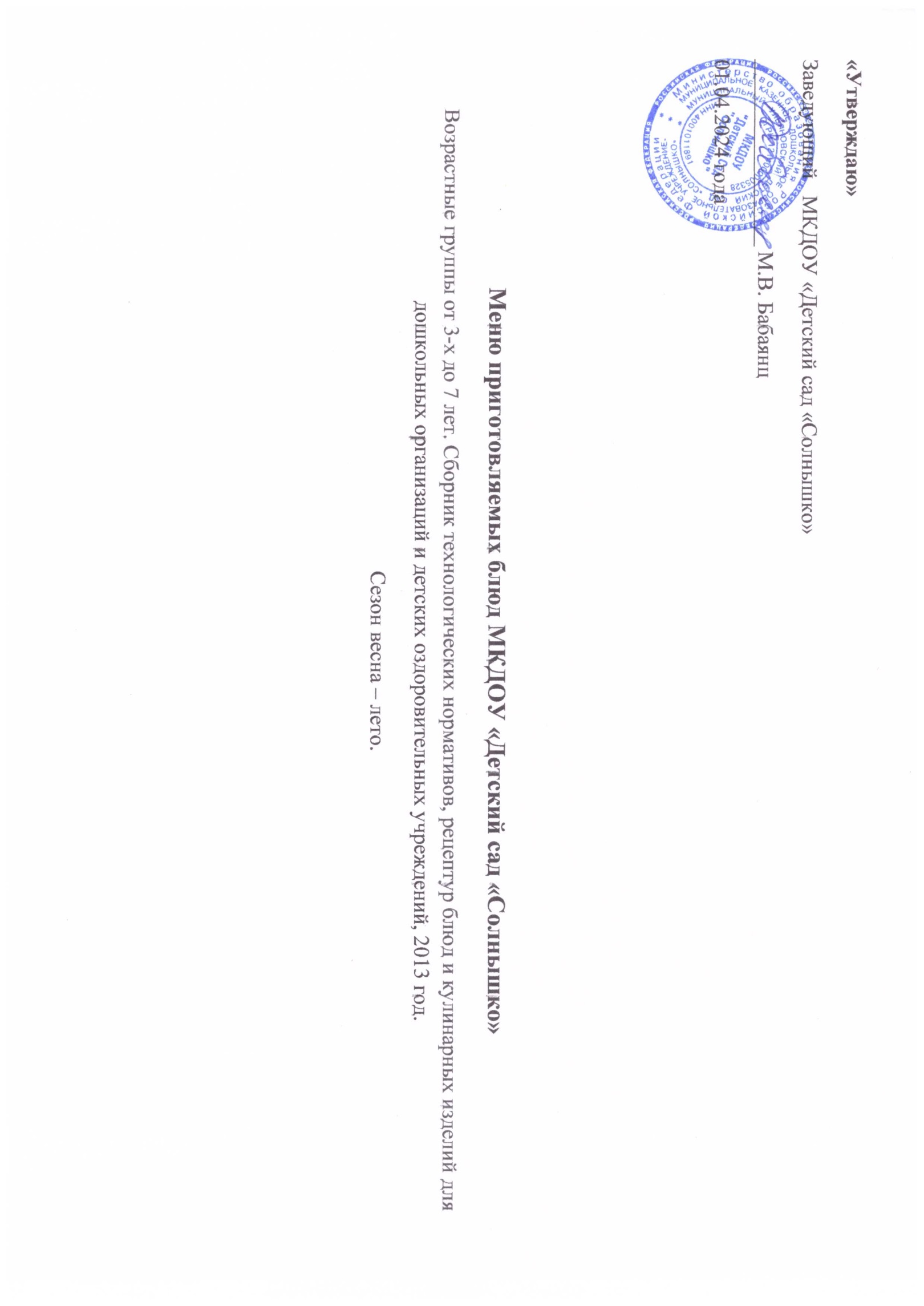
****

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **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** |  |  |  |  |  |  |
| 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** |  |  |  |  |  |  |
| 112 |  | Свежий огурец | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 |
| 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** | **21,136** | **21,355** | **91,67** | **669,38** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 307 |  | Омлет натуральный | 150 | 12,9 | 20,08 | 3,5 | 244,6 |
| 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: |  | **370** | **15,99** | **21,24** | **37,56** | **403,4** |
|  | **Итого за день:** |  | **1590** | **51,776** | **56,585** | **217,66** | **1630,43** |
| **№**  **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 |
| 513 |  | Кофейный напиток | 180 | 2,88 | 2,43 | 14,31 | 71,1 |
|  | Итого за завтрак 1: |  | **430** | **11,64** | **28,53** | **53,11** | **496,5** |
|  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| 118 |  | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 |
|  | Итого за завтрак 2: |  | **100** | **1,5** | **0,5** | **21,0** | **96,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 112 |  | Свежий помидор | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 |
| 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 |
|  |  | 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** | **19,55** | **16,14** | **70,12** | **506,50** |
|  | **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** | **39,8** | **51,245** | **212,03** | **1454,05** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **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 |
| 501 |  | 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** |  |  |  |  |  |  |
| 112 |  | Свежий огурец | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 |
| 147 |  | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,4 | 3,98 | 6,22 | 66,4 |
| 406 |  | Печень тушёная в соусе | 70:50 | 15,96 | 9,24 | 6,6 | 172,8 |
| 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: |  | **740** | **26,311** | **14,645** | **79,078** | **552,88** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 280 |  | Запеканка манная с изюмом | 150 | 6,6 | 3,525 | 38,25 | 214,50 |
| 516 |  | Кисель | 180 | 1,26 | 0,0 | 26,1 | 109,8 |
|  | Итого за полдник: |  | **330** | **7,86** | **3,525** | **64,35** | **324,3** |
|  | **Итого за день:** |  | **1605** | **46,771** | **32,96** | **242,108** | **1458,11** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **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** |  |  |  |  |  |  |  |
| 118 |  | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 |  |
|  | Итого за завтрак 2: |  | **100** | **0,9** | **0,2** | **8,1** | **43,0** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 112 |  | Свежий помидор | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 |  |
| 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** | **32,8** | **26,799** | **92,656** | **744,71** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| 325 |  | Пудинг творожный запеченный | 150 | 20,7 | 19,7 | 31,7 | 387,0 |  |
| 504 |  | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,09 | 0,0 | 13,68 | 54,9 |  |
|  | Итого за полдник: |  | **330** | **20,79** | **19,7** | **45,38** | **441,9** |  |
|  | **Итого за день:** |  | **1596** | **70,499** | **70,659** | **207,566** | **1736,51** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **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** |  |  |  |  |  |  |
| 118 |  | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 |
|  | Итого за завтрак 2: |  | **100** | **1,5** | **0,5** | **21,0** | **96,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 112 |  | Свежий огурец | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 |
| 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** | **33,5** | **32,078** | **57,91** | **644,47** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 586 |  | Булочка российская | 80 | 5,73 | 6,67 | 47,07 | 270,67 |
| 537 |  | Сок яблочный | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 |
|  | Итого за полдник: |  | **260** | **5,82** | **6,67** | **60,57** | **324,67** |
|  | **Итого за день:** |  | **1486** | **55,55** | **65,288** | **194,2** | **1533,14** |
|  | **Среднее значение за период** |  | **1565,4** | **52,8792** | **55,3474** | **214,7128** | **1562,448** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **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** |  |  |  |  |  |  |
| 118 |  | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 |
|  | Итого за завтрак 2: |  | **100** | **0,9** | **0,2** | **8,1** | **43,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 112 |  | Свежий помидор | 60 | 0,9 | 3,3 | 5,04 | 53,4 |
| 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** | **24,64** | **22,399** | **97,306** | **689,01** |
|  | **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** | **43,18** | **52,429** | **226,816** | **1557,51** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **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** |  |  |  |  |  |  |
| 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** |  |  |  |  |  |  |
| 112 |  | Свежий помидор | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 |
| 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** | **25,3** | **20,94** | **95,13** | **673,87** |
|  | **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** | **48,865** | **61,465** | **209,03** | **1590,72** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **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** |  |  |  |  |  |  |
| 118 |  | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96 |
|  | Итого за завтрак 2: |  | **100** | **1,5** | **0,5** | **21,0** | **96** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 112 |  | Свежий огурец | 60 | 0,3 | 0,0 | 1,3 | 7,2 |
| 149 |  | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200 | 1,84 | 3,4 | 12,1 | 86,4 |
| 403 |  | Печень говяжья по-строгановски | 70:50 | 15,96 | 9,24 | 6,6 | 172,8 |
| 248 |  | Каша перловая рассыпчатая | 130 | 3,978 | 5,837 | 27,274 | 181,35 |
| 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: |  | **740** | **25,828** | **19,257** | **85,064** | **621,15** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 583 |  | Булочка домашняя | 80 | 6,0 | 10,4 | 48,27 | 310,67 |
| 537 |  | Сок | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 |
|  | Итого за полдник: |  | **260** | **6,09** | **10,4** | **61,77** | **364,67** |
|  | **Итого за день:** |  | **1525** | **46,458** | **63,407** | **223,664** | **1637,32** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **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 |
| 504 |  | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,09 | 0,0 | 13,68 | 54,9 |
|  | Итого за завтрак 1: |  | **431** | **7,68** | **16,03** | **43,88** | **374,3** |
|  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| 118 |  | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 |
|  | Итого за завтрак 2: |  | **100** | **0,9** | **0,2** | **8,1** | **43,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 112 |  | Свежий помидор | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 |
| 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** | **22,51** | **21,56** | **63,51** | **540,3** |
|  | **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** | **21,18** | **29,82** | **417,95** |
|  | **Итого за день:** |  | **1556** | **58,23** | **58,97** | **145,31** | **1375,55** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **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** |  |  |  |  |  |  |
| 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** |  |  |  |  |  |  |
| 112 |  | Свежий огурец | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 |
| 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** | **17,25** | **13,88** | **68,93** | **470,62** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 561 |  | Пирожки с повидлом | 80 | 4,8 | 4,27 | 48,8 | 253,33 |
| 537 |  | Сок | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 |
|  | Итого за полдник: |  | **260** | **4,89** | **4,27** | **62,3** | **307,33** |
|  | **Итого за день:** |  | **1496** | **37,889** | **42,89** | **198,71** | **1337,15** |
|  | **Среднее значение за период:** |  | **1536,4** | **46,9244** | **55,8322** | **200,706** | **1500,0** |