| Хлеб ржаной                             | 60    | 3,96         | 0,72         | 23,76        | 118,80        | 0,10         | 0             | 0            | 0           | 2,34         | 17,4          | 90,00         | 28,20         |
| <b>Всего:</b>                           |       | <b>19,55</b> | <b>16,95</b> | <b>88,18</b> | <b>599,55</b> | <b>17,22</b> | <b>144,32</b> | <b>163,0</b> | <b>0,78</b> | <b>38,83</b> | <b>460,76</b> | <b>372,19</b> | <b>113,55</b> |

Обед

|   |        |              |              |               |                |              |               |               |             |              |               |               |               |
|---|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Овоши (нарезка) на выбор:<br>- Огурец свежий или соленый<br>- Помидор свежий или соленый<br>- Перец сладкий | 100    | 0,87         | 0,10         | 1,40          | 11,62          | 0,01         | 3,30          | 0,00          | 0,00        | 0,50         | 14,30         | 15,00         | 8,75          |
| Суп-лапша домашняя с мясом курицы   | 250/10 | 8,57         | 8,50         | 14,19         | 167,45         | 0,07         | 5,23          | 48,44         | 1,44        | 1,14         | 43,27         | 92,95         | 15,81         |
| Тертый 2-й вариант  | 100    | 11,96        | 11,70        | 9,05          | 189,29         | 0,22         | 3,01          | 0,00          | 1,51        | 1,77         | 16,22         | 142,57        | 22,16         |
| Соус сметанный с томатом и луком  | 30     | 1,04         | 2,48         | 5,44          | 48,55          | 0,02         | 1,70          | 16,60         | 0,14        | 0,22         | 10,93         | 15,92         | 4,43          |
| Рис отварной  | 180    | 4,90         | 5,56         | 20,05         | 150,00         | 0,30         | 0,00          | 58,00         | 0,66        | 4,70         | 219,00        | 111,00        | 139,00        |
| Компот из кураги без сахара   | 200    | 0,8          | 0,05         | 21,20         | 114,8          | 0,02         | 0,6           | 0             | 0           | 32,56        | 22,03         | 17,95         | 0,5           |
| Хлеб ржаной   | 90     | 5,94         | 1,08         | 35,64         | 178,20         | 0,15         | 0             | 0             | 0           | 3,51         | 26,10         | 135,00        | 41,99         |
| <b>Всего:</b>   |        | <b>34,08</b> | <b>29,47</b> | <b>106,97</b> | <b>859,91</b>  | <b>0,79</b>  | <b>13,84</b>  | <b>123,04</b> | <b>3,75</b> | <b>44,4</b>  | <b>351,85</b> | <b>530,39</b> | <b>232,64</b> |
| <i>Нитро за 9й день:</i>  |        | <b>53,63</b> | <b>46,42</b> | <b>195,15</b> | <b>1459,46</b> | <b>18,01</b> | <b>158,16</b> | <b>286,04</b> | <b>4,53</b> | <b>83,23</b> | <b>812,61</b> | <b>902,58</b> | <b>346,19</b> |

Приём пищи/наименование блюда

| Нетто | Химический состав |      |      |      | Витамины |   |   |   |    |    |   | Минеральные вещества |  |  |  |
|-------|-------------------|------|------|------|----------|---|---|---|----|----|---|----------------------|--|--|--|
|       | Б, г              | Ж, г | У, г | Ккал | В1       | С | А | Е | Fe | Ca | P | Mg                   |  |  |  |

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

ЧЕТВЕРГ

День 10

Завтрак

|                            |     |      |       |       |        |      |      |        |      |      |        |        |       |
|----------------------------|-----|------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|------|--------|--------|-------|
| Суп молочный с вермишелью  | 260 | 5,72 | 4,89  | 20,59 | 224,85 | 0,08 | 0,83 | 26,00  | 2,01 | 0,52 | 153,92 | 130,00 | 20,08 |
| Брынза (порциями)          | 40  | 9,20 | 11,80 | 0,00  | 146,00 | 0,02 | 0,28 | 104,00 | 0,20 | 0,40 | 352,00 | 200,00 | 14,00 |
| Какао с молоком без сахара | 200 | 5,20 | 4,28  | 9,53  | 109,39 | 0,06 | 1,95 | 30,00  | 0,01 | 0,97 | 187,63 | 157,93 | 36,48 |
| Хлеб ржаной                | 60  | 3,96 | 0,72  | 23,76 | 118,80 | 0,10 | 0    | 0      | 0    | 2,34 | 17,4   | 90,00  | 28,20 |



|               |  |       |       |       |        |      |      |       |      |      |         |        |       |
|---------------|--|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|------|---------|--------|-------|
| <b>Всего:</b> |  | 24,08 | 21,69 | 53,88 | 599,04 | 0,26 | 3,06 | 160,0 | 2,22 | 4,23 | 7110,95 | 577,93 | 99,48 |
|---------------|--|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|------|---------|--------|-------|

Обед

|   |          |       |       |        |         |      |       |        |      |       |        |         |        |
|---|----------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|-------|--------|---------|--------|
| <b>Овощи (нарезка) на выбор:</b>                                | 100      | 0,75  | 0,13  | 2,30   | 16,25   | 0,04 | 10,90 | 0,00   | 0,00 | 0,70  | 11,25  | 21,25   | 17,50  |
| - Огурец свежий или соленый                                     |          |       |       |        |         |      |       |        |      |       |        |         |        |
| - Помидор свежий или соленый                                    |          |       |       |        |         |      |       |        |      |       |        |         |        |
| - Перец сладкий   |          |       |       |        |         |      |       |        |      |       |        |         |        |
| <b>Расолы/лик "Ленинградский" с мясом говядины, со сметаной</b> | 250/10/5 | 5,15  | 6,20  | 16,39  | 142,33  | 0,11 | 19,78 | 5,00   | 1,37 | 1,37  | 39,58  | 94,08   | 31,84  |
| <b>Жаркое по-домашнему из кур</b>                               | 250      | 14,00 | 18,03 | 52,30  | 469,00  | 0,23 | 35,34 | 50,78  | 1,63 | 2,70  | 141,23 | 213,89  | 51,70  |
| <b>Компот из смеси сухофруктов без сахара</b>                   | 200      | 0,00  | 0,00  | 11,76  | 59,85   | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,05  | 9,11   | 0,00    | 2,00   |
| <b>Хлеб ржаной</b>  | 90       | 5,94  | 1,08  | 35,64  | 178,20  | 0,15 | 0     | 0      | 0    | 3,51  | 26,10  | 135,00  | 41,99  |
| <b>Всего:</b>   |          | 25,84 | 25,44 | 118,39 | 865,63  | 0,53 | 66,02 | 55,78  | 3,0  | 8,33  | 227,27 | 464,22  | 145,03 |
| <b>Итого за 10й день:</b>                                       |          | 49,92 | 47,13 | 172,27 | 1464,67 | 0,79 | 69,08 | 215,78 | 5,22 | 12,56 | 938,22 | 1042,15 | 244,51 |

Приём пищи/наименование блюда

Нетто

Б, г

Ж, г

У, г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Ca

P

Mg

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**  
**ПЯТНИЦА**

День 11

Завтрак

|   |       |       |       |        |        |      |       |        |      |      |       |        |        |
|---|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------|------|-------|--------|--------|
| <b>Курица запеченная</b>                | 100   | 9,89  | 15,90 | 6,30   | 217,90 | 0,11 | 2,71  | 107,00 | 2,08 | 2,43 | 29,00 | 249,00 | 27,00  |
| <b>Соус сметанный с томатом и луком</b> | 30    | 1,04  | 2,48  | 5,44   | 45,50  | 0,02 | 1,70  | 16,60  | 0,14 | 0,22 | 10,93 | 15,92  | 4,43   |
| <b>Рис отварной</b>                     | 180   | 4,50  | 8,90  | 40,98  | 232,56 | 0,05 | 0,00  | 59,00  | 0,38 | 0,66 | 13,80 | 96,00  | 32,00  |
| <b>Чай с кефиром</b>                    | 200/5 | 0,08  | 0,00  | 15,00  | 60,78  | 0,00 | 0,04  | 0,00   | 0,00 | 0,35 | 4,56  | 3,09   | 2,15   |
| <b>Фрукты свежие</b>                    | 150   | 0,60  | 0,60  | 14,70  | 70,50  | 0,05 | 15,00 | 0,00   | 0,30 | 3,30 | 24,00 | 16,50  | 12,00  |
| <b>Хлеб ржаной</b>                      | 60    | 3,96  | 0,72  | 23,76  | 118,80 | 0,10 | 0     | 0      | 0    | 2,34 | 17,4  | 90,00  | 28,20  |
| <b>Всего:</b>                           |       | 20,07 | 28,6  | 106,18 | 746,04 | 0,33 | 19,45 | 182,6  | 2,9  | 9,3  | 99,69 | 470,51 | 105,78 |

Обед

|                                   |       |       |       |        |        |      |       |       |      |       |        |        |        |
|-----------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|--------|--------|
| <b>Овощи (нарезка) на выбор:</b>  | 100   | 0,76  | 0,12  | 2,10   | 12,10  | 0,04 | 5,70  | 0,00  | 0,00 | 0,90  | 9,40   | 17,30  | 13,70  |
| - Огурец свежий или соленый       |       |       |       |        |        |      |       |       |      |       |        |        |        |
| - Помидор свежий или соленый      |       |       |       |        |        |      |       |       |      |       |        |        |        |
| - Перец сладкий                   |       |       |       |        |        |      |       |       |      |       |        |        |        |
| <b>Суп с крупой</b>               | 250   | 3,98  | 5,23  | 16,31  | 128,23 | 0,03 | 5,02  | 0,00  | 2,40 | 0,43  | 30,38  | 43,78  | 19,78  |
| <b>Гуляш из свинины постной</b>   | 50/50 | 5,73  | 6,04  | 33,61  | 338,49 | 0,07 | 4,36  | 0,00  | 1,82 | 2,51  | 19,75  | 171,13 | 26,66  |
| <b>Каша гречневая рассыпчатая</b> | 180   | 4,90  | 5,56  | 20,05  | 150,00 | 0,30 | 0,00  | 58,00 | 0,66 | 4,70  | 219,00 | 111,00 | 139,00 |
| <b>Кисель без сахара</b>          | 200   | 0,31  | 0,00  | 39,40  | 160,00 | 0,01 | 2,40  | 0,00  | 0,00 | 0,19  | 22,46  | 18,50  | 7,26   |
| <b>Хлеб ржаной</b>                | 90    | 5,94  | 1,08  | 35,64  | 178,20 | 0,15 | 0     | 0     | 0    | 3,51  | 26,10  | 135,00 | 41,99  |
| <b>Всего:</b>                     |       | 21,62 | 18,03 | 147,11 | 967,2  | 0,6  | 17,48 | 58,0  | 4,88 | 12,24 | 327,09 | 496,71 | 248,39 |



| Итого за 12й день:                       |        | 41,69             | 46,63        | 253,29        | 1713,24        | 0,93        | 36,93         | 240,6         | 7,78        | 21,54                | 426,78         | 967,22         | 354,17        |
|--|--------|-------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|-------------|----------------------|----------------|----------------|---------------|
| Приём пищи/наименование блюда            | Нетто  | Химический состав |              |               |                | Витамины    |               |               |             | Минеральные вещества |                |                |               |
|  |        | Б., г             | Ж., г        | У., г         | Ккал           | В1          | С             | А             | Е           | Fe                   | Ca             | Р              | Mg            |
| <b>СУББОТА</b>                           |        |                   |              |               |                |             |               |               |             |                      |                |                |               |
| <b>День 12</b>                           |        |                   |              |               |                |             |               |               |             |                      |                |                |               |
| Завтрак                                  |        |                   |              |               |                |             |               |               |             |                      |                |                |               |
| Брынза (пюшима)                          | 40     | 9,20              | 11,80        | 0,00          | 146,00         | 0,02        | 0,28          | 104,00        | 0,20        | 0,40                 | 352,00         | 200,00         | 14,00         |
| Запеканка из творога со сметаной         | 210/20 | 8,21              | 12,68        | 21,76         | 234,04         | 0,14        | 1,02          | 208,60        | 0,94        | 2,12                 | 349,22         | 507,12         | 58,47         |
| Кофейный напиток с молоком без сахара    | 200    | 3,42              | 2,50         | 8,46          | 85,98          | 0,06        | 1,30          | 20,00         | 0,00        | 0,50                 | 130,50         | 107,65         | 22,70         |
| Хлеб ржаной                              | 80     | 5,28              | 0,96         | 31,68         | 158,40         | 0,10        | 0             | 0             | 0           | 2,34                 | 17,4           | 90,00          | 28,20         |
| <b>Всего:</b>                            |        | <b>26,11</b>      | <b>27,94</b> | <b>61,9</b>   | <b>624,42</b>  | <b>0,32</b> | <b>2,6</b>    | <b>332,6</b>  | <b>1,14</b> | <b>5,36</b>          | <b>849,12</b>  | <b>904,77</b>  | <b>123,37</b> |
| Обед                                     |        |                   |              |               |                |             |               |               |             |                      |                |                |               |
| Овоши (нарезка) на выбор:                | 100    | 1,40              | 0,10         | 4,50          | 22,50          | 0,08        | 175,00        | 0,00          | 0,00        | 0,60                 | 7,50           | 17,50          | 5,00          |
| - Огурец свежий или соленый              |        |                   |              |               |                |             |               |               |             |                      |                |                |               |
| - Помидор свежий или соленый             |        |                   |              |               |                |             |               |               |             |                      |                |                |               |
| - Перец сладкий                          |        |                   |              |               |                |             |               |               |             |                      |                |                |               |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/35 | 4,80              | 9,64         | 18,59         | 180,32         | 0,16        | 26,13         | 17,50         | 1,30        | 2,47                 | 45,31          | 165,20         | 43,68         |
| Рыба, тушенная в сметанном соусе         | 80/50  | 10,85             | 10,54        | 12,09         | 259,59         | 0,22        | 3,09          | 36,77         | 2,93        | 0,87                 | 39,12          | 219,24         | 38,85         |
| Рис отварной                             | 180    | 4,50              | 8,90         | 40,98         | 232,56         | 0,05        | 0,00          | 59,00         | 0,38        | 0,66                 | 13,80          | 96,00          | 32,00         |
| Компот из кураги без сахара              | 200    | 0,8               | 0,05         | 21,20         | 114,8          | 0,02        | 0,6           | 0             | 0           | 32,56                | 22,03          | 17,95          | 0,5           |
| Хлеб ржаной                              | 90     | 5,94              | 1,08         | 35,64         | 178,20         | 0,15        | 0             | 0             | 0           | 3,51                 | 26,10          | 135,00         | 41,99         |
| <b>Всего:</b>                            |        | <b>28,29</b>      | <b>30,31</b> | <b>134,0</b>  | <b>987,97</b>  | <b>0,68</b> | <b>204,82</b> | <b>113,27</b> | <b>4,61</b> | <b>40,67</b>         | <b>153,86</b>  | <b>650,89</b>  | <b>162,02</b> |
| <b>Итого за 12й день:</b>                |        | <b>54,40</b>      | <b>58,25</b> | <b>195,90</b> | <b>1612,39</b> | <b>1,0</b>  | <b>207,42</b> | <b>445,87</b> | <b>5,75</b> | <b>46,03</b>         | <b>1002,98</b> | <b>1555,66</b> | <b>285,39</b> |
| Приём пищи/наименование блюда            | Нетто  | Химический состав |              |               |                | Витамины    |               |               |             | Минеральные вещества |                |                |               |
|  |        | Б., г             | Ж., г        | У., г         | Ккал           | В1          | С             | А             | Е           | Fe                   | Ca             | Р              | Mg            |
| <b>НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ</b>                     |        |                   |              |               |                |             |               |               |             |                      |                |                |               |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                       |        |                   |              |               |                |             |               |               |             |                      |                |                |               |
| <b>День 13</b>                           |        |                   |              |               |                |             |               |               |             |                      |                |                |               |
| Завтрак                                  |        |                   |              |               |                |             |               |               |             |                      |                |                |               |
| Каша вязкая молочная из риса с маслом    | 210/10 | 6,94              | 12,27        | 46,61         | 325,56         | 0,08        | 1,64          | 87,15         | 0,32        | 0,66                 | 162,34         | 185,48         | 41,44         |
| Чай с кенгитом                           | 200/5  | 0,08              | 0,00         | 15,00         | 60,78          | 0,00        | 0,04          | 0,00          | 0,00        | 0,35                 | 4,56           | 3,09           | 2,15          |
| Фрукты свежие                            | 150    | 0,60              | 0,60         | 14,70         | 70,50          | 0,05        | 15,00         | 0,00          | 0,30        | 3,30                 | 24,00          | 16,50          | 12,00         |
| Хлеб ржаной                              | 60     | 3,96              | 0,72         | 23,76         | 118,80         | 0,10        | 0             | 0             | 0           | 2,34                 | 17,4           | 90,00          | 28,20         |
| <b>Всего:</b>                            |        | <b>11,58</b>      | <b>13,59</b> | <b>100,07</b> | <b>575,64</b>  | <b>0,23</b> | <b>16,68</b>  | <b>87,15</b>  | <b>0,62</b> | <b>6,65</b>          | <b>208,3</b>   | <b>295,07</b>  | <b>83,79</b>  |



## Обед

|  |          |                   |       |        |         |      |       |        |      |       |        |        |        |
|--|----------|-------------------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|-------|--------|--------|--------|
| Овоши (нарезка) на выбор:              | 100      | 0,87              | 0,10  | 1,40   | 11,62   | 0,01 | 3,30  | 0,00   | 0,00 | 0,50  | 14,30  | 15,00  | 8,75   |
| - Огурец свежий или соленый            |          |                   |       |        |         |      |       |        |      |       |        |        |        |
| - Помидор свежий или соленый           |          |                   |       |        |         |      |       |        |      |       |        |        |        |
| - Перец сладкий                        |          |                   |       |        |         |      |       |        |      |       |        |        |        |
| Борщ с капустой и картофелем с мясом   | 250/10/5 | 5,41              | 5,59  | 12,92  | 124,39  | 0,08 | 26,94 | 5,00   | 1,18 | 1,83  | 63,60  | 98,00  | 37,50  |
| Плов из курицы                         | 250      | 22,00             | 25,10 | 39,03  | 408,00  | 0,12 | 5,00  | 63,00  | 1,66 | 2,30  | 288,00 | 119,00 | 52,00  |
| Компот из смеси сухофруктов без сахара | 200      | 0,00              | 0,00  | 11,76  | 59,58   | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,05  | 9,11   | 0,00   | 2,00   |
| Хлеб ржаной                            | 90       | 5,94              | 1,08  | 35,64  | 178,20  | 0,15 | 0     | 0      | 0    | 3,51  | 26,10  | 135,00 | 41,99  |
| Всего:                                 |          | 34,22             | 31,87 | 100,75 | 782,06  | 0,36 | 35,24 | 68,0   | 2,84 | 8,19  | 401,11 | 367,0  | 142,24 |
| Итого за 13й день:                     |          | 45,8              | 45,46 | 200,82 | 1357,70 | 0,59 | 51,92 | 155,15 | 3,46 | 14,84 | 609,41 | 662,07 | 226,03 |
| Приём пищи/наименование блюда          | Нетто    | Химический состав |       |        |         |      |       |        |      |       |        |        |        |
|  |          | Б, г              | Ж, г  | У, г   | Ккал    | В1   | С     | А      | Е    | Fe    | Са     | Р      | Мг     |
| <b>НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ</b>                   |          |                   |       |        |         |      |       |        |      |       |        |        |        |
| <b>ВТОРНИК</b>                         |          |                   |       |        |         |      |       |        |      |       |        |        |        |
| День 14                                |          |                   |       |        |         |      |       |        |      |       |        |        |        |
| Завтрак                                |          |                   |       |        |         |      |       |        |      |       |        |        |        |
| Курица запеченная                      | 100      | 9,89              | 15,90 | 6,30   | 217,90  | 0,11 | 2,71  | 107,00 | 2,08 | 2,43  | 29,00  | 249,00 | 27,00  |
| Соус сметанный с томатом и луком       | 30       | 1,04              | 2,48  | 5,44   | 48,50   | 0,02 | 1,70  | 16,60  | 0,14 | 0,22  | 10,93  | 15,92  | 4,43   |
| Рис отварной                           | 180      | 4,50              | 8,90  | 40,98  | 232,56  | 0,05 | 0,00  | 59,00  | 0,38 | 0,66  | 13,80  | 96,00  | 32,00  |
| Какао с молоком без сахара             | 200      | 5,20              | 4,28  | 9,53   | 109,39  | 0,06 | 1,95  | 30,00  | 0,01 | 0,97  | 187,63 | 157,93 | 36,48  |
| Хлеб ржаной                            | 60       | 3,96              | 0,72  | 23,76  | 118,80  | 0,10 | 0     | 0      | 0    | 2,34  | 17,4   | 90,00  | 28,20  |
| Всего:                                 |          | 24,59             | 32,28 | 86,01  | 737,15  | 0,34 | 6,36  | 21,26  | 2,61 | 6,62  | 258,76 | 608,85 | 128,11 |

## Обед

|  |     |       |       |        |         |      |       |       |      |       |        |         |        |
|--|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|------|-------|--------|---------|--------|
| Овоши (нарезка) на выбор:                      | 100 | 0,75  | 0,13  | 2,30   | 16,25   | 0,04 | 10,90 | 0,00  | 0,00 | 0,70  | 11,25  | 21,25   | 17,50  |
| - Огурец свежий или соленый                    |     |       |       |        |         |      |       |       |      |       |        |         |        |
| - Помидор свежий или соленый                   |     |       |       |        |         |      |       |       |      |       |        |         |        |
| - Перец сладкий                                |     |       |       |        |         |      |       |       |      |       |        |         |        |
| Суп с рыбными консервами (из сайры)            | 250 | 11,24 | 9,36  | 25,35  | 180,49  | 0,11 | 18,64 | 0,00  | 1,10 | 0,91  | 33,49  | 62,16   | 29,15  |
| Котлеты мясные                                 | 100 | 11,50 | 19,60 | 22,00  | 311,00  | 0,25 | 1,39  | 4,00  | 1,70 | 2,04  | 36,00  | 170,00  | 25,23  |
| Каша гречневая рассыпчатая                     | 180 | 4,90  | 5,56  | 20,05  | 150,00  | 0,30 | 0,00  | 58,00 | 0,66 | 4,70  | 219,00 | 111,00  | 139,00 |
| Соус красный основной                          | 30  | 0,72  | 1,54  | 4,00   | 33,40   | 0,01 | 2,20  | 10,00 | 0,09 | 0,23  | 5,60   | 11,00   | 5,70   |
| Напиток из плодов или ягод заморож, без сахара | 200 | 0,18  | 0,13  | 12,03  | 71,39   | 0,00 | 3,76  | 0,00  | 0,25 | 0,15  | 15,81  | 4,01    | 3,78   |
| Хлеб ржаной                                    | 90  | 5,94  | 1,08  | 35,64  | 178,20  | 0,15 | 0     | 0     | 0    | 3,51  | 26,10  | 135,00  | 41,99  |
| Всего:   |     | 35,23 | 37,4  | 121,37 | 940,73  | 0,86 | 36,89 | 72,0  | 3,8  | 12,24 | 347,25 | 514,42  | 262,35 |
| Итого за 14й день:                             |     | 59,82 | 69,68 | 207,38 | 1677,88 | 1,2  | 43,25 | 93,26 | 6,41 | 18,86 | 606,01 | 1123,27 | 390,46 |



| Приём пищи/наименование блюда           | Химический состав |              |              |               |               |              | Витамины      |              |             |              |               |               | Минеральные вещества |              |  |  |  |  |
|---|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|--------------|--|--|--|--|
|   | Нетто             | Б, г         | Ж, г         | У, г          | Ккал          | В1           | С             | А            | Е           | Fe           | Ca            | Р             | Мg                   |              |  |  |  |  |
| <b>НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ</b>                    |                   |              |              |               |               |              |               |              |             |              |               |               |                      | <b>СРЕДА</b> |  |  |  |  |
| День 15                                 |                   |              |              |               |               |              |               |              |             |              |               |               |                      | Завтрак      |  |  |  |  |
| Помидор свежий                          | 30                | 8,18         | 0,06         | 11,36         | 27,84         | 0,03         | 0,32          | 0,00         | 0,00        | 0,21         | 6,00          | 136,64        | 6,30                 |              |  |  |  |  |
| Макаронные запеченные с яйцом           | 200/5             | 10,2         | 15,00        | 34,90         | 316,00        | 0,05         | 0,35          | 0,09         | 1,93        | 1,08         | 139,52        | 168,28        | 11,90                |              |  |  |  |  |
| Чай с кефиром                           | 200/5             | 0,08         | 0,00         | 15,00         | 60,78         | 0,00         | 0,04          | 0,00         | 0,00        | 0,35         | 4,56          | 3,09          | 2,15                 |              |  |  |  |  |
| Фрукты свежие (апельсины)               | 200               | 2,16         | 0,48         | 19,44         | 103,20        | 0,10         | 144,00        | 0,00         | 0,48        | 0,72         | 81,60         | 55,20         | 31,20                |              |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной                             | 60                | 3,96         | 0,72         | 23,76         | 118,80        | 0,10         | 0             | 0            | 0           | 2,34         | 17,4          | 90,00         | 28,20                |              |  |  |  |  |
| <b>Всего:</b>                           |                   | <b>24,58</b> | <b>16,26</b> | <b>104,46</b> | <b>626,62</b> | <b>0,28</b>  | <b>144,71</b> | <b>0,9</b>   | <b>2,41</b> | <b>4,7</b>   | <b>249,08</b> | <b>453,21</b> | <b>79,75</b>         |              |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                             |                   |              |              |               |               |              |               |              |             |              |               |               |                      |              |  |  |  |  |
| Овощи (нарезка) на выбор:               | 100               | 0,76         | 0,12         | 2,10          | 12,10         | 0,04         | 5,70          | 0,00         | 0,00        | 0,90         | 9,40          | 17,30         | 13,70                |              |  |  |  |  |
| - Огурец свежий или соленый             |                   |              |              |               |               |              |               |              |             |              |               |               |                      |              |  |  |  |  |
| - Помидор свежий или соленый            |                   |              |              |               |               |              |               |              |             |              |               |               |                      |              |  |  |  |  |
| - Перец сладкий                         |                   |              |              |               |               |              |               |              |             |              |               |               |                      |              |  |  |  |  |
| Суп из овощей                           | 250               | 2,01         | 5,28         | 11,19         | 100,27        | 0,09         | 25,06         | 0,00         | 2,39        | 0,86         | 42,22         | 54,83         | 25,37                |              |  |  |  |  |
| Мясо тушеное (свинина постная)          | 50/50             | 5,36         | 12,75        | 42,83         | 282,35        | 0,06         | 2,42          | 0,00         | 1,69        | 2,40         | 14,92         | 161,38        | 23,33                |              |  |  |  |  |
| Рис отварной                            | 180               | 4,50         | 8,90         | 40,98         | 232,56        | 0,05         | 0,00          | 59,00        | 0,38        | 0,66         | 13,80         | 96,00         | 32,00                |              |  |  |  |  |
| Компот из кураги без сахара             | 200               | 0,8          | 0,05         | 21,20         | 114,8         | 0,02         | 0,6           | 0            | 0           | 32,56        | 22,03         | 17,95         | 0,5                  |              |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной                             | 90                | 5,94         | 1,08         | 35,64         | 178,20        | 0,15         | 0             | 0            | 0           | 3,51         | 26,10         | 135,00        | 41,99                |              |  |  |  |  |
| <b>Всего:</b>                           |                   | <b>19,37</b> | <b>28,18</b> | <b>153,94</b> | <b>920,28</b> | <b>0,41</b>  | <b>33,78</b>  | <b>59,0</b>  | <b>4,46</b> | <b>40,89</b> | <b>128,47</b> | <b>482,46</b> | <b>136,89</b>        |              |  |  |  |  |
| <i>Итого за 15й день:</i>               |                   | <b>43,95</b> | <b>44,44</b> | <b>258,4</b>  | <b>1546,9</b> | <b>0,69</b>  | <b>178,49</b> | <b>59,09</b> | <b>6,87</b> | <b>45,59</b> | <b>377,55</b> | <b>935,67</b> | <b>216,64</b>        |              |  |  |  |  |
| Приём пищи/наименование блюда           | Химический состав |              |              |               |               |              | Витамины      |              |             |              |               |               | Минеральные вещества |              |  |  |  |  |
|   | Нетто             | Б, г         | Ж, г         | У, г          | Ккал          | В1           | С             | А            | Е           | Fe           | Ca            | Р             | Мg                   |              |  |  |  |  |
| <b>НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ</b>                    |                   |              |              |               |               |              |               |              |             |              |               |               |                      |              |  |  |  |  |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                          |                   |              |              |               |               |              |               |              |             |              |               |               |                      |              |  |  |  |  |
| День 16                                 |                   |              |              |               |               |              |               |              |             |              |               |               |                      |              |  |  |  |  |
| Завтрак                                 |                   |              |              |               |               |              |               |              |             |              |               |               |                      |              |  |  |  |  |
| Брынза (порцирами)                      | 40                | 9,20         | 11,80        | 0,00          | 146,00        | 0,02         | 0,28          | 104,00       | 0,20        | 0,40         | 352,00        | 200,00        | 14,00                |              |  |  |  |  |
| Масло сливочное (порцирами)             | 10                | 0,05         | 5,25         | 0,08          | 47,44         | 0,00         | 0,00          | 59,00        | 0,10        | 0,02         | 1,20          | 1,90          | 0,00                 |              |  |  |  |  |
| Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 240               | 9,93         | 5,23         | 33,6          | 223,99        | 17,00        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 35,00        | 4,00          | 22,00         | 38,00                |              |  |  |  |  |
| Кофейный напиток с молоком без сахара   | 200               | 3,42         | 2,50         | 8,46          | 85,98         | 0,06         | 1,30          | 20,00        | 0,00        | 0,50         | 130,50        | 107,65        | 22,70                |              |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной                             | 60                | 3,96         | 0,72         | 23,76         | 118,80        | 0,10         | 0             | 0            | 0           | 2,34         | 17,4          | 90,00         | 28,20                |              |  |  |  |  |
| <b>Всего:</b>                           |                   | <b>26,56</b> | <b>25,5</b>  | <b>65,9</b>   | <b>622,21</b> | <b>17,18</b> | <b>1,58</b>   | <b>183,0</b> | <b>0,3</b>  | <b>38,26</b> | <b>505,1</b>  | <b>421,55</b> | <b>102,9</b>         |              |  |  |  |  |



| Обед  |        |       |       |        |         |       |        |         |      |       |        |         |         |                   |
|---|--------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|---------|------|-------|--------|---------|---------|-------------------|
| Овоши (нарезка) на выбор:<br>- Огурец свежий или соленый<br>- Помидор свежий или соленый<br>- Перец сладкий | 100    | 1,40  | 0,10  | 4,50   | 22,50   | 0,08  | 175,00 | 0,00    | 0,00 | 0,00  | 0,60   | 7,50    | 17,50   | 5,00              |
|   |        |       |       |        |         |       |        |         |      |       |        |         |         |                   |
| Печень, тушенная в соусе  | 100    | 5,53  | 6,35  | 6,19   | 184,01  | 0,24  | 26,72  | 607,49  | 2,14 | 5,41  | 5,41   | 27,11   | 254,59  | 19,59             |
| Макаронные изделия отварные   | 180    | 3,55  | 7,30  | 18,34  | 180,25  | 0,08  | 0,00   | 58,00   | 0,84 | 0,84  | 0,84   | 18,00   | 46,00   | 8,40              |
| Компот из смеси сухофруктов без сахара  | 200    | 0,00  | 0,00  | 11,76  | 59,85   | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00 | 0,05  | 0,05   | 9,11    | 0,00    | 2,00              |
| Хлеб ржаной   | 90     | 5,94  | 1,08  | 35,64  | 178,20  | 0,15  | 0      | 0       | 0    | 3,51  | 3,51   | 26,10   | 135,00  | 41,99             |
| Всего:  |        | 24,22 | 22,24 | 103,9  | 800,88  | 0,81  | 217,05 | 6139,53 | 5,5  | 12,63 | 12,63  | 133,54  | 558,14  | 117,6             |
| Итого за 16й день:  |        | 50,78 | 47,74 | 169,8  | 1423,09 | 17,99 | 218,63 | 6322,53 | 5,8  | 50,89 | 50,89  | 638,64  | 1200,19 | 220,5             |
| Приём пищи/наименование блюда   | Нетто  | Б., г | Ж., г | У., г  | Ккал    | В1    | С      | А       | Е    | Fe    | Са     | P       | Mg      |                   |
|   |        |       |       |        |         |       |        |         |      |       |        |         |         | Химический состав |
| ПЯТНИЦА   |        |       |       |        |         |       |        |         |      |       |        |         |         |                   |
| День 17   |        |       |       |        |         |       |        |         |      |       |        |         |         |                   |
| Завтрак   |        |       |       |        |         |       |        |         |      |       |        |         |         |                   |
| Макаронны отварные с сыром  | 220    | 15,00 | 17,50 | 37,00  | 367,00  | 0,10  | 0,20   | 136,00  | 1,16 | 1,30  | 260,00 | 193,00  | 19,50   |                   |
| Какао с молоком без сахара  | 200    | 5,20  | 4,28  | 9,53   | 109,39  | 0,06  | 1,95   | 30,00   | 0,01 | 0,97  | 187,63 | 157,93  | 36,48   |                   |
| Фрукты свежие   | 150    | 0,60  | 0,60  | 14,70  | 70,50   | 0,05  | 15,00  | 0,00    | 0,30 | 3,30  | 24,00  | 16,50   | 12,00   |                   |
| Хлеб ржаной   | 60     | 3,96  | 0,72  | 23,76  | 118,80  | 0,10  | 0      | 0       | 0    | 2,34  | 17,4   | 90,00   | 28,20   |                   |
| Всего:  |        | 24,76 | 23,1  | 84,99  | 665,69  | 0,31  | 17,15  | 166,0   | 1,47 | 7,91  | 489,03 | 457,43  | 96,18   |                   |
| Обед  |        |       |       |        |         |       |        |         |      |       |        |         |         |                   |
| Овоши (нарезка) на выбор:<br>- Огурец свежий или соленый<br>- Помидор свежий или соленый<br>- Перец сладкий | 100    | 0,87  | 0,10  | 1,40   | 11,62   | 0,01  | 3,30   | 0,00    | 0,00 | 0,50  | 14,30  | 15,00   | 8,75    |                   |
| Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины  | 250/10 | 3,98  | 4,81  | 9,36   | 96,62   | 0,08  | 34,47  | 0,00    | 1,14 | 1,32  | 57,56  | 81,36   | 29,57   |                   |
| Рыба запеченная   | 120    | 9,10  | 14,40 | 4,20   | 281,33  | 0,31  | 1,30   | 45,00   | 4,30 | 1,01  | 35,70  | 308,00  | 46,00   |                   |
| Капуста тушенная  | 180    | 3,70  | 2,80  | 22,96  | 131,68  | 0,19  | 4,50   | 0,34    | 0,18 | 1,03  | 45,90  | 92,34   | 32,04   |                   |
| Соус красный основной   | 30     | 0,72  | 1,54  | 4,00   | 33,40   | 0,01  | 2,20   | 10,00   | 0,09 | 0,23  | 5,60   | 11,00   | 5,70    |                   |
| Компот на ксилите из свежих яблок   | 200    | 0,18  | 0,13  | 17,03  | 71,39   | 0,00  | 3,76   | 0,00    | 0,25 | 0,15  | 15,81  | 4,01    | 3,78    |                   |
| Хлеб ржаной   | 90     | 5,94  | 1,08  | 35,64  | 178,20  | 0,15  | 0      | 0       | 0    | 3,51  | 26,10  | 135,00  | 41,99   |                   |
| Всего:  |        | 24,49 | 24,86 | 94,59  | 804,24  | 0,75  | 49,53  | 55,34   | 5,96 | 7,75  | 200,97 | 646,71  | 167,83  |                   |
| Итого за 17й день:  |        | 49,25 | 47,96 | 179,58 | 1469,93 | 1,06  | 66,68  | 221,34  | 7,43 | 15,66 | 690,0  | 1104,14 | 264,01  |                   |



| Приём пищи/наименование блюда                    | Нетто  | Химический состав |              |               |                | Витамины    |              |               |               | Минеральные вещества |                |                |               |
|--|--------|-------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|----------------|----------------|---------------|
|  |        | Б., г             | Ж., г        | У., г         | Ккал           | В1          | С            | А             | Е             | Fe                   | Ca             | Р              | Mg            |
| <b>НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ</b>                             |        |                   |              |               |                |             |              |               |               |                      |                |                |               |
| <b>СУББОТА</b>                                   |        |                   |              |               |                |             |              |               |               |                      |                |                |               |
| <b>День 18</b>                                   |        |                   |              |               |                |             |              |               |               |                      |                |                |               |
| Завтрак  |        |                   |              |               |                |             |              |               |               |                      |                |                |               |
| Брынза (порциями)                                | 40     | 9,20              | 11,80        | 0,00          | 146,00         | 0,02        | 0,28         | 104,00        | 0,20          | 0,40                 | 352,00         | 200,00         | 14,00         |
| Пудинг из творога (запеченный) со сметаной       | 210/30 | 30,02             | 24,00        | 76,57         | 436,17         | 0,21        | 1,27         | 250,00        | 130,00        | 3,40                 | 457,00         | 650,00         | 74,00         |
| Чай с ксилитом                                   | 200/5  | 0,08              | 0,00         | 15,00         | 60,78          | 0,00        | 0,04         | 0,00          | 0,00          | 0,35                 | 4,56           | 3,09           | 2,15          |
| Хлеб ржаной                                      | 80     | 5,28              | 0,96         | 31,68         | 158,40         | 0,10        | 0            | 0             | 0             | 2,34                 | 17,4           | 90,00          | 28,20         |
| <b>Всего:</b>                                    |        | <b>44,58</b>      | <b>37,76</b> | <b>123,25</b> | <b>801,35</b>  | <b>0,33</b> | <b>1,59</b>  | <b>354</b>    | <b>130,2</b>  | <b>6,49</b>          | <b>830,96</b>  | <b>943,09</b>  | <b>118,35</b> |
| Обед   |        |                   |              |               |                |             |              |               |               |                      |                |                |               |
| <b>Овощи (нарезка) на выбор:</b>                 |        |                   |              |               |                |             |              |               |               |                      |                |                |               |
| - Огурец свежий или соленый                      | 100    | 0,75              | 0,13         | 2,30          | 16,25          | 0,04        | 10,90        | 0,00          | 0,00          | 0,70                 | 11,25          | 21,25          | 17,50         |
| - Помидор свежий или соленый                     |        |                   |              |               |                |             |              |               |               |                      |                |                |               |
| - Перец сладкий                                  |        |                   |              |               |                |             |              |               |               |                      |                |                |               |
| Суп картофельный с клецками с мясом курицы       | 250/10 | 10,90             | 12,54        | 25,50         | 258,77         | 0,15        | 16,15        | 74,48         | 1,80          | 1,76                 | 89,51          | 159,76         | 35,43         |
| Рагу из свиныхы постной с овощами                | 250    | 23,15             | 25,38        | 21,80         | 383,00         | 0,17        | 28,60        | 0,00          | 1,44          | 2,65                 | 31,81          | 172,97         | 43,50         |
| Компот из кураги без сахара                      | 200    | 0,8               | 0,05         | 21,20         | 114,8          | 0,02        | 0,6          | 0             | 0             | 32,56                | 22,03          | 17,95          | 0,5           |
| Хлеб ржаной                                      | 90     | 5,94              | 1,08         | 35,64         | 178,20         | 0,15        | 0            | 0             | 0             | 3,51                 | 26,10          | 135,00         | 41,99         |
| <b>Всего:</b>                                    |        | <b>41,54</b>      | <b>39,18</b> | <b>106,44</b> | <b>951,02</b>  | <b>0,53</b> | <b>56,25</b> | <b>74,48</b>  | <b>3,24</b>   | <b>41,18</b>         | <b>180,7</b>   | <b>506,93</b>  | <b>138,92</b> |
| <i>Итого за 18й день:</i>                        |        | <i>86,12</i>      | <i>76,94</i> | <i>229,69</i> | <i>1752,37</i> | <i>0,86</i> | <i>57,84</i> | <i>428,48</i> | <i>133,44</i> | <i>47,67</i>         | <i>1011,66</i> | <i>1450,02</i> | <i>257,27</i> |
| Приём пищи/наименование блюда                    | Нетто  | Химический состав |              |               |                | Витамины    |              |               |               | Минеральные вещества |                |                |               |
|  |        | Б., г             | Ж., г        | У., г         | Ккал           | В1          | С            | А             | Е             | Fe                   | Ca             | Р              | Mg            |
| <b>НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ</b>                          |        |                   |              |               |                |             |              |               |               |                      |                |                |               |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                               |        |                   |              |               |                |             |              |               |               |                      |                |                |               |
| <b>День 19</b>                                   |        |                   |              |               |                |             |              |               |               |                      |                |                |               |
| Завтрак  |        |                   |              |               |                |             |              |               |               |                      |                |                |               |
| Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом | 210/10 | 13,27             | 11,61        | 45,54         | 222,60         | 0,21        | 1,64         | 87,15         | 1,05          | 2,51                 | 179,40         | 253,21         | 49,79         |
| Брынза (порциями)                                | 40     | 9,2               | 11,8         | 00,00         | 146            | 0,02        | 0,00         | 0,11          | 0,60          | 0,80                 | 17,00          | 41,00          | 9,00          |
| Чай с ксилитом                                   | 200/5  | 0,08              | 0,00         | 15,00         | 60,78          | 0,00        | 0,04         | 0,00          | 0,00          | 0,35                 | 4,56           | 3,09           | 2,15          |
| Фрукты свежие (яблоки)                           | 150    | 0,60              | 0,60         | 14,70         | 70,50          | 0,05        | 15,00        | 0,00          | 0,30          | 3,30                 | 24,00          | 16,50          | 12,00         |
| Хлеб ржаной                                      | 60     | 3,96              | 0,72         | 23,76         | 118,80         | 0,10        | 0            | 0             | 0             | 2,34                 | 17,4           | 90,00          | 28,20         |
| <b>Всего:</b>                                    |        | <b>27,11</b>      | <b>24,73</b> | <b>99,0</b>   | <b>618,68</b>  | <b>0,38</b> | <b>16,68</b> | <b>87,26</b>  | <b>1,95</b>   | <b>9,3</b>           | <b>242,36</b>  | <b>403,8</b>   | <b>101,14</b> |
| Обед   |        |                   |              |               |                |             |              |               |               |                      |                |                |               |



| Овоши (нарезка) на выбор:                      | 100               | 0,76  | 0,12   | 2,10   | 12,10   | 0,04 | 5,70   | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,90    | 9,40    | 17,30  | 13,70 |
|--|-------------------|-------|--------|--------|---------|------|--------|--------|------|-------|---------|---------|--------|-------|
|  |                   |       |        |        |         |      |        |        |      |       |         |         |        |       |
| Свекольник с мясом говядины, со сметаной       | 250/10/5          | 5,53  | 15,63  | 25,54  | 264,92  | 0,10 | 22,15  | 5,00   | 1,21 | 2,09  | 63,17   | 105,33  | 40,02  |       |
| Рагу из курицы с овощами                       | 220               | 12,9  | 12,45  | 42,25  | 304     | 0,2  | 25,5   | 52,32  | 1,99 | 2,5   | 3,21    | 197     | 46     |       |
| Компот из смеси сухофруктов без сахара         | 200               | 0,00  | 0,00   | 11,76  | 59,85   | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,05  | 9,11    | 0,00    | 2,00   |       |
| Хлеб ржаной                                    | 90                | 5,94  | 1,08   | 35,64  | 178,20  | 0,15 | 0      | 0      | 0    | 3,51  | 26,10   | 135,00  | 41,99  |       |
| Всего:   |                   | 25,13 | 29,172 | 117,29 | 819,07  | 0,49 | 53,35  | 57,32  | 3,2  | 9,05  | 110,99  | 454,63  | 143,71 |       |
| Итого за 19й день:                             |                   | 52,24 | 53,902 | 216,29 | 1437,75 | 0,87 | 70,03  | 144,58 | 5,15 | 18,35 | 353,35  | 858,43  | 244,85 |       |
| Приём пищи/наименование блюда                  | Химический состав |       |        |        |         |      |        |        |      |       |         |         |        |       |
|  | Нетто             | Б., г | Ж., г  | У., г  | Ккал    | В1   | С      | А      | Е    | Fe    | Ca      | P       | Mg     |       |
| НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ                               |                   |       |        |        |         |      |        |        |      |       |         |         |        |       |
| ВТОРНИК  |                   |       |        |        |         |      |        |        |      |       |         |         |        |       |
| День 20  |                   |       |        |        |         |      |        |        |      |       |         |         |        |       |
| Завтрак  |                   |       |        |        |         |      |        |        |      |       |         |         |        |       |
| Брынза (порциамн)                              | 40                | 9,20  | 11,80  | 0,00   | 146,00  | 0,02 | 0,28   | 104,00 | 0,20 | 0,40  | 352,00  | 200,00  | 14,00  |       |
| Масло сливочное (порциамн)                     | 10                | 0,05  | 5,25   | 0,08   | 47,77   | 0,00 | 0,00   | 59,00  | 0,10 | 0,02  | 1,20    | 1,90    | 0,00   |       |
| Омлет натуральный                              | 220               | 7,26  | 6,19   | 24,78  | 184,25  | 0,06 | 0,94   | 0,90   | 2,30 | 8,44  | 272,00  | 705,00  | 50,00  |       |
| Какао с молоком без сахара                     | 200               | 5,20  | 4,28   | 9,53   | 109,39  | 0,06 | 1,95   | 30,00  | 0,01 | 0,97  | 187,63  | 157,93  | 36,48  |       |
| Хлеб ржаной                                    | 80                | 5,28  | 0,96   | 31,68  | 158,40  | 0,10 | 0      | 0      | 0    | 2,34  | 17,4    | 90,00   | 28,20  |       |
| Всего:   |                   | 26,99 | 28,48  | 66,07  | 645,81  | 0,24 | 3,17   | 193,90 | 2,61 | 12,17 | 830,23  | 1154,83 | 128,68 |       |
| Обед   |                   |       |        |        |         |      |        |        |      |       |         |         |        |       |
| Овоши (нарезка) на выбор:                      | 100               | 1,40  | 0,10   | 4,50   | 22,50   | 0,08 | 175,00 | 0,00   | 0,00 | 0,60  | 7,50    | 17,50   | 5,00   |       |
| - Огурец свежий или соленый                    |                   |       |        |        |         |      |        |        |      |       |         |         |        |       |
| - Помидор свежий или соленый                   |                   |       |        |        |         |      |        |        |      |       |         |         |        |       |
| - Перец сладкий                                |                   |       |        |        |         |      |        |        |      |       |         |         |        |       |
| Суп-лапша домашняя с мясом курицы              | 250/10            | 8,57  | 8,50   | 14,19  | 167,45  | 0,07 | 5,23   | 48,44  | 1,44 | 1,14  | 43,27   | 92,95   | 15,81  |       |
| Рыба, тушеная в сметанном соусе                | 80/50             | 10,85 | 7,54   | 12,09  | 159,59  | 0,22 | 3,09   | 36,77  | 2,93 | 0,87  | 339,12  | 119,24  | 38,85  |       |
| Рис отварной                                   | 180               | 4,50  | 8,90   | 40,98  | 232,56  | 0,05 | 0,00   | 59,00  | 0,38 | 0,66  | 13,80   | 96,00   | 32,00  |       |
| Напиток из плодов или ягод заморож. без сахара | 200               | 0,18  | 0,13   | 12,03  | 71,39   | 0,00 | 3,76   | 0,00   | 0,25 | 0,15  | 15,81   | 4,01    | 3,78   |       |
| Хлеб ржаной                                    | 90                | 5,94  | 1,08   | 35,64  | 178,20  | 0,15 | 0      | 0      | 0    | 3,51  | 26,10   | 135,00  | 41,99  |       |
| Всего:   |                   | 31,44 | 26,250 | 119,43 | 831,69  | 0,57 | 187,08 | 144,21 | 5,0  | 6,93  | 445,6   | 464,7   | 137,43 |       |
| Итого за 20й день:                             |                   | 58,43 | 54,73  | 185,5  | 1477,5  | 0,81 | 190,25 | 338,11 | 7,61 | 19,1  | 1275,83 | 1619,53 | 266,11 |       |
| Приём пищи/наименование блюда                  | Химический состав |       |        |        |         |      |        |        |      |       |         |         |        |       |
|  | Нетто             | Б., г | Ж., г  | У., г  | Ккал    | В1   | С      | А      | Е    | Fe    | Ca      | P       | Mg     |       |
| Витаминный состав                              |                   |       |        |        |         |      |        |        |      |       |         |         |        |       |
| Минеральные вещества                           |                   |       |        |        |         |      |        |        |      |       |         |         |        |       |







| Приём пищи/наименование блюда     | Нетто | Химический состав |              |               |                |             |               | Витамины      |             |              |               |                |               | Минеральные вещества |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------|-------|-------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                                   |       | Б, г              | Ж, г         | У, г          | Ккал           | В1          | С             | А             | Е           | Fe           | Ca            | Р              | Mg            |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                    |       |                   |              |               |                |             |               |               |             |              |               |                |               |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>День 23</b>                    |       |                   |              |               |                |             |               |               |             |              |               |                |               |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак                           |       |                   |              |               |                |             |               |               |             |              |               |                |               |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Курица запеченная                 | 100   | 9,89              | 15,90        | 6,30          | 217,90         | 0,11        | 2,71          | 107,00        | 2,08        | 2,43         | 29,00         | 249,00         | 27,00         |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соус сметанный с томатом и луком  | 30    | 1,04              | 2,48         | 5,44          | 48,55          | 0,02        | 1,70          | 16,60         | 0,14        | 0,22         | 10,93         | 15,92          | 4,43          |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рис отварной                      | 180   | 4,50              | 8,90         | 40,98         | 232,56         | 0,05        | 0,00          | 59,00         | 0,38        | 0,66         | 13,80         | 96,00          | 32,00         |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с ксилитом                    | 200/5 | 0,08              | 0,00         | 15,00         | 60,78          | 0,00        | 0,04          | 0,00          | 0,00        | 0,35         | 4,56          | 3,09           | 2,15          |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты свежие                     | 150   | 0,6               | 0,6          | 14,7          | 70,5           | 0,10        | 144,00        | 0,00          | 0,48        | 0,72         | 81,60         | 55,20          | 31,20         |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной                       | 60    | 3,96              | 0,72         | 23,76         | 118,80         | 0,10        | 0             | 0             | 0           | 2,34         | 17,4          | 90,00          | 28,20         |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Всего:</b>                     |       | <b>20,07</b>      | <b>28,6</b>  | <b>106,18</b> | <b>749,09</b>  | <b>0,38</b> | <b>148,45</b> | <b>182,6</b>  | <b>3,08</b> | <b>6,72</b>  | <b>157,29</b> | <b>509,21</b>  | <b>124,98</b> |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед                              |       |                   |              |               |                |             |               |               |             |              |               |                |               |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Овощи (нарезка) на выбор:         | 100   | 0,76              | 0,12         | 2,10          | 12,10          | 0,04        | 5,70          | 0,00          | 0,00        | 0,90         | 9,40          | 17,30          | 13,70         |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - Огурец свежий или соленый       |       |                   |              |               |                |             |               |               |             |              |               |                |               |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - Помидор свежий или соленый      |       |                   |              |               |                |             |               |               |             |              |               |                |               |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - Перец сладкий                   |       |                   |              |               |                |             |               |               |             |              |               |                |               |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с морской капустой с яйцом    | 250   | 4,89              | 7,88         | 14,93         | 150,63         | 0,13        | 18,07         | 55,00         | 2,49        | 4,05         | 37,59         | 113,73         | 54,35         |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлеты мясные                    | 100   | 11,50             | 19,60        | 22,00         | 311,00         | 0,25        | 1,39          | 4,00          | 1,70        | 2,04         | 36,00         | 170,00         | 25,23         |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соус томатный                     | 30    | 0,74              | 1,30         | 4,81          | 34,16          | 0,02        | 1,80          | 8,85          | 0,13        | 0,16         | 2,57          | 7,31           | 2,95          |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста тушеная                   | 180   | 3,70              | 2,80         | 22,96         | 131,68         | 0,19        | 4,50          | 0,34          | 0,18        | 1,03         | 45,90         | 92,34          | 32,04         |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот на ксилите из свежих яблок | 200   | 0,18              | 0,13         | 17,03         | 71,39          | 0,00        | 3,76          | 0,00          | 0,25        | 0,15         | 15,81         | 4,01           | 3,78          |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной                       | 90    | 5,94              | 1,08         | 35,64         | 178,20         | 0,15        | 0             | 0             | 0           | 3,51         | 26,10         | 135,00         | 41,99         |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Всего:</b>                     |       | <b>27,71</b>      | <b>32,91</b> | <b>119,47</b> | <b>889,16</b>  | <b>0,78</b> | <b>35,22</b>  | <b>68,19</b>  | <b>4,75</b> | <b>11,84</b> | <b>173,37</b> | <b>539,69</b>  | <b>174,04</b> |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <i>Минус за 23й день:</i>         |       | <i>47,78</i>      | <i>61,51</i> | <i>225,65</i> | <i>1638,25</i> | <i>1,16</i> | <i>183,67</i> | <i>250,79</i> | <i>7,83</i> | <i>18,56</i> | <i>330,66</i> | <i>1048,93</i> | <i>299,02</i> |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ</b>           |       |                   |              |               |                |             |               |               |             |              |               |                |               |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



## СУББОТА

День 24

Завтрак

|                                  |        |              |              |              |               |             |               |               |             |             |               |               |               |
|----------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Брынза (порциями)                | 20     | 4,6          | 5,9          | 0,00         | 73,00         | 0,02        | 0,28          | 104,00        | 0,20        | 0,40        | 352,00        | 200,00        | 14,00         |
| Запеканка из творога со сметаной | 200/10 | 7,50         | 11,58        | 19,87        | 213,69        | 0,14        | 1,02          | 208,60        | 0,94        | 2,12        | 349,22        | 507,12        | 58,47         |
| Чай с ксилитом                   | 200/5  | 0,08         | 0,00         | 15,00        | 60,78         | 0,00        | 0,04          | 0,00          | 0,00        | 0,35        | 4,56          | 3,09          | 2,15          |
| Фрукты свежие (апельсины)        | 200    | 2,16         | 0,48         | 19,44        | 103,20        | 0,10        | 144,00        | 0,00          | 0,48        | 0,72        | 81,60         | 55,20         | 31,20         |
| Хлеб ржаной                      | 60     | 3,96         | 0,72         | 23,76        | 118,80        | 0,10        | 0             | 0             | 0           | 2,34        | 17,4          | 90,00         | 28,20         |
| <b>Всего:</b>                    |        | <b>18,30</b> | <b>18,68</b> | <b>78,07</b> | <b>569,47</b> | <b>0,36</b> | <b>154,34</b> | <b>312,60</b> | <b>1,62</b> | <b>5,93</b> | <b>804,78</b> | <b>855,41</b> | <b>134,02</b> |

Обед

|   |        |                |                |                |                |              |                |                 |               |              |                 |                 |                |
|---|--------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|----------------|-----------------|---------------|--------------|-----------------|-----------------|----------------|
| Овоши (нарезка) на выбор:                   | 100    | 1,40           | 0,10           | 4,50           | 22,50          | 0,08         | 175,00         | 0,00            | 0,00          | 0,60         | 7,50            | 17,50           | 5,00           |
| - Огурец свежий или соленый                 |        |                |                |                |                |              |                |                 |               |              |                 |                 |                |
| - Помидор свежий или соленый                |        |                |                |                |                |              |                |                 |               |              |                 |                 |                |
| - Перец сладкий                             |        |                |                |                |                |              |                |                 |               |              |                 |                 |                |
| Суп картофельный с мясными<br>фрикадельками | 250/35 | 4,80           | 9,64           | 18,59          | 180,32         | 0,16         | 26,13          | 17,50           | 1,30          | 2,47         | 45,31           | 165,20          | 43,68          |
| Плов из курицы                              | 250    | 22,00          | 25,10          | 39,03          | 408,00         | 0,12         | 5,00           | 63,00           | 1,66          | 2,30         | 288,00          | 119,00          | 52,00          |
| Компот из кураги без сахара                 | 200    | 0,8            | 0,05           | 21,20          | 114,8          | 0,02         | 0,6            | 0               | 0             | 32,56        | 22,03           | 17,95           | 0,5            |
| Хлеб ржаной                                 | 90     | 5,94           | 1,08           | 35,64          | 178,20         | 0,15         | 0              | 0               | 0             | 3,51         | 26,10           | 135,00          | 41,99          |
| <b>Всего:</b>                               |        | <b>34,94</b>   | <b>35,97</b>   | <b>118,96</b>  | <b>903,82</b>  | <b>0,53</b>  | <b>206,73</b>  | <b>80,5</b>     | <b>2,96</b>   | <b>41,44</b> | <b>388,94</b>   | <b>454,65</b>   | <b>143,17</b>  |
| <b>Много за 24й день:</b>                   |        | <b>53,24</b>   | <b>54,65</b>   | <b>197,03</b>  | <b>1473,29</b> | <b>0,89</b>  | <b>352,07</b>  | <b>393,10</b>   | <b>4,58</b>   | <b>47,37</b> | <b>1193,72</b>  | <b>1310,06</b>  | <b>277,19</b>  |
| Итого за 24 дня:                            |        | <b>1270,91</b> | <b>1293,12</b> | <b>4894,53</b> | <b>36749,5</b> | <b>91,04</b> | <b>2883,85</b> | <b>21478,10</b> | <b>403,22</b> | <b>797,0</b> | <b>17315,40</b> | <b>26711,80</b> | <b>6688,68</b> |