

| наименование блюда | № карты | Выход порции | Б | Ж | У | ккал | вит В1 | вит С | вит А | вит Е | Са | Р | Mg | Fe |
|--------------------------------------|---------|--------------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| каша гречневая вязкая на молоке | 248 | 205 | 9,16 | 12,88 | 32,6 | 283 | 0,188 | 1,36 | 0,078 | 0,5 | 135,8 | 237,2 | 112,2 | 3,44 |
| какао с молоком | 498 | 200 | 3,7 | 3,8 | 24,5 | 147 | 0,03 | 0,4 | 0,02 | 0,1 | 122 | 109 | 30 | 1 |
| булочка | 90 | 45 | 6,7 | 9,5 | 8,9 | 153 | 0,03 | 0,1 | 0,08 | 0,4 | 185 | 132 | 13 | 0,4 |
| банан | | 100 | 1,5 | - | 21 | 46 | 0,04 | 10 | 0,12 | 0,05 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| итого: | | | 21,06 | 26,18 | 87 | 629 | 0,288 | 11,86 | 0,298 | 1,05 | 450,8 | 506,2 | 197,2 | 5,44 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| суп картофельный с макаронными издел | 147 | 250 | 2,7 | 2,85 | 18,825 | 111,25 | 0,105 | 8,25 | 0 | 1,375 | 15,25 | 63,5 | 24 | 0,95 |
| котлеты говядина | 381 | 105 | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 286 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0,5 | 39 | 185 | 26 | 2,8 |
| пюре картофельное | 429 | 180 | 3,78 | 7,92 | 19,62 | 165,6 | 0,162 | 6,12 | 0,054 | 0,18 | 46,8 | 102,6 | 34,2 | 1,05 |
| салат из св.огурцов | 17 | 100 | 0,7 | 10,1 | 2 | 102 | 0,03 | 5 | 0 | 4,5 | 18 | 33 | 13 | 0,5 |
| компот из смеси сухофруктов | 508 | 200 | 0,5 | - | 27 | 110 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
| хлеб пшеничный | | 40 | 3,3 | 1,2 | 19,92 | 104 | 0,1 | 0 | 0 | 1,69 | 14,21 | 56,88 | 23,55 | 1,07 |
| печенье | | 50 | 4 | 5 | 34,25 | 210 | 0,04 | 0 | 5 | 0 | 14,5 | 45 | 10 | 1,05 |
| итого: | | | 32,78 | 44,57 | 135,915 | 1088,85 | 0,537 | 19,91 | 5,054 | 8,245 | 175,76 | 504,98 | 137,75 | 8,92 |
| калорийность за день | | | 53,84 | 70,75 | 222,915 | 1717,85 | 0,825 | 31,77 | 5,352 | 9,295 | 626,56 | 1011,18 | 334,95 | 14,36 |
| наименование блюда | № карты | Выход порции | Б | Ж | У | ккал | вит В1 | вит С | вит А | вит Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| каша манная молочная | 262 | 205 | 6,2 | 7,46 | 30,86 | 215,4 | 0,078 | 1,38 | 0,052 | 0,052 | 132,8 | 121,2 | 20,2 | 0,44 |
| чай с сахаром | 493 | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| яйцо отварное | 300 | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,2 | 22 | 77 | 5 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|---------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| хлеб пшеничный | | 40 | 3,3 | 1,2 | 19,92 | 104 | 0,1 | 0 | 0 | 1,69 | 14,21 | 56,88 | 23,55 | 1,07 |
| яблоко | | 100 | 0,4 | - | 9,8 | 46 | 0,01 | 13 | 0,03 | 0,03 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| итого: | | | 15,1 | 13,26 | 75,88 | 488,4 | 0,218 | 14,38 | 0,182 | 1,972 | 196,01 | 269,08 | 58,75 | 5,01 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| суп крестьянский с крупой | 50 | 250 | 6,78 | 10,79 | 15,43 | 185,92 | 0,06 | 6,8 | 0,03 | 2,64 | 48,92 | 184,82 | 190,62 | 3,63 |
| птица отварная | 404 | 100 | 23,57 | 16,28 | 0,57 | 242,8 | 0,057 | 4,71 | 0,028 | 0,57 | 35,71 | 158,57 | 22,85 | 1,57 |
| капуста тушеная | 423 | 200 | 7,4 | 7,2 | 7,8 | 126 | 0,08 | 54 | 0,06 | 1,4 | 122 | 110 | 48 | 2 |
| салат из св.помидоров | 22 | 100 | 1 | 10,2 | 3,5 | 110 | 0,05 | 20,47 | 0 | 5,07 | 12,74 | 23,66 | 18,2 | 0,82 |
| сок | 518 | 200 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 46 | 0,01 | 2 | 0 | 0 | 7 | 0 | 0 | 1,4 |
| хлеб пшеничный | | 40 | 3,3 | 1,2 | 19,92 | 104 | 0,1 | 0 | 0 | 1,69 | 14,21 | 56,88 | 23,55 | 1,07 |
| зефир | | 30 | 0,7 | 3,7 | 20,5 | 113 | | | | | | | | |
| итого: | | | 43,25 | 49,47 | 67,82 | 927,72 | 0,357 | 87,98 | 0,118 | 11,37 | 240,58 | 533,93 | 303,22 | 10,49 |
| калорийность за день | | | 58,35 | 62,73 | 143,7 | 1416,12 | 0,575 | 102,36 | 0,3 | 13,342 | 436,59 | 803,01 | 361,97 | 15,5 |

| наименование блюда | № карты | Выход порции | Б | Ж | У | ккал | вит В1 | вит С | вит А | вит Е | Ca | P | Mg | Fe |
|----------------------------------|---------|--------------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| каша пшеничная молочная | 264 | 205 | 7,4 | 7,4 | 36,5 | 243 | 0,144 | 1,34 | 0,058 | 0,08 | 136,2 | 201,8 | 38,8 | 1,92 |
| чай с лимоном | 494 | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
| бутерброд с маслом | 93 | 40 | 1,6 | 16,7 | 10 | 197 | 0,02 | 0 | 0,12 | 0,4 | 6 | 17 | 3 | 0,3 |
| банан | | 100 | 1,5 | - | 21 | 46 | 0,04 | 10 | 0,12 | 0,05 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| итого: | | | 10,6 | 24,1 | 82,7 | 547 | 0,204 | 14,14 | 0,298 | 0,53 | 164,4 | 250,8 | 85,8 | 3,22 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| щи со свежей капустой | 142 | 250 | 1,75 | 4,975 | 7,775 | 83 | 0,0575 | 18,475 | 0 | 2,375 | 34 | 47,5 | 22,25 | 0,8 |
| колбаса отварная | 395 | 100 | 10,4 | 20,9 | 0 | 230 | 0,14 | 0 | 0 | 0,4 | 31 | 134 | 17 | 1,6 |
| картофель тушеный | 132 | 180 | 4 | 11 | 27,2 | 227 | 0,16 | 14,87 | 0,02 | 0,14 | 29,09 | 51,68 | 44,41 | 1,73 |
| салат из св. огурцов и помидоров | 19 | 100 | 0,9 | 5,1 | 3,6 | 64 | 0,04 | 14,1 | 0 | 2,6 | 17 | 32 | 16 | 0,7 |
| компот из св. плодов | 507 | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 | 0,02 | 4,3 | 0 | 0,2 | 22 | 16 | 14 | 1,1 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|----|-------|--------|---------|------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|
| хлеб пшеничный | | 40 | 3,3 | 1,2 | 19,92 | 104 | 0,1 | 0 | 0 | 1,69 | 14,21 | 56,88 | 23,55 | 1,07 |
| вафли | | 25 | 3,08 | 1,16 | 20,56 | 222 | | | | | | | | |
| итого: | | | 23,93 | 44,535 | 102,155 | 1026 | 0,5175 | 51,745 | 0,02 | 7,405 | 147,3 | 338,06 | 137,21 | 7 |
| калорийность за день | | | 34,53 | 68,635 | 184,855 | 1573 | 0,7215 | 65,885 | 0,318 | 7,935 | 311,7 | 588,86 | 223,01 | 10,22 |

| наименование блюда | № карты | Выход порции | Б | Ж | У | ккал | вит В1 | вит С | вит А | вит Е | Ca | P | Mg | Fe |
|--|---------|--------------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| каша рисовая молочная | 268 | 205 | 5,54 | 8,62 | 32,4 | 229,4 | 0,064 | 1,54 | 0,054 | 0,18 | 143,4 | 151,8 | 31,6 | 0,44 |
| кофейный напиток с молоком | 287 | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,35 | 89,32 | 0,01 | 0,12 | 0,01 | 0,05 | 50,46 | 35,49 | 5,25 | 0,08 |
| бутерброд с джемом | 95 | 60 | 1,7 | 4,3 | 32,6 | 176 | 0,02 | 0,2 | 0,03 | 0,3 | 110 | 17 | 5 | 0,7 |
| апельсин | | 100 | 0,9 | - | 8,1 | 46 | 0,04 | 60 | 0,05 | 0,03 | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| итого: | | | 9,54 | 14,52 | 90,45 | 540,72 | 0,134 | 61,86 | 0,144 | 0,26 | 337,86 | 227,29 | 54,85 | 1,52 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| рассольник ленинградский с говядиной | 134 | 250/12,5 | 2,05 | 5,25 | 16,25 | 121,25 | 0,09 | 7,675 | 0 | 2,35 | 15,5 | 63 | 26,25 | 0,925 |
| котлета рыбная | 345 | 100 | 13,9 | 2,1 | 9,6 | 113 | 0,4 | 0,07 | 0,02 | 1 | 35 | 160 | 23 | 0,6 |
| макароны отварные | 291 | 200 | 7,4 | 0,9 | 38,72 | 193,2 | 0,076 | 0,02 | 0 | 1,06 | 7,6 | 47,6 | 10,8 | 1,04 |
| салат из свеклы | 50 | 100 | 1,5 | 5,5 | 8,4 | 89 | 0,02 | 5,7 | 0 | 2,3 | 33 | 38 | 19 | 1,3 |
| кисель из концентрата плодового или ягодного | 503 | 200 | 1,4 | 0 | 29 | 122 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,1 |
| хлеб пшеничный | | 40 | 3,3 | 1,2 | 19,92 | 104 | 0,1 | 0 | 0 | 1,69 | 14,21 | 56,88 | 23,55 | 1,07 |
| пряник | | 30 | 1,6 | 3,6 | 23,4 | 126,6 | 0,06 | - | - | - | 10 | 33 | 13 | 0,6 |
| итого: | | | 31,15 | 18,55 | 145,29 | 869,05 | 0,746 | 13,465 | 0,02 | 8,4 | 116,31 | 398,48 | 115,6 | 5,635 |
| калорийность за день | | | 40,69 | 33,07 | 235,74 | 1409,77 | 0,88 | 75,325 | 0,164 | 8,66 | 454,17 | 625,77 | 170,45 | 7,155 |

| наименование блюда | № карты | Выход порции | Б | Ж | У | ккал | вит В1 | вит С | вит А | вит Е | Са | Р | Mg | Fe |
|-------------------------------|---------|--------------|-------|-------|---------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| каша геркулес | 266 | 205 | 7,16 | 9,4 | 28,8 | 228,4 | 0,168 | 1,54 | 0,054 | 0,54 | 156,8 | 206 | 55,6 | 1,24 |
| сырники из творога с вареньем | 320 | 115 | 15,73 | 14,53 | 20,066 | 274 | 0,053 | 0,02 | 0,009 | 0,053 | 134,66 | 203,33 | 20,66 | 0,66 |
| чай с молоком | 495 | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
| Яблоко/слива | | 100 | 0,4 | - | 9,8 | 46 | 0,01 | 13 | 0,03 | 0,03 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| итого: | | | 24,79 | 25,23 | 74,566 | 629,4 | 0,271 | 15,86 | 0,103 | 0,623 | 434,46 | 513,33 | 100,26 | 4,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| суп из овощей с фасолью | 143 | 250 | 3,68 | 4,4 | 15,28 | 115,5 | 0,11 | 15,7 | 0,043 | 0,4 | 49,75 | 100,25 | 33,5 | 1,45 |
| плов из отварной птицы | 406 | 210 | 16 | 15,9 | 37,9 | 359 | 0,03 | 1,3 | 0,01 | 5,4 | 33 | 133 | 31 | 1,3 |
| овощи натуральные (помидор) | 106 | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 24 | 0,06 | 25 | 0 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| сок фруктовый | 518 | 200 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 46 | 0,01 | 2 | 0 | 0 | 7 | 0 | 0 | 1,4 |
| хлеб пшеничный | | 40 | 3,3 | 1,2 | 19,92 | 104 | 0,1 | 0 | 0 | 1,69 | 14,21 | 56,88 | 23,55 | 1,07 |
| мармелад | | 25 | - | 1,16 | 27,1 | 103,6 | 0,06 | - | - | - | - | - | - | 0,6 |
| итого: | | | 24,28 | 22,86 | 102,8 | 752,1 | 0,37 | 44 | 0,053 | 8,19 | 117,96 | 316,13 | 108,05 | 6,72 |
| калорийность за день | | | 49,07 | 48,09 | 177,366 | 1381,5 | 0,641 | 59,86 | 0,156 | 8,813 | 552,42 | 829,46 | 208,31 | 11,22 |

| наименование блюда | № карты | Выход порции | Б | Ж | У | ккал | вит В1 | вит С | вит А | вит Е | Са | Р | Mg | Fe |
|---------------------------------|---------|--------------|--------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| макароны отварные с сыром | 124 | 150 | 5,1 | 7,95 | 28,05 | 217,5 | 0,075 | 0,03 | 0 | 0,5 | 152,87 | 109,55 | 25,28 | 1,02 |
| сосиска | 395 | 70/5 | 8,32 | 16,72 | 0 | 184 | 0,112 | 0 | 0 | 0,32 | 24,8 | 107,2 | 13,6 | 1,28 |
| какао с молоком | 498 | 200 | 3,7 | 3,8 | 24,5 | 147 | 0,03 | 0,4 | 0,02 | 0,1 | 122 | 109 | 30 | 1 |
| Апельсин/груша | | 100 | 0,9 | - | 8,1 | 46 | 0,04 | 60 | 0,05 | 0,03 | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| итого: | | | 18,02 | 28,47 | 60,65 | 594,5 | 0,257 | 60,43 | 0,07 | 0,95 | 333,67 | 348,75 | 81,88 | 3,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| суп картофельный с рыбой | 150 | 250 | 9,85 | 4,825 | 15,15 | 143,5 | 0,185 | 12,125 | 0,045 | 0,035 | 43,25 | 185,25 | 57 | 1,57 |
| тефтели из говядины | 389 | 100 | 9,66 | 8,89 | 6,09 | 142,8 | 0,042 | 1,75 | 0,014 | 0,35 | 13,3 | 107,1 | 14,7 | 1,54 |
| рис отварной | 414 | 180 | 4,428 | 7,29 | 40,572 | 245,52 | 0,0324 | 0 | 0,0486 | 0,342 | 6,12 | 84,96 | 27,36 | 0,63 |
| салат из св. капусты с яблоками | 6 | 100 | 1,1 | 10 | 6,3 | 120 | 0,03 | 18,9 | 0 | 4,5 | 31 | 20 | 12 | 1,2 |
| компот из св. плодов | 507 | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 | 0,02 | 4,3 | 0 | 0,2 | 22 | 16 | 14 | 1,1 |
| хлеб пшеничный | | 40 | 3,3 | 1,2 | 19,92 | 104 | 0,1 | 0 | 0 | 1,69 | 14,21 | 56,88 | 23,55 | 1,07 |
| шоколад | | 20 | 5,5 | 13,2 | 48,9 | 194 | | | | | | | | |
| итого: | | | 34,338 | 45,605 | 160,032 | 1045,82 | 0,4094 | 37,075 | 0,1076 | 7,117 | 129,88 | 470,19 | 148,61 | 7,11 |
| калорийность за день | | | 52,358 | 74,075 | 220,682 | 1640,32 | 0,6664 | 97,505 | 0,1776 | 8,067 | 463,55 | 818,94 | 230,49 | 10,71 |

| наименование блюда | № карты | Выход порции | Б | Ж | У | ккал | вит В1 | вит С | вит А | вит Е | Са | Р | Mg | Fe |
|----------------------|---------|--------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| каша дружба молочная | 260 | 205 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226,2 | 0,08 | 1,32 | 0,08 | 0,2 | 126,6 | 140,4 | 30,6 | 0,56 |
| бутерброд с сыром | 90 | 45 | 6,7 | 9,5 | 8,9 | 153 | 0,03 | 0,1 | 0,08 | 0,4 | 185 | 132 | 13 | 0,4 |
| чай с сахаром | 493 | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| банан | | 100 | 1,5 | - | 21 | 46 | 0,04 | 10 | 0,12 | 0,05 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| итого: | | | 13,56 | 21,16 | 69,96 | 485,2 | 0,15 | 11,42 | 0,28 | 0,65 | 330,6 | 303,4 | 86,6 | 1,86 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|--|-------|--------|---------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| итого: | | | 23,09 | 25,275 | 90,055 | 803,39 | 0,3845 | 37,395 | 0,068 | 4,695 | 138,51 | 348,88 | 107,9 | 5,32 |
| калорийность за день | | | 40,76 | 49,945 | 190,065 | 1501,11 | 0,6365 | 52,075 | 0,288 | 6,435 | 406,2 | 766,23 | 180,74 | 10,35 |

| наименование блюда | № карты | Выход порции | Б | Ж | У | ккал | вит В1 | вит С | вит А | вит Е | Ca | P | Mg | Fe |
|----------------------------------|---------|--------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| каша боярская | 261 | 200 | 9,2 | 28,16 | 39,82 | 449,6 | 0,162 | 1,56 | 0,212 | 0,46 | 166 | 223,8 | 50,4 | 1,68 |
| бутерброд с маслом | 93 | 40 | 1,6 | 16,7 | 10 | 197 | 0,02 | 0 | 0,12 | 0,4 | 6 | 17 | 3 | 0,3 |
| чай с молоком | 495 | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
| апельсин | | 100 | 0,9 | - | 8,1 | 46 | 0,04 | 60 | 0,05 | 0,03 | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| итого: | | | 13,2 | 46,16 | 73,82 | 773,6 | 0,262 | 62,86 | 0,392 | 0,89 | 333 | 356,8 | 81,4 | 2,68 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| борщ с капустой и говядиной | 128 | 250 | 1,825 | 5 | 10,65 | 95 | 0,0475 | 10,3 | 0 | 2,4 | 34,5 | 53 | 26,25 | 1,2 |
| плов из отварной птицы | 406 | 210 | 16 | 15,9 | 37,9 | 359 | 0,03 | 1,3 | 0,01 | 5,4 | 33 | 133 | 31 | 1,3 |
| салат из св. огурцов и помидоров | 19 | 100 | 0,9 | 5,1 | 3,6 | 64 | 0,04 | 14,1 | 0 | 2,6 | 17 | 32 | 16 | 0,7 |
| сок | 518 | 200 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 46 | 0,01 | 2 | 0 | 0 | 7 | 0 | 0 | 1,4 |
| хлеб пшеничный | | 40 | 3,3 | 1,2 | 19,92 | 104 | 0,1 | 0 | 0 | 1,69 | 14,21 | 56,88 | 23,55 | 1,07 |
| вафли | | 25 | 3,08 | 1,16 | 20,56 | 222 | | | | | | | | |
| итого: | | | 25,605 | 28,46 | 92,73 | 890 | 0,2275 | 27,7 | 0,01 | 12,09 | 105,71 | 274,88 | 96,8 | 5,67 |
| калорийность за день | | | 38,805 | 74,62 | 166,55 | 1663,6 | 0,4895 | 90,56 | 0,402 | 12,98 | 438,71 | 631,68 | 178,2 | 8,35 |

| наименование блюда | № карты | Выход порции | Б | Ж | У | ккал | вит В1 | вит С | вит А | вит Е | Са | Р | Mg | Fe |
|-------------------------------|---------|--------------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| каша кукурузная | 265 | 205 | 6,2 | 7,46 | 37 | 240 | 8,2 | 1,3 | 0,05 | 0,32 | 127,4 | 133,2 | 25,8 | 1,2 |
| сырники из творога с вареньем | 320 | 115 | 15,73 | 14,53 | 20,066 | 274 | 0,053 | 0,02 | 0,009 | 0,053 | 134,66 | 203,33 | 20,66 | 0,66 |
| кисель из концентрата | 503 | 200 | 1,4 | 0 | 29 | 122 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,1 |
| яблоко/или слива/или груша | | 100 | 0,4 | - | 9,8 | 46 | 0,01 | 13 | 0,03 | 0,03 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| итого: | | | 23,73 | 21,99 | 95,866 | 682 | 8,263 | 14,32 | 0,089 | 0,403 | 279,06 | 347,53 | 55,46 | 4,16 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| суп из овощей с курицей | 44 | 250 | 2,43 | 5,96 | 12,59 | 118,24 | 0,07 | 5,57 | 0,04 | 0,38 | 34,28 | 68,06 | 26,73 | 0,91 |
| тефтели из говядины с соусом | 389 | 100 | 9,66 | 8,89 | 6,09 | 142,8 | 0,042 | 1,75 | 0,014 | 0,35 | 13,3 | 107,1 | 14,7 | 1,54 |
| макароны отварные | 291 | 200 | 7,4 | 0,9 | 38,72 | 193,2 | 0,076 | 0,02 | 0 | 1,06 | 7,6 | 47,6 | 10,8 | 1,04 |
| салат из св.помидоров | 22 | 100 | 1 | 10,2 | 3,5 | 110 | 0,05 | 20,47 | 0 | 5,07 | 12,74 | 23,66 | 18,2 | 0,82 |
| компот апельсины и яблоки | 510 | 200 | 0,5 | 0,2 | 22,2 | 93 | 0,03 | 11,6 | 0 | 0,1 | 19 | 12 | 8 | 0,8 |
| хлеб пшеничный | | 40 | 3,3 | 1,2 | 19,92 | 104 | 0,1 | 0 | 0 | 1,69 | 14,21 | 56,88 | 23,55 | 1,07 |
| мармелад | | 25 | - | 1,16 | 27,1 | 103,6 | 0,06 | - | - | - | - | - | - | 0,6 |
| итого: | | | 24,29 | 28,51 | 130,12 | 864,84 | 0,428 | 39,41 | 0,054 | 8,65 | 101,13 | 315,3 | 101,98 | 6,78 |
| калорийность за день | | | 48,02 | 50,5 | 225,986 | 1546,84 | 8,691 | 53,73 | 0,143 | 9,053 | 380,19 | 662,83 | 157,44 | 10,94 |