****

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес****блюда** | **Пищевые вещества**  | **Энергетическая ценность** |
| **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | **Неделя 1** |  |
|  |  | **День 1** |
| 243 | **Завтрак 1** | Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром | 200: 5: 5 | 11,4 | 10,46 | 49,44 | 354,35 |
| 609 |  | Печенье  | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 |
| 506  |  | Чай с молоком | 180 | 1,35 | 1,17 | 14,31 | 72,9 |
|  | Итого за завтрак 1: |  | **410** | **14,25** | **13,59** | **78,63** | **510,65** |
|  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| 537 |  | Сок яблочный  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 |
|  | Итого за завтрак 2: |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  | Зелёный горошек отварной | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,9 | 24,0 |
| 136 |  | Свекольник  | 200 | 1,74 | 3,56 | 0,962 | 77,6 |
| 417 |  | Котлета куриная | 70 | 10,5 | 7,5 | 6,5 | 132,0 |
| 453 |  | Соус сметанный с томатом | 20 | 0,688 | 4,25 | 1,266 | 46,06 |
| 419 |  | Рис отварной  | 130 | 3,198 | 5,265 | 29,302 | 177,32 |
| 527 |  | Компот из сухофруктов  | 180 | 0,45 | 0,0 | 24,3 | 99,0 |
| 115 |  | Хлеб ржаной | 50 | 4,08 | 0,72 | 27,84 | 129,0 |
|  | Итого за обед: |  | **710** | **22,516** | **21,415** | **94,07** | **684,98** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 307 |  | Омлет натуральный | 65 | 5,6 | 8,7 | 1,5 | 106,0 |
| 502 |  | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,0 | 13,5 | 54,0 |
| 117 |  | Батон нарезной | 40 | 3,0 | 1,16 | 20,56 | 104,8 |
|  | Итого за полдник: |  | **285** | **8,69** | **9,86** | **35,56** | **264,8** |
|  | **Итого за день:** |  | **1505** | **45,956** | **44,965** | **218,36** | **1506,43** |
| **№****Рец.** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес****блюда** | **Пищевые вещества**  | **Энергетическая ценность** |
| **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | **Неделя 1** |  |
|  |  | **День 2** |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |
| 272 |  | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 200: 5 | 7,16 | 9,4 | 28,8 | 228,4 |
| 99 |  | Бутерброд с маслом | 40:5 | 1,6 | 16,7 | 10,0 | 197,0 |
| 502 |  | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,0 | 13,5 | 54,0 |
|  | Итого за завтрак 1: |  | **430,0** | **8,85** | **26,1** | **52,3** | **479,4** |
|  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| 537 |  | Сок  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 |
|  | Итого за завтрак 2: |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 124 |  | Икра свекольная | 60 | 1,44 | 4,26 | 6,24 | 69,0 |
| 161 |  | Суп картофельный с крупой (перловой) | 200 | 1,28 | 4,06 | 13,64 | 96,2 |
| 343 |  | Рыба запечённая в омлете | 70 | 11,13 | 5,46 | 2,24 | 102,9 |
| 434 |  | Картофельное пюре |  130 | 2,73 | 5,72 | 14,17 | 119,6 |
| 526 |  | Компот из свежих яблок | 180 | 0,45 | 0,18 | 20,79 | 86,4 |
| 115 |  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 87,0 |
|  | Итого за обед: |  | **690** | **20,33** | **20,28** | **74,08** | **561,10** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 289 |  | Пудинг рисовый | 150 | 5,85 | 6,075 | 41,7 | 245,25 |
| 516 |  | Кисель | 180 | 1,26 | 0,0 | 26,1 | 109,8 |
|  | Итого за полдник: |  | **330** | **7,11** | **6,075** | **67,8** | **355,05** |
|  | **Итого за день:** |  | **1550** | **36,79** | **52,555** | **204,28** | **1441,55** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес****блюда** | **Пищевые вещества**  | **Энергетическая ценность** |
| **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | **Неделя 1** |  |
|  |  | **День 3** |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |
| 270 |  | Каша молочная пшеничная жидкая | 200 | 7,4 | 7,48 | 36,5 | 243,0 |
| 101 |  | Бутерброд с повидлом | 40:15 | 1,56 | 3,94 | 29,88 | 161,33 |
| 508 |  | Какао с молоком | 180 | 3,24 | 2,97 | 22,5 | 129,6 |
|  | Итого за завтрак 1: |  | **435** | **12,2** | **14,39** | **88,88** | **533,93** |
|  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| 118 |  | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
|  | Итого за завтрак 2: |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 181 |  | Кукуруза отварная | 60 | 5,34 | 3,37 | 37,0 | 199,74 |
| 147 |  | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,4 | 3,98 | 6,22 | 66,4 |
| 406 |  | Печень тушёная в соусе | 50:50 | 13,3 | 7,7 | 5,5 | 144,0 |
| 297 |  | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,901 | 0,585 | 25,168 | 125,58 |
| 528 |  | Компот из яблок с лимоном | 180 | 0,27 | 0,18 | 22,59 | 92,7 |
| 115 |  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 87,0 |
|  | Итого за обед: |  | **720** | **28,511** | **13,415** | **113,478** | **715,42** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 82 |  | Винегрет овощной.  | 150 | 1,95 | 16,2 | 10,2 | 195,0 |
| 306 |  | ½ яйца. | 20 | 2,55 | 2,3 | 0,15 | 31,5 |
| 117 |  | Батон. | 40 | 3,0 | 1,16 | 20,56 | 104,8 |
| 502 |  | Чай с сахаром. | 180 | 0,09 | 0,0 | 13,5 | 54,0 |
|  | Итого за полдник: |  | **390** | **7,59** | **19,66** | **44,41** | **385,3** |
|  | **Итого за день:** |  | **1645** | **48,701** | **47,865** | **256,568** | **1681,65** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес****блюда** | **Пищевые вещества**  | **Энергетическая ценность** |  |
| **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы** |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
|  | **Неделя 1** |  |  |
|  |  | **День 4** |  |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| 259 |  | Каша рисовая вязкая | 200 | 6,28 | 11,82 | 37,0 | 279,4 |  |
| 96 |  | Бутерброд с сыром | 40: 6 | 6,849 | 9,71 | 10,12 | 156,4 |  |
| 513 |  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,88 | 2,43 | 14,31 | 71,1 |  |
|  | Итого за завтрак 1: |  | **426** | **16,009** | **23,96** | **61,43** | **506,9** |  |
|  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| 537 |  | Сок  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 |  |
|  | Итого за завтрак 2: |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** |  **46,0** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 51 |  | Салат из свёклы отварной | 60 | 0,9 | 3,3 | 5,04 | 53,4 |  |
| 159 |  | Суп с рыбными консервами | 200 | 7,38 | 5,78 | 12,84 | 133,0 |  |
| 410 |  | Курица в соусе с томатом | 120 | 13,6 | 13,5 | 4,1 | 192,0 |  |
| 243 |  | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,41 | 6,799 | 32,136 | 219,31 |  |
| 527 |  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,45 | 0,0 | 24,3 | 99,0 |  |
| 115 |  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 87,0 |  |
|  | Итого за обед: |  | **740** | **33,04** | **29,979** | **95,416** | **783,71** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| 325 |  | Пудинг творожный запеченный | 150 | 20,7 | 19,7 | 31,7 | 387,0 |  |
| 502 |  | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,0 | 13,5 | 54,0 |  |
|  | Итого за полдник: |  | **330** | **20,79** | **19,7** | **45,2** | **441,0** |  |
|  | **Итого за день:** |  | **1596** | **70,339** | **73,739** | **212,146** | **1777,61** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес****блюда** | **Пищевые вещества**  | **Энергетическая ценность** |
| **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | **Неделя 1** |  |
|  |  | **День 5** |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |
| 170 |  | Суп молочный с крупой (пшено) | 200 | 3,9 | 12,3 | 21,0 | 165,0 |
| 96 |  | Бутерброд с маслом и сыром | 40: 5: 6 | 7,59 | 10,77 | 11,22 | 173,4 |
| 508 |  | Какао с молоком | 180 | 3,24 | 2,97 | 22,5 | 129,6 |
|  | Итого за завтрак 1: |  | **436** | **14,73** | **26,04** | **54,72** | **468,0** |
|  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| 537 |  | Сок  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 |
|  | Итого за завтрак 2: |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  | Зелёный горошек отварной | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,9 | 24,0 |
| 133 |  | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,46 | 4,0 | 8,52 | 76,0 |
| 414 |  | Суфле из кур с рисом | 200 | 27,81 | 27,238 | 10,1 | 386,67 |
| 526 |  | Компот из свежих яблок | 180 | 0,45 | 0,18 | 20,79 | 86,4 |
| 115 |  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 87,0 |
|  | Итого за обед: |  | **690** | **34,88** | **32,138** | **60,31** | **660,07** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 586 |  | Булочка российская | 80 | 5,73 | 6,67 | 47,07 | 270,67 |
| 502 |  | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,0 | 13,5 | 54,0 |
|  | Итого за полдник: |  | **260** | **5,82** | **6,67** | **60,57** | **324,67** |
|  | **Итого за день:** |  | **1486** | **55,93** | **64,948** | **185,7** | **1498,74** |
|  | **Среднее значение за период** |  | **1556,4** | **51,543** | **57,414** | **215,411** | **1581,20** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес****блюда** | **Пищевые вещества**  | **Энергетическая ценность** |
| **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | **Неделя 2** |  |
|  |  | **День 1** |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |
| 268 |  | Каша манная жидкая | 200 | 6,2 | 7,46 | 30,86 | 215,4 |
| 99 |  | Бутерброд с маслом | 40:5 | 1,6 | 16,7 | 10,0 | 197,0 |
| 510 |  | Какао на сгущенном молоке | 180 | 3,33 | 3,42 | 22,05 | 132,3 |
|  | Итого за завтрак 1: |  | **425** | **11,13** | **27,58** | **62,91** | **544,7** |
|  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| 537 |  | Сок  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 |
|  | Итого за завтрак 2: |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  | Зелёный горошек отварной. | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,9 | 24,0 |
| 164 |  | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 2,06 | 2,22 | 14,84 | 87,6 |
| 415 |  | Фрикадельки из кур | 70:5 | 10,7 | 9,3 | 5,7 | 149,0 |
| 243 |  | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,41 | 6,799 | 32,136 | 219,31 |
| 528 |  | Компот из яблок с лимоном | 180 | 0,27 | 0,18 | 22,59 | 92,7 |
| 115 |  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 87,0 |
|  | Итого за обед: |  | **695,0** | **25,6** | **19,219** | **96,166** | **659,61** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 283 |  | Запеканка пшенная с повидлом | 150 | 5,25 | 2,25 | 32,4 | 171,0 |
| 516 |  | Кисель | 180 | 1,26 | 0,0 | 26,1 | 109,8 |
|  | Итого за полдник: |  | **330** | **6,51** | **2,25** | **58,5** | **280,8** |
|  | **Итого за день:** |  | **1550,0** | **43,74** | **49,149** | **227,676** |  **1531,11** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес****блюда** | **Пищевые вещества**  | **Энергетическая ценность** |
| **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | **Неделя 2** |  |
|  |  | **День 2** |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |
| 254 |  | Каша гречневая вязкая | 200 | 9,16 | 12,88 | 32,6 | 283,0 |
| 99 |  | Бутерброд с маслом | 40:5 | 1,6 | 16,7 | 10,0 | 197,0 |
| 508 |  | Какао с молоком | 180 | 3,24 | 2,97 | 22,5 | 129,6 |
|  | Итого за завтрак 1: |  | **425** | **14,0** | **32,55** | **65,1** | **609,6** |
|  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| 537 |  | Сок  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 |
|  | Итого за завтрак 2: |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 51 |  | Салат из свёклы отварной | 60 | 0,9 | 3,3 | 5,04 | 53,4 |
| 138 |  | Суп «Полевой» | 200 | 4,89 | 4,32 | 13,65 | 114,47 |
| 411 |  | Плов из отварной птицы | 210 | 16,0 | 15,9 | 37,9 | 359,0 |
| 527 |  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,45 | 0,0 | 24,3 | 99,0 |
| 115 |  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 87,0 |
|  | Итого за обед: |  | **700** | **25,54** | **24,12** | **97,89** | **712,87** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 301 |  | Макаронные изделия отварные с сыром | 150 | 9,075 | 7,575 | 25,5 | 206,25 |
| 502 |  | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,0 | 13,5 | 54,0 |
|  | Итого за полдник: |  | **330** | **9,165** | **7,575** | **39,0** | **260,25** |
|  | **Итого за день:** |  | **1555,0** | **49,205** | **64,345** | **212,09** | **1628,72** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес****блюда** | **Пищевые вещества**  | **Энергетическая ценность** |
| **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | **Неделя 2** |  |
|  |  | **День 3** |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |
| 253 |  | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая | 200 | 8,56 | 14,12 | 31,52 | 287,4 |
| 99 |  | Бутерброд с маслом | 40:5 | 1,6 | 16,7 | 10,0 | 197,0 |
| 513 |  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,88 | 2,43 | 14,31 | 71,1 |
|  | Итого за завтрак 1: |  | **425** | **13,04** | **33,25** | **55,83** | **555,5** |
|  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| 537 |  | Сок  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 |
|  | Итого за завтрак 2: |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 181 |  | Кукуруза отварная. | 60 | 5,34 | 3,37 | 37,0 | 199,74 |
| 149 |  | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200 | 1,84 | 3,4 | 12,1 | 86,4 |
| 428 |  | Капуста тушёная | 140 | 5,18 | 5,04 | 5,46 | 88,2 |
| 409 |  | Птица отварная | 60 | 14,14 | 9,77 | 0,3 | 145,71 |
| 526 |  | Компот из свежих яблок | 180 | 0,45 | 0,18 | 20,79 | 86,4 |
| 115 |  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 87,0 |
|  | Итого за обед: |  | **690** | **30,25** | **22,36** | **92,65** | **693,45** |
|  | **Полдник** |   |  |  |  |  |  |
| 583 |  | Булочка домашняя | 80 | 6,0 | 10,4 | 48,27 | 310,67 |
| 502 |  | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,0 | 13,5 | 54,0 |
|  | Итого за полдник: |  | **260** | **6,09** | **10,4** | **61,77** | **364,67** |
|  | **Итого за день:** |  | **1475,0** | **49,88** | **66,11** | **220,35** | **1659,62** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес****блюда** | **Пищевые вещества**  | **Энергетическая ценность** |
| **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | **Неделя 2** |  |
|  |  | **День 4** |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |
| 171 |  | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,7 | 5,26 | 18,98 | 146,0 |
| 96 |  | Бутерброд с маслом и сыром | 40:5:6 | 7,59 | 10,77 | 11,22 | 173,4 |
| 502 |  | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,0 | 13,5 | 54,0 |
|  | Итого за завтрак 1: |  | **431** | **7,68** | **16,03** | **43,7** | **373,4** |
|  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| 537 |  | Сок  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 |
|  | Итого за завтрак 2: |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 124 |  | Икра свекольная  | 60 | 1,44 | 4,26 | 6,24 | 69,0 |
| 161 |  | Суп с крупой (гречневой) | 200 | 1,28 | 4,06 | 13,64 | 96,2 |
| 377 |  | Голубцы ленивые | 200 | 17,0 | 16,6 | 8,0 | 250,0 |
| 528 |  | Компот из свежих яблок с лимоном | 180 | 0,27 | 0,18 | 22,59 | 92,7 |
| 115 |  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 87,0 |
|  | Итого за обед: |  | **690** | **23,29** | **25,7** | **67,47** | **594,9** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 331 |  | Вареники ленивые | 150/5 | 21,92 | 16,68 | 21,18 | 322,55 |
| 534 |  | Молоко кипячёное | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 95,4 |
|  | Итого за полдник: |  | **335** | **27,14** | **48,32** | **29,82** | **417,95** |
|  | **Итого за день:** |  | **1556** | **58,61** | **90,15** | **151,09** | **1432,25** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес****блюда** | **Пищевые вещества**  | **Энергетическая ценность** |
| **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | **Неделя 2** |  |
|  |  | **День 5** |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |
| 266 |  | Каша «Дружба»  | 200 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226,2 |
| 96 |  | Бутерброд с сыром | 40: 6  | 6,849 | 9,71 | 10,12 | 156,4 |
| 508 |  | Какао с молоком | 180 | 3,24 | 2,97 | 22,5 | 129,6 |
|  | Итого за завтрак 1: |  | **426** | **15,349** | **24,34** | **57,68** | **512,2** |
|  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| 537 |  | Сок  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 |
|  | Итого за завтрак 2: |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 181 |  | Кукуруза отварная | 60 | 5,34 | 3,37 | 37,0 | 199,74 |
| 147 |  | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,4 | 3,98 | 6,22 | 66,4 |
| 352 |  | Котлета рыбная любительская | 70 | 8,54 | 2,52 | 4,34 | 74,2 |
| 434 |  | Картофельное пюре | 130 | 2,73 | 5,72 | 14,17 | 119,6 |
| 453 |  | Соус сметанный с томатом | 20 | 0,35 | 1,0 | 1,4 | 16,02 |
| 527 |  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,45 | 0,0 | 24,3 | 99,0 |
| 115 |  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 87,0 |
|  | Итого за обед: |  | **710** | **22,11** | **17,19** | **104,43** | **661,96** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 561 |  | Пирожки с повидлом | 80 | 4,8 | 4,27 | 48,8 | 253,33 |
| 502 |  | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,0 | 13,5 | 54,0 |
|  | Итого за полдник: |  | **260** | **4,89** | **4,27** | **62,3** | **307,33** |
|  | **Итого за день:** |  | **1496** | **42,849** | **45,9** | **234,51** | **1527,49** |
|  | **Среднее значение за период:** |  | **1526,4** | **48,857** | **63,13** | **209,74** | **1555,84** |