

Карпова
Надежда
Владимиро

Подписано
цифровой
подписью: Карпова
Надежда
Владимировна
Дата: 2023.12.18

День 1 Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,55	9,95	30,85	198,6
	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,98	37,4
	Печенье	50	1,23	1,5	7,4	60,9
Итого за завтрак		350	10,88	11,45	48,23	296,9
Второй завтрак	фрукты	100	0	0	9,98	37,4
Итого за второй завтрак		100	0	0	9,98	37,4
Обед	Салат витаминный	30	1,8	2,89	11,75	84,96
	суп крестьянский с курой	150	2,53	4,6	11,03	121,45
	жаркое по-домашнему с мясом	170	0,58	2,5	3,8	54
	Хлеб ржаной	20	8,84	2,05	9,18	59,28
	Компот из сухофруктов	150	1,1	0,21	8,9	44
Итого за обед		530	14,85	12,25	44,66	681,72
Полдник	Каша "Дружба"	80	5,67	11,4	30,2	271,33
	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,98	37,4
Итого за полдник		230	5,77	11,4	40,18	435,8
Итого за день		1205	31,5	35,1	143,05	1051,8

День 2 Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	2,8	8,84	15,2	102,33
	Хлеб пшеничный с сыром	50	1,7	4,8	10,4	131,5
	какао с молоком	150	1,68	0,52	19,24	90,8
Итого за завтрак		350	6,18	14,16	44,84	324,63
Второй завтрак	напиток кисло-молочный "Снежок"	100	0	0,2	9,1	47
Итого за второй завтрак		100	0	0,2	9,1	47
Обед	Огурец свежий в нарезке	30	3,3	5,78	2,1	95,2
	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	150	4,25	5,27	8,91	114,2
	Пюре с рыбной котлетой	170	9,81	4,21	3,5	111,7
	Сок фруктовый	150	0,3	0	9,2	59,28
	Хлеб	20	1,66	0,26	8,9	45,4
			1,41	0,21	14,94	64,2
Итого за обед		520	20,73	15,73	47,55	489,98
Полдник	Омлет	70	3,44	4,84	15,31	110,2
	хлеб пшеничный	10	1,17	0,17	18,12	53,5
	Чай	150	0	0	9,98	31,1
Итого за полдник		230	4,61	5,01	43,41	194,8
Итого за день		1200	31,52	35,1	144,9	1056,41

День 3 Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшённая молочная	150	6,99	8,84	15,17	102,33
	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,98	131,5
	вафли	50	2,4	0,3	14,5	90,8
Итого за завтрак		350	9,49	9,14	24,48	324,63
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0,42	7,14	28,98
Итого за второй завтрак		100	0	0,42	7,14	28,98
Обед	Салат из свеки с чесноком	30	0,58	0	0	54
	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	150	4,51	6,05	30,47	18,4
	Мясные тефтели "Ёжики"	170	3,55	5,27	15,74	214,41
	Хлеб ржаной	20	4,01	1,47	15,64	60,28
	Сок фруктовый	150	1,66	0,26	25,62	78,4
Итого за обед		520	14,31	13,05	87,47	425,49
Полдник	Сырники со сгущённым молоком	50	8,15	12,49	16,1	141,28
	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,31	131,5
Итого за полдник		200	8,25	12,49	25,41	272,78
Итого за день		1170	32,05	35,1	144,5	1051,88

День 4 Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша молочная кукурузная	150	5,73	8,09	14,37	102,35
	кофейный напиток	150	0	4,8	9,98	131,5
	Бутерброд с хлебом пшеничным с сыром	50	2,4	0,52	14,5	90,8
Итого за завтрак		350	8,13	13,41	38,85	324,65
Второй завтрак	фрукты	100	0	0	7,14	28,98
Итого за второй завтрак		100	0	0	7,14	28,98
Обед	Салат из моркови	30	0,58	4,63	3,8	54
	Суп "кулеш" с мясом	150	5,55	9,95	4,5	19,45
	Макароны с бефстроганов из мяса	170	6,68	4,62	8,08	117,47
	Хлеб ржаной	20	4,01	0	9,62	45,4
	Компот из сухофруктов	150	0	0,26	18,8	85,4
Итого за обед		520	16,82	19,46	44,8	321,72
Полдник	запеканка из риса с молочным соусом	50	6,46	2,25	42,74	246,4
	Чай чёрный с сахаром, с лимоном	150	0,1		9,98	131,5
Итого за полдник		200	6,56	2,25	52,72	377,9
Итого за день		1170	31,51	35,12	143,51	1053,25

День 5 Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша манная молочная	150	5,88	8,09	14,37	102,35
	Кофейный напиток	150	0	0	9,98	124,4
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,52	14,5	90,8
Итого за завтрак		350	8,28	8,61	38,85	317,55
Второй завтрак	Компот из свежих плодов и ягод	100	0	0	9,98	37,4
Итого за второй завтрак		100	0	0	9,98	37,4
Обед	Свежий помидор в нарезке	30	11,12	9,03	4,5	146,62
	Борщ с мясом, со сметаной	150	10,84	5,34	8,08	149,1
	Плов с мясом	170	0,1	0	26,34	26,32
	Хлеб ржаной	20			9,62	4,4
	Компот из свежих плодов и ягод	150	1,41	0,21	18,8	64,2
Итого за обед		520	23,47	14,58	67,34	390,64
Полдник	Пюре	80	2,51	11,76	15,47	157,65
	Чай чёрный байховый с лимоном	150	1,11	0,52	7,4	90,8
Итого за полдник		230	0	12,28	22,87	248,45
Итого за день		1200	31,75	35,47	139,04	994,04

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1189	31,666	35,178	143	1041,476

День 6 Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша гречневая сладкая	180	9,55	9,95	30,85	198,6
	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,98	37,4
	Печенье	20	1,11	1,5	7,4	60,9
Итого за завтрак		350	10,76	11,45	48,23	296,9
Второй завтрак	фрукты	100	0	0	9,98	37,4
Итого за второй завтрак		100	0	0	9,98	37,4
Обед	Суп картофельный с клецками, с курой	150	1,8	2,89	11,75	84,96
	Овощное рагу с мясом	170	2,53	4,6	11,03	121,45
	Салат витаминный	30	0,58	2,5	3,8	54
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,21	8,9	44
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0	9,62	45,4
Итого за обед		520	6,13	10,2	45,1	681,72
Полдник	Вермишель молочная	70	5,67	11,4	21,2	271,33
	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,98	37,4
Итого за полдник		220	5,77	11,4	31,18	435,8
Итого за день		1190	22,66	33,05	134,49	1051,8

День 7 Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	2,8	8,84	15,2	102,33
	Кофейный напиток с молоком	180	1,7	4,8	10,4	131,5
	хлеб пшеничный	20	1,68	0,52	19,24	90,8
Итого за завтрак		350	6,18	14,16	44,84	324,63
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0,2	9,1	47
Итого за второй завтрак		100	0	0,2	9,1	47
Обед	Суп с макаронными изделиями с курой	150	3,3	5,78	2,1	95,2
	Рыбное суфле	170	14,06	9,48	12,41	225,9
	салат из свеклы с маслом	30	0,28	0	1,2	0
	Сок фруктовый	150	0	0	9,2	59,28
	Хлеб	20	1,66	0,26	8,9	45,4
				1,41	0,21	14,94
Итого за обед		520	20,71	15,73	48,75	489,98
Полдник	Оладьи с повидло	100	3,44	4,84	15,31	110,2
	повидло	10	1,17	0,17	16,12	53,5
	Чай	150	0	0	9,98	31,1
Итого за полдник		260	4,61	5,01	41,41	194,8
Итого за день		1230	31,5	35,1	144,1	1056,41

День 8 Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	6,99	8,84	15,17	102,33
	Чай сладкий	180	0,1	0	9,98	131,5
	Пряники	20	2,4	0,3	14,5	90,8
Итого за завтрак		350	9,49	9,14	24,48	324,63
Второй завтрак	компот	100	0	0	7,14	28,98
Итого за второй завтрак		100	0	0	7,14	28,98
Обед	Овощи в нарезке	30	0,58	0,21	3,8	54
	Рассольник с курой и со сметаной	150	4,51	6,05	30,47	18,4
	Макаронные изделия отварные	110	3,55	5,27	15,74	214,41
	Котлета мясная	60	4,01	1,47	15,64	60,28
	Хлеб ржаной	20	1,66	0,26	9,62	45,4
	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,23	14,94	64,2
Итого за обед		520	14,41	13,49	90,21	456,69
Полдник	Творожная запеканка	50	8,15	12,49	16,1	141,28
	Чай с лимоном	150	0,1	0	9,31	131,5
Итого за полдник		200	8,25	12,49	25,41	272,78
Итого за день		1170	32,15	35,12	147,24	1083,08

День 9 Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	каша пшеничная молочная	150	5,73	8,09	14,37	102,35
	Чай с сахаром	180	0	4,8	9,98	131,5
	Бутерброд с хлебом пшеничным с сыром	20	2,4	0,52	14,5	90,8
Итого за завтрак		350	8,13	13,41	38,85	324,65
Второй завтрак	Банан	100	0	0	7,14	28,98
Итого за второй завтрак		100	0	0	7,14	28,98
Обед	Овощи в нарезке	30	0,58	4,63	3,8	54
	Суп "харчо" с крупой, с мясом	150	5,55	9,95	4,5	19,45
	Греча с печеночной котлетой	170	3,55	4,62	8,08	117,47
	Хлеб ржаной	20	0	0	9,62	45,4
	Кисель	150	0	0,26	9,62	45,4
Итого за обед		520	9,68	19,46	35,62	281,72
Полдник	Винегрет с растительным маслом	70	13,59	2,25	52,72	283,8
	Чай чёрный с сахаром, с лимоном	150	0,1		9,98	131,5
Итого за полдник		220	13,69	2,25	62,7	415,3
Итого за день		1190	31,5	35,12	144,31	1050,65

День 10 Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,88	8,09	14,37	102,35
	Чай с сахаром	180	0	0	9,98	124,4
	Вафли	20	2,4	0,52	14,5	90,8
Итого за завтрак		350	8,28	8,61	38,85	317,55
Второй завтрак	Компот из свежих яблок	100	0	0	9,98	37,4
Итого за второй завтрак		100	0	0	9,98	37,4
Обед	Суп рыбный со сметаной	150	11,12	9,03	4,5	146,62
	Голубцы ленивые с мясом, со сметаной	170	10,84	5,34	8,08	149,1
	Салат из моркови с маслом	30	0,1	0	0	2,3
	Компот из свежих ягод или фруктов	150	0	0	24,14	59,28
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,41	0,21	9,62	64,2
Итого за обед		520	23,47	14,58	46,34	421,5
Полдник	Маннeе биточки	40	2,51	11,76	30,47	157,65
	Печенье	10	1,11	0,52	7,4	90,8
	Чай с лимоном	150	0	0	9,98	37,4
Итого за полдник		200	0	12,28	47,85	285,85
Итого за день		1170	31,75	35,47	143,02	1062,3

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1190	29,912	34,772	142,632	1060,848

Карпова Надежда Владимировна
 Подписано цифровой подписью: Карпова Надежда Владимировна
 Дата: 2023.12.18

День 1 Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,55	9,95	30,85	225,14
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,98	37,4
	Печенье	40	1,11	1,5	7,4	60,9
Итого за завтрак		400	10,76	11,45	48,23	323,44
Второй завтрак	фрукты	100	0	0	9,98	59,96
Итого за второй завтрак		100	0	0	9,98	59,96
Обед	Салат витаминный	50	1,8	2,89	11,75	84,96
	суп крестьянский с курой	180	8,9	9,6	11,03	132,15
	жаркое по-домашнему с мясом	200	3,33	7,5	3,8	165,17
	Хлеб ржаной	20	8,84	2,05	9,18	44
	Компот из сухофруктов	180	1,1	0,21	19,62	159,96
Итого за обед		630	23,97	22,25	55,38	586,24
Полдник	Каша "Дружба"	70	6,67	11,4	72,43	344,33
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,98	37,4
Итого за полдник		250	6,77	11,4	82,41	381,73
Итого за день		1380	41,5	45,1	196	1351,37

День 2 Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	2,8	8,84	38,96	223,15
	Хлеб пшеничный с сыром	40	1,7	4,8	10,4	131,5
	какао с молоком	180	1,68	0,52	19,24	90,8
Итого за завтрак		400	6,18	14,16	68,6	445,45
Второй завтрак	напиток кисло-молочный "Снежок"	100	0	0,2	9,1	47
Итого за второй завтрак		100	0	0,2	9,1	47
Обед	Огурец свежий в нарезке	50	3,3	5,78	2,1	95,2
	Суп картофельный с бобовыми с курой	180	4,25	10,27	8,91	135,4
	Пюре с рыбной котлетой	200	9,81	9,21	3,5	151,17
	Сок фруктовый	180	0,3	0	9,2	159,96
	Хлеб	20	1,66	0,26	8,9	45,4
Итого за обед		630	19,32	25,52	32,61	435,96
Полдник	Омлет	60	12,44	4,84	15,31	256,75
	хлеб пшеничный	10	1,17	0,17	18,12	134,43
	Чай	180	0	0	9,98	31,1
Итого за полдник		250	13,61	5,01	43,41	422,28
Итого за день		1380	39,11	44,89	153,72	1350,69

День 3 Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	9,55	10,84	31,85	233,45
	вафли	180	0,1	0	9,98	131,5
	Чай с сахаром	40	2,4	0,3	19,98	90,8
Итого за завтрак		400	12,05	11,14	61,81	455,75
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0,42	10,15	28,98
Итого за второй завтрак		100	0	0,42	10,15	28,98
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	0,58	0	0	54
	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	180	8,8	9,05	30,47	185,4
	мясные тефтели "Ёжики"	200	6,55	10,27	15,74	214,41
	Хлеб ржаной	20	4,01	1,47	15,64	60,28
	Сок фруктовый	180	1,66	0,26	25,62	79,45
Итого за обед		630	21,6	21,05	87,47	593,54
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	70	8,15	12,49	16,3	141,28
	Чай с сахаром	180	0,1	0	19,98	131,5
Итого за полдник		250	8,25	12,49	36,28	272,78
Итого за день		1380	41,9	45,1	195,71	1351,05

День 4 Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша молочная кукурузная	180	9,55	10,38	32,85	232,35
	Кофейный напиток	180	0	0	19,98	37,4
	Бутерброд с хлебом пшеничным с сыром	40	2,4	0,52	19,24	90,8
Итого за завтрак		400	11,95	10,9	72,07	360,55
Второй завтрак	фрукты	100	0	0	7,14	28,98
Итого за второй завтрак		100	0	0	7,14	28,98
Обед	Салат из моркови	50	4,97	4,63	3,8	54
	Суп "кулеш" с мясом	180	5,55	15,65	12,5	219,45
	Макароны с бефстроганов из мяса	200	6,68	11,67	18,08	117,13
	Хлеб ржаной	20	4,01	0	9,62	45,4
	Компот из сухофруктов	180	0	0,26	18,8	159,96
Итого за обед		630	21,21	32,21	62,8	595,94
Полдник	запеканка из риса с молочным соусом	70	8,46	2,25	44,73	246,4
	Чай чёрный с сахаром, с лимоном	180	0,1		9,98	131,5
Итого за полдник		250	8,56	2,25	54,71	377,9
Итого за день		1380	41,72	45,36	196,72	1363,37

День 5 Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша манная молочная	180	9,55	8,09	43,85	221,34
	кофейный напиток	180	0	0	9,98	37,4
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,52	14,5	90,8
Итого за завтрак		400	11,95	8,61	68,33	349,54
Второй завтрак	Компот из свежих плодов и ягод	100	0	0	9,98	37,4
Итого за второй завтрак		100	0	0	9,98	37,4
Обед	свежий помидор в нарезке	50	8,12	19,03	4,5	146,62
	Борщ с мясом, со сметаной	180	10,84	5,34	16,08	218,75
	Плов с мясом	200	5,09	0	36,44	180,48
	Хлеб ржаной	20	4,01		9,62	4,4
	Компот из свежих плодов	180	1,41	0,21	28,8	64,2
Итого за обед		630	29,47	24,58	95,44	614,45
Полдник	Салат овощной с зелёным горошком	70	2,51	11,76	15,47	257,85
	Чай чёрный байховый с лимоном	180	0,1	0,52	9,98	90,8
Итого за полдник		250	0	12,28	22,87	348,65
Итого за день		1380	41,42	45,47	196,62	1350,04

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1380	41,13	45,184	187,754	1353,304

День 6 Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша гречневая сладкая	180	9,55	9,95	30,85	223,15
	Чай с сахаром	180	0,1	0	19,98	37,4
	Печенье	40	1,11	1,5	7,4	60,9
Итого за завтрак		400	10,76	11,45	58,23	321,45
Второй завтрак	фрукты	100	0	0	19,98	59,96
Итого за второй завтрак		100	0	0	19,98	59,96
Обед	Суп картофельный с клёцками , с курой	180	8,8	2,89	11,75	128,96
	Овощное рагу с мясом	210	13,37	16,65	20,21	245,34
	Салат витаминный	50	0,58	2,5	10,8	82,43
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,21	8,9	44
	Компот из сухофруктов	180	0,12	0	19,62	159,96
Итого за обед		640	10,6	5,6	71,28	660,69
Полдник	Вермишель молочная	100	5,67	11,4	26,76	271,33
	Чай с сахаром	150	0,1	0	19,98	37,4
Итого за полдник		250	5,77	11,4	46,74	308,73
Итого за день		1390	27,13	28,45	196,23	1350,83

День 7 Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	9,55	8,84	31,89	223,15
	Кофейный напиток с молоком	180	1,7	4,8	38,98	131,5
	хлеб пшеничный	40	1,68	0,52	19,24	90,8
Итого за завтрак		400	12,93	14,16	90,11	445,45
Второй завтрак	сок	100	0	0,2	9,1	47
Итого за второй завтрак		100	0	0,2	9,1	47
Обед	Суп с макаронными изделиями с курой	180	3,3	10,78	2,1	128,96
	Рыбное суфле	200	4,25	5,27	8,91	114,2
	салат из свеклы с маслом	50	9,81	9,21	4,7	114,5
	Сок фруктовый	180	0	0	20,62	69,57
	Хлеб	20	1,66	0,26	8,9	45,4
Итого за обед		630	19,02	25,52	45,23	472,63
Полдник	Оладьи с повидло	60	8,44	5,84	15,31	278,35
	Повидло	10	1,17	0,17	16,12	69,17
	Чай	180	0	0	20,98	47,4
Итого за полдник		250	9,61	6,01	52,41	394,92
Итого за день		1380	41,56	45,89	196,85	1360

День 8 Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,99	11,93	15,17	125,9
	Чай сладкий	180	0	0	9,98	131,8
	Пряники	50	2,4	0,3	14,5	71
Итого за завтрак		430	9,39	12,23	24,48	328,7
Второй завтрак	Компот	100	0,21	0	7,14	28,98
Итого за второй завтрак		100	0,21	0	7,14	28,98
Обед	Овощи в нарезке	50	5,12	0,21	62,35	54
	Рассольник с курой и со сметаной	180	4,51	6,05	30,47	118,4
	Макаронные изделия отварные	130	10,34	14,95	5,74	214,41
	Котлета мясная	70	0,12	0	15,64	60,28
	Хлеб ржаной	20	1,66	0,26	9,62	45,4
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,21	14,94	64,2
Итого за обед		630	21,85	21,68	138,76	556,69
Полдник	Творожная запеканка	50	8,15	12,49	16,1	341,67
	Чай с лимоном	200	1,85	0	9,31	94,52
Итого за полдник		250	10	12,49	25,41	436,19
Итого за день		1410	41,45	46,4	195,79	1350,56

День 9 Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	5,73	8,09	14,37	184,35
	Чай с сахаром	180	0	4,8	9,98	124,4
	Бутерброд с хлебом пшеничным с сыром	50	2,4	0,52	19,24	90,8
Итого за завтрак		410	8,13	13,41	43,59	399,55
Второй завтрак	Банан	100	0	0	7,14	25,4
Итого за второй завтрак		100	0	0	7,14	25,4
Обед	Овощи в нарезке	50	5,53	4,63	14,62	113,86
	Суп "харчо" с крупой, с мясом	180	5,55	9,95	30,85	153,26
	Греча с печеночной котлетой	200	11,27	4,62	8,08	117,47
	Хлеб ржаной	20	0	0	15,4	59,28
	Кисель	180	0	0,26	9,62	45,4
Итого за обед		630	22,35	19,46	78,57	489,27
Полдник	Винегрет с маслом растительным	70	9,76	12,25	58,72	435,8
	Чай чёрный с сахаром, с лимоном	180	1,85		9,98	
Итого за полдник		250	11,61	12,25	68,7	435,8
Итого за день		1390	42,09	45,12	198	1350,02

День 10 Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшениная молочная	200	5,88	10,49	32,68	183,23
	Чай	180	0	5,02	9,98	124,4
	Вафли	30	3,32	0,52	19,24	90,8
Итого за завтрак		410	9,2	16,03	61,9	398,43
Второй завтрак	Компот из свежих яблок	100	0	0	9,98	42,63
Итого за второй завтрак		100	0	0	9,98	42,63
Обед	Суп рыбный со сметаной	180	11,12	5,03	26,84	196,62
	Голубцы ленивые с мясом, со сметаной	200	12,84	11,34	10,45	199,1
	Салат из моркови с маслом	50	0,1	0	0	2,3
	Компот из свежих ягод или фруктов	180	0	0	15,14	59,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	64,2
Итого за обед		640	25,47	16,58	67,37	521,5
Полдник	Маннeе биточки	80	4,51	16,05	30,47	259,76
	Печенье	25	3,32	0,52	19,24	90,8
	Чай с лимоном	180	0	0	9,98	37,4
Итого за полдник		285	7,83	16,57	59,69	387,96
Итого за день		1435	42,5	49,18	198,94	1350,52

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1401	38,946	43,008	197,162	1352,386