

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГКУ «Центр содействия семейному
устройству г. Уссурийска»

И.А.Жовниренко



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

с круглосуточным пребыванием

Детей с 7 лет до 11 лет

краевое государственное казенное учреждение

«Центр содействия семейному устройству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,

г. Уссурийска»

(сезон весенне-летний)

День 1

Наименование блюда	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минер, вещества		
						В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe
Завтрак												
Яйцо вареное	40	4,10	4,30	0,30	53,00	0,02	0,00	0,10	0,02	22,00	5,00	1,00
Манная молочная каша	150	2,80	6,40	9,15	148,24	0,03	0,00	0,04	0,56	205,11	19,02	0,53
Хлеб с маслом сливочным	75/10	5,10	3,40	16,27	202,50	0,06	0,02	0,10	1,00	12,00	5,00	0,10
Цикорий с молоком	200	1,20	1,20	3,00	24,90	0,00	0,60	0,00	0,00	111,50	27,50	0,90
Фрукты (банан)	100	1,50	0,50	21,00	86,00	0,05	8,00	0,00	0,00	11,20	58,80	0,70
Итого завтрак:		14,70	15,80	49,72	514,64	0,16	8,62	0,24	1,58	361,81	115,32	3,23
Обед												
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,40	3,10	3,30	57,00	0,04	7,00	0,10	3,90	42,00	16,00	0,70
Борщ с птицей, конс, фасолью, сметаной	200	6,80	4,91	10,00	120,16	0,80	14,10	0,00	0,00	13,55	0,00	0,03
Плов с говядиной	200	15,68	14,48	31,72	283,28	0,02	1,90	0,10	3,20	24,00	24,20	0,10
Хлеб ржаной	80	6,46	1,00	34,66	172,06	0,12	0,40	0,00	0,00	24,50	8,00	0,97
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	28,00	101,20	0,00	5,60	0,00	0,00	9,00	1,90	0,00
Итого обед:		30,94	23,49	107,68	733,70	0,98	29,00	0,20	7,10	113,05	50,10	1,80
Полдник												
Сок	200	1,00	0,20	19,60	83,40	0,00	4,40	0,00	0,00	12,60	7,20	1,50
Булочка «Пальчики с повидлом»	100	2,40	3,00	59,60	175,20	0,01	0,00	0,00	0,00	64,30	0,04	1,50
Итого полдник:		3,40	3,20	79,20	258,60	0,01	4,40	0,00	0,00	76,90	7,24	3,00
Ужин												
Сельдь с луком	60	4,01	4,98	4,20	58,92	0,01	4,00	0,01	0,00	53,60	8,60	0,46
Колбаса отварная	20	2,40	5,90	0,00	50,20	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,85	0,00
Картофельное пюре	200	4,20	8,20	17,00	126,40	0,01	9,00	0,10	0,04	66,70	38,80	1,50
Соус овощной	30	3,00	2,50	5,10	61,60	0,01	0,03	0,02	1,60	0,08	1,80	0,40
Хлеб с маслом сливочным	75/10	5,10	3,40	16,27	202,50	0,06	0,02	0,10	1,00	12,00	5,00	1,01
Чай с лимоном	200	0,40	0,10	21,20	82,20	0,00	4,20	0,00	0,00	18,80	0,00	0,64
Итого ужин:		19,11	25,08	63,77	581,82	0,09	17,25	0,23	3,34	151,18	55,05	4,01
2-ой ужин												
Йогурт 3,2%	200	8,00	4,80	15,30	156,60	0,05	1,20	0,10	0,00	240,00	28,00	0,00
Печенье	20	1,10	2,40	9,80	65,40	0,00	0,00	0,00	0,00	193,00	0,00	0,80
Итого 2-ой ужин:		9,10	7,20	25,10	222,00	0,05	1,20	0,10	0,00	433,00	28,00	0,80
Итого за 1-ый день:		77,25	74,77	325,47	2310,76	1,29	60,5	0,77	12,02	1135,94	255,71	12,84

День 2

Наименование блюда	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минер, вещества		
						В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe
Завтрак												
Запеканка творожная	150	7,80	4,50	21,20	153,60	0,05	0,00	0,00	0,23	152,95	6,52	0,04
Хлеб с маслом сливочным	75/10	5,10	3,40	16,27	202,50	0,06	0,02	0,10	1,00	12,00	5,00	0,10
Какао с молоком	200	7,00	4,70	19,50	154,00	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	17,50	0,09
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	15,00	0,00	0,17	32,00	16,00	2,47
Итого завтрак:		20,30	13,00	66,77	557,10	0,11	15,52	0,10	1,40	308,45	45,02	2,70
Обед												
Салат «Нептун»	80	1,67	4,96	2,10	66,56	0,10	2,55	0,10	1,10	17,60	18,40	0,26
Рассольник с говядиной со сметаной	200	7,00	2,60	9,20	115,50	0,10	8,30	0,10	0,60	34,90	12,60	0,50
Курица туш, порционная	60	5,10	6,30	0,00	130,00	0,08	1,10	0,10	0,40	22,50	12,60	0,80
Каша греч, с масл, слив,	200	2,30	3,60	18,20	150,20	0,18	1,30	0,05	0,52	126,08	80,48	1,90
Соус овощной	30	0,76	0,06	2,40	26,06	0,01	0,03	0,02	1,60	0,08	1,80	0,40
Хлеб ржаной	80	6,46	1,00	34,66	172,06	0,12	0,40	0,00	0,00	24,50	8,00	0,97
Компот из кураги	200	3,20	0,00	46,80	194,00	0,02	1,00	0,05	0,90	29,00	18,00	1,00
Итого обед:		26,49	18,52	113,36	854,38	0,61	14,68	0,42	5,12	254,66	151,88	5,83
Полдник												
Сок	200	1,00	0,20	19,60	83,40	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	0,50
Пицца	100	5,60	15,30	19,70	163,00	0,10	3,00	0,10	1,40	299,60	24,20	0,90
Итого полдник:		6,60	15,50	39,30	246,40	0,10	4,60	0,10	1,40	312,20	31,40	1,40
Ужин												
Винегрет	80	1,12	5,04	6,56	62,48	0,02	18,00	0,15	2,60	38,00	6,00	0,50
Пельмени с маслом сливочным	150/15	7,87	5,43	47,30	192,00	0,26	0,56	0,00	1,76	0,00	0,00	1,74
Хлеб с маслом сливочным	75/10	5,10	3,40	16,27	202,50	0,06	0,02	0,10	1,00	12,00	5,00	0,10
Чай с молоком	200	1,24	0,34	26,90	107,00	0,10	4,06	0,00	0,00	1,06	4,04	0,56
Итого ужин:		15,33	14,21	97,03	563,98	0,44	22,64	0,25	5,36	51,06	15,04	2,90
2-ой ужин												
Молоко 2,5%	200	6,10	6,00	9,00	106,00	0,08	3,00	0,02	0,00	252,00	19,00	1,00
Пряник	40	1,90	10,50	19,30	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	5,40	0,50
Итого 2-ой ужин:		8,00	16,50	28,30	191,00	0,08	3,00	0,02	0,00	258,60	24,40	1,50
Итого за 2-ой день:		76,72	77,73	344,76	2412,86	1,34	60,44	0,89	13,28	1184,97	267,74	14,33

День 3

Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		
						В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe
Завтрак												
Омлет с колбасой	200	11,30	15,50	3,20	226,00	0,10	0,20	0,20	2,20	103,00	20,40	1,80
Хлеб с маслом с сыром	75/10/10	6,45	9,45	18,52	186,90	0,10	0,00	0,00	0,03	186,80	11,00	0,60
Кофейный напиток	200	1,20	1,20	3,00	24,90	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	17,50	0,90
Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,10	6,30	0,20	1,58	156,50	24,42	2,57
Итого завтрак:		19,35	26,45	35,02	484,80	0,30	7,00	0,40	3,81	557,80	73,32	5,87
Обед												
Салат из свежих огурцов с луком	100	1,20	4,00	2,70	52,00	0,00	6,10	0,00	2,30	20,90	12,70	0,20
Суп гречневый с фрикадельками	200	8,25	3,25	15,58	122,50	0,10	3,80	0,10	0,50	14,50	21,40	0,60
Мясные колбаски	80	6,20	7,80	0,45	203,00	0,00	1,60	0,00	0,50	13,90	16,10	1,20
Гороховое пюре	150	4,95	0,75	19,05	114,45	0,10	0,00	0,00	7,00	28,90	24,00	1,00
Соус овощной	30	0,76	0,66	2,40	26,06	0,01	0,03	0,02	1,60	0,08	1,80	0,40
Хлеб ржаной	80	6,46	1,00	34,66	172,06	0,12	0,40	0,00	0,00	24,50	8,00	0,97
Кисель	200	0,10	0,00	49,20	110,40	0,00	13,26	0,00	0,00	9,00	1,90	0,00
Итого обед:		27,92	17,46	124,04	800,47	0,33	25,19	0,12	11,90	111,78	85,90	4,37
Полдник												
Сок	200	1,00	0,20	19,60	83,40	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	1,50
Пирожок с двойной начинкой	110	6,15	9,90	69,48	149,30	0,05	1,31	0,00	0,00	46,89	0,00	0,55
Итого полдник:		7,15	10,10	89,08	232,70	0,05	2,91	0,00	0,00	59,49	7,20	2,05
Ужин												
Помидор солёный	60	0,66	0,96	0,06	7,80	0,00	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	0,20
Рыба тушёная с овощами	80	6,88	3,60	1,40	78,08	0,12	3,00	0,05	0,20	22,00	14,00	0,30
Пюре картофельное	200	4,20	7,20	17,00	153,40	0,20	12,90	0,10	0,20	46,70	38,80	1,50
Хлеб с маслом сливочным	75/10	5,10	3,40	16,27	202,50	0,06	0,02	0,10	1,00	12,00	5,00	0,10
Чай с молоком	200	1,64	1,64	26,90	107,00	0,10	3,06	0,00	0,00	106,00	4,04	0,56
Итого ужин:		18,48	16,80	61,63	548,78	0,48	21,98	0,25	1,40	200,50	70,24	2,66
2 ужин												
Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,05	3,00	0,02	0,00	252,00	19,00	0,00
Печенье	20	1,10	2,40	9,80	65,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	0,30
Итого 2 ужин:		6,90	7,40	17,80	171,40	0,05	3,00	0,02	0,00	263,60	27,00	0,30
Итого 3-ий день:		79,80	78,21	327,57	2238,15	1,21	60,08	0,79	17,11	1193,17	263,66	15,25

День 4

Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		
						В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe
Завтрак												
Молочная рисовая каша	150	6,00	7,00	36,00	156,00	0,04	0,56	0,04	0,98	269,30	34,50	1,94
Хлеб с маслом сливочным	75/10	5,10	3,40	16,27	202,50	0,06	0,02	0,10	1,00	12,00	5,00	0,10
Какао с молоком	200	5,80	5,80	31,40	184,00	0,00	0,20	0,00	0,00	156,40	27,50	0,90
Апельсин	100	0,9	0,2	8,10	43,00	0,10	40,00	0,00	0,40	81,10	26,00	0,60
Итого завтрак:		16,90	16,20	91,77	585,50	0,20	40,78	0,14	2,38	518,80	93,00	3,54
Обед												
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,40	3,10	3,30	57,00	0,02	3,00	0,05	2,90	34,20	12,30	0,90
Борщ с курицей, конс. фасолью и сметаной	200	7,30	6,75	7,50	101,34	0,03	3,60	0,14	0,24	63,60	12,40	0,50
Зрза мясная с яйцом	80	6,80	12,60	5,30	136,50	0,02	2,80	0,06	1,26	52,10	15,20	0,40
Макароны с маслом сливочным	150	6,15	5,60	44,65	214,25	0,10	0,00	0,01	1,10	27,00	12,60	0,40
Хлеб ржаной	80	6,46	1,00	34,66	172,06	0,12	0,40	0,00	0,00	24,50	8,00	0,97
Компот из яблок	200	2,00	0,00	30,40	138,20	0,02	0,50	0,01	0,60	59,20	18,00	1,00
Итого обед:		30,11	29,05	125,81	819,35	0,31	10,30	0,27	6,10	260,60	78,50	4,17
Полдник												
Сок	200	1,00	0,20	19,60	83,40	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	1,50
Расстегай с сыром и колбасой	100	10,10	6,50	19,60	165,20	0,07	1,31	0,00	0,00	46,89	0,01	0,85
Итого полдник:		11,10	6,70	39,20	248,60	0,07	2,91	0,00	0,00	59,49	7,21	2,35
Ужин												
Салат из свежей капусты	100	1,70	0,10	7,54	28,00	0,02	4,00	0,01	2,60	38,00	19,00	1,00
Вареники с капустой, картошкой	150	4,80	7,80	15,50	246,30	0,60	3,00	0,20	0,00	3,80	12,30	0,20
Хлеб с маслом сливочным	75/10	5,10	3,40	16,27	202,50	0,06	0,02	0,10	1,00	12,00	5,00	0,10
Чай с лимоном	200	0,40	0,10	18,20	82,20	0,00	3,24	0,00	0,00	8,64	5,40	1,08
Итого ужин:		12,00	11,40	57,51	559,00	0,68	10,26	0,31	3,60	62,44	41,70	2,38
2 ужин												
Молоко кипячёное	200	6,00	6,00	9,00	106,00	0,02	4,00	0,02	0,00	252,00	29,00	1,00
Пряник	40	1,90	10,50	19,30	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	5,40	0,50
Итого 2 ужин:		7,90	16,50	28,30	191,00	0,02	4,00	0,02	0,00	261,60	34,40	1,50
Итого 3-ий день:		78,01	79,85	342,59	2403,45	1,28	68,25	0,74	12,08	1162,93	254,81	13,94

День 5

Наименование блюда	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минер. вещества		
						В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe
Завтрак												
Сырники со сметаной	150/20	9,30	14,10	40,20	226,50	0,09	0,39	0,01	0,00	254,10	0,00	0,10
Цикорий с молоком	200	3,80	3,00	24,50	141,10	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	0,90
Хлеб с маслом сливочным	75/10	5,10	3,40	16,27	202,50	0,06	0,02	0,10	1,00	12,00	5,00	0,10
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	1,80	47,00	0,10	28,00	0,00	1,30	74,80	26,00	2,40
Итого завтрак:		18,60	20,90	82,77	617,10	0,25	28,91	0,11	2,30	452,40	58,50	3,50
Обед												
Свекла тушеная	100	1,40	3,10	3,30	57,00	0,00	9,10	0,00	2,30	42,10	32,50	0,70
Суп гороховый с колбасой	200	3,50	6,75	18,90	126,30	0,26	5,00	0,00	0,00	97,06	0,00	0,56
Рис отварной	150	2,10	4,50	29,30	195,60	0,20	6,90	0,10	0,40	46,70	28,80	1,50
Котлета рыбная	80	9,09	12,20	10,40	143,12	0,00	0,70	0,10	0,90	28,20	23,20	0,50
Соус овощной	30	0,76	0,66	2,40	26,06	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	34,5	77,40	0,00	1,60	0,00	0,00	9,00	1,90	0,00
Хлеб ржаной	80	6,46	1,00	34,66	172,06	0,12	0,40	0,00	0,00	24,50	8,00	0,97
Итого обед:		23,31	28,21	98,96	797,54	0,58	23,70	0,30	3,60	247,56	94,40	4,23
Полдник												
Сок	200	1,00	0,20	19,60	83,40	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	1,50
Рулет с изюмом	50	1,96	2,48	43,60	196,20	0,08	0,16	0,00	0,00	78,30	0,00	0,67
Итого полдник:		2,96	2,68	63,20	279,60	0,08	1,76	0,00	0,00	90,90	7,20	2,17
Ужин												
Салат из моркови с чесноком	100	1,50	1,80	2,20	32,60	0,00	2,30	0,20	1,10	65,80	23,50	0,50
Гуляш из говядины	100	13,64	10,60	4,50	142,20	0,04	1,00	0,01	1,19	13,94	19,92	0,60
Рожки с маслом сливочным	200	6,00	5,10	43,80	198,50	0,10	0,00	0,10	1,90	27,00	12,60	0,50
Хлеб с маслом сливочным	75/10	5,10	3,40	16,27	202,50	0,06	0,02	0,10	1,00	12,00	5,00	0,10
Чай с молоком	200	1,64	1,64	26,90	107,00	0,10	5,06	0,00	0,00	1,06	4,04	0,56
Итого ужин:		27,88	22,54	93,67	682,80	0,30	8,38	0,41	5,19	119,80	65,06	2,26
2-ой ужин												
Йогурт	200	4,00	3,00	6,00	96,00	0,10	1,40	0,10	0,00	240,00	38,00	0,00
Печенье	20	1,10	2,40	9,80	65,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	0,80
Итого 2-ой ужин:		5,10	5,40	15,80	161,40	0,10	1,40	0,10	0,00	251,60	46,00	0,80
Итого за 5-ый день:		77,85	79,73	354,40	2538,44	1,31	64,15	0,92	11,09	1162,26	271,16	12,96

День 6

Наименование блюда	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минер. вещества		
						В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe
Завтрак												
Омлет с колбасой	200	13,50	14,90	3,60	264,50	0,20	0,20	0,20	1,20	123,00	10,40	1,80
Кофейный напиток	200	0,60	0,80	11,20	54,40	0,00	0,50	0,00	0,00	165,10	17,50	0,50
Хлеб с маслом сливочным	75/10	5,10	3,40	16,27	202,50	0,06	0,02	0,10	1,00	12,00	5,00	0,10
Фрукты (груша)	100	0,30	0,20	10,30	47,00	0,10	20,0	0,00	1,30	32,00	16,00	2,40
Итого завтрак:		19,50	19,30	41,37	568,40	0,36	20,7	0,30	3,50	332,10	48,90	4,80
Обед												
Салат из свежей капусты с огурцом	100	1,40	2,90	3,80	66,30	0,02	12,0	0,15	2,60	38,00	19,00	0,01
Суп рыбный (горбуша)	200	2,60	5,30	11,10	131,80	0,06	4,20	0,06	0,30	152,60	0,00	0,30
Тефтели мясные	80	7,35	9,50	9,50	136,30	0,00	0,60	0,00	0,50	12,10	12,30	0,60
Каша гречневая	200	5,70	3,60	48,50	238,20	0,25	0,00	0,02	0,05	58,20	66,80	1,30
Соус овощной	30	0,76	0,66	2,40	26,06	0,01	0,03	0,02	1,60	0,08	1,80	0,40
Хлеб ржаной	80	6,46	1,00	34,66	172,06	0,12	0,40	0,00	0,00	24,50	8,00	0,97
Компот из кураги	200	0,10	0,10	21,80	64,90	0,02	1,00	0,09	0,90	29,00	18,00	1,00
Итого обед:		24,37	23,06	131,76	835,62	0,48	18,2	0,34	5,95	314,48	125,9	4,58
Полдник												
Сок	200	1,00	0,10	19,60	83,40	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	1,50
Сосиска в тесте	100	8,90	9,50	30,96	191,20	0,17	0,00	0,01	0,95	23,50	9,60	0,22
Итого полдник:		9,90	9,60	50,56	274,60	0,17	1,60	0,01	0,95	36,10	16,80	1,72
Ужин												
Огурец свежий	70	0,60	0,10	1,70	9,80	0,00	5,00	0,00	0,10	26,00	9,80	0,10
Ленивые голубцы с говядиной	200	11,20	12,60	54,60	231,80	0,10	13,7	0,00	1,10	123,80	17,60	0,10
Хлеб с маслом сливочным	75/10	5,10	3,40	16,27	202,50	0,06	0,02	0,10	1,00	12,00	5,00	0,10
Чай с лимоном	200	0,40	0,10	21,20	118,10	0,00	0,50	0,00	0,00	84,60	15,60	0,40
Итого ужин:		17,30	16,20	93,77	562,20	0,16	19,2	0,10	2,20	246,40	48,00	0,70
2-ой ужин												
Молоко кипячёное	200	6,10	6,00	9,00	106,00	0,08	2,00	0,02	0,00	252,00	21,20	1,00
Вафли	20	0,80	5,60	10,40	104,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	3,20	0,20
Итого 2-ой ужин:		6,90	11,60	19,40	210,00	0,08	2,00	0,02	0,00	258,60	24,40	1,20
Итого за 6-ой день:		77,97	79,76	336,86	2450,82	1,25	61,77	0,77	12,60	1187,7	264,00	13,00

День 7

Наименование блюда	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минер. вещества		
						В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe
Завтрак												
Суп молочный вермишелевый	200	7,40	8,60	26,40	202,30	0,10	0,90	0,00	0,60	187,80	13,60	0,20
Хлеб с маслом сливочным и сыром	75/10/10	6,45	9,45	18,52	186,90	0,10	0,00	0,00	0,03	186,80	11,00	0,60
Цикорий с молоком	200	1,20	1,20	3,00	29,40	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	0,40
Конфета шоколадная	15	0,50	1,70	18,60	60,00	-	-	-	-	11,20	-	0,50
Фрукты (банан)	100	1,20	0,50	24,10	90,00	0,00	20,00	0,00	2,00	54,40	85,60	7,60
Итого завтрак:		16,75	21,45	90,62	568,60	0,20	21,40	0,00	2,63	551,70	137,7	9,30
Обед												
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,90	2,70	6,40	67,50	0,06	18,00	0,10	2,90	42,00	16,00	0,30
Свекольник с говядиной со сметаной	200	8,08	7,50	16,50	141,25	0,10	0,50	0,10	2,60	25,90	12,20	0,20
Печень по строгоновски	80	6,00	8,30	4,40	163,50	0,00	0,10	0,00	0,40	24,70	14,10	0,50
Картофель отварной	200	4,00	0,80	31,20	150,00	0,05	0,00	0,05	1,39	12,32	15,60	0,00
Соус овощной	30	0,76	0,66	2,40	26,06	0,01	0,03	0,02	1,60	0,08	1,80	0,40
Кисель ягодный	200	0,10	0,00	49,20	110,40	0,00	13,26	0,00	0,00	9,00	1,90	0,00
Хлеб ржаной	80	6,46	1,00	34,66	172,06	0,12	0,40	0,00	0,00	24,50	8,00	0,97
Итого обед:		26,30	20,96	144,76	830,77	0,34	32,29	0,27	8,89	138,50	69,60	2,37
Полдник												
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,60	83,40	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	0,50
Пирожок с капустой и мясом	100	10,70	5,40	38,60	176,30	0,10	0,40	0,00	0,10	42,00	16,40	0,30
Итого полдник:		11,70	5,60	58,20	259,70	0,10	2,00	0,00	0,10	54,60	23,60	0,80
Ужин												
Помидор соленый	60	0,50	0,10	1,00	7,20	0,00	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	0,20
Жаркое по-домашнему с курицей	200	11,00	21,30	16,20	291,20	0,40	6,05	0,25	0,25	24,20	7,10	0,60
Хлеб с маслом сливочным	75/10	5,10	3,40	16,27	202,50	0,06	0,02	0,10	1,00	12,00	5,00	0,10
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,80	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	1,30	0,00
Итого ужин:		16,60	24,80	48,27	559,00	0,46	9,07	0,35	1,25	55,80	21,80	0,90
2-ой ужин												
Кефир 3.2	200	6,10	2,00	8,00	80,00	0,08	3,00	0,01	0,00	252,00	15,10	0,00
Печенье осянное	20	1,30	5,00	15,00	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	116,00	8,00	0,40
Итого 2-ой ужин:		7,40	7,00	23,00	168,00	0,08	3,00	0,01	0,00	368,00	23,10	0,40
Итого 7-ой день:		78,75	79,81	364,85	2386,07	1,18	67,76	0,63	12,87	1168,6	275,8	13,77

День 8

Наименование блюда	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минер. вещества		
						В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe
Завтрак												
Яйцо вареное	40	4,10	4,30	0,30	53,00	0,03	3,00	0,10	0,20	22,00	5,00	1,00
Манная молочная каша	150	2,80	6,40	9,15	148,24	0,03	0,00	0,04	0,56	205,11	19,02	0,53
Хлеб с маслом сливочным	75/10	5,10	3,40	16,27	202,50	0,06	0,02	0,10	1,00	12,00	5,00	0,10
Какао с молоком	200	3,80	3,00	24,50	141,10	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	0,30
Фрукты (мандарин)	100,00	0,9	0,2	8,10	43,00	0,10	11,20	0,00	0,00	11,20	58,80	0,80
Итого завтрак:		15,80	17,10	58,32	587,84	0,22	14,72	0,24	1,76	361,81	115,32	2,73
Обед												
Салат из св. огурцов с луком.,	100	0,90	4,50	2,90	57,00	0,02	15,00	0,05	3,90	42,00	16,00	0,90
Борщ с говядиной, конс. фасолью, сметаной	200	4,50	4,75	32,90	123,50	0,16	12,30	0,00	0,00	36,55	0,00	0,03
Котлета «Куричка Ряба»	80	7,60	7,54	6,00	156,30	0,09	0,73	0,00	0,00	34,10	0,00	0,30
Рожки с маслом сливочным	200	6,00	5,10	42,80	226,50	0,10	0,00	0,05	0,90	27,00	26,30	0,50
Хлеб ржаной	80	6,46	1,00	34,66	172,06	0,12	0,40	0,00	0,00	24,50	8,00	0,97
Компот из кураги	200	1,00	0,00	28,20	119,00	0,02	1,00	0,05	0,90	58,00	18,00	1,00
Итого обед:		26,46	22,89	147,46	854,36	0,51	29,43	0,15	5,70	222,15	68,30	3,70
Полдник												
Сок	200	1,00	0,20	19,60	83,40	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	2,50
Булочка «Пальч. со сгущ. молоком»	100	11,20	18,60	39,50	176,30	0,03	0,20	0,00	0,00	160,30	13,40	0,90
Итого полдник:		12,20	18,80	59,10	259,70	0,03	1,80	0,00	0,00	172,90	20,60	3,40
Ужин												
Огурец соленый	60	0,50	0,10	1,00	7,20	0,00	3,00	0,00	0,00	13,80	5,40	0,10
Рыба, тушёная с овощами	100	7,99	3,50	1,40	67,60	0,12	3,00	0,12	1,60	22,00	9,00	0,20
Картофельное пюре	200	4,20	8,20	17,00	116,50	0,20	12,00	0,10	0,40	85,00	6,00	0,60
Хлеб с маслом сливочным	75/10	5,10	3,40	16,27	202,50	0,06	0,02	0,10	1,00	12,00	5,00	0,10
Чай с лимоном	200	0,40	0,10	21,20	118,10	0,00	3,24	0,00	0,00	8,64	5,40	1,08
Итого ужин:		18,19	15,30	56,87	511,90	0,38	21,26	0,32	3,00	141,44	30,80	2,08
2-ой ужин												
Йогурт 2.5%	200	4,00	3,00	6,00	96,00	0,10	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	0,00
Печенье юбилейное	20	1,10	2,70	10,10	69,50	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	0,80
Итого 2-ой ужин:		5,10	5,70	16,10	165,50	0,10	1,40	0,04	0,00	251,60	36,00	0,80
Итого за 8-ой день:		77,75	79,79	337,85	2379,3	1,24	68,61	0,75	10,46	1149,9	271,02	12,71

День 9

Наименование блюда	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минер. вещества		
						B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe
Завтрак												
Запеканка творожная со сметанным соусом	150	7,80	4,50	21,20	233,50	0,05	0,00	0,23	0,53	132,50	6,52	0,04
Хлеб с маслом сливочным	75/10	5,10	3,40	16,27	202,50	0,10	0,00	0,03	0,03	186,80	11,00	0,60
Цикорий с молоком	200	1,2	1,2	3	29,4	0,04	1,00	0,01	0,00	121,00	7,00	0,01
Яблоко	100	0,4	0,4	1,8	47	0,00	11,00	0,00	1,00	55,20	68,60	1,80
Итого завтрак:		14,50	9,50	42,27	512,40	0,19	12,00	0,27	1,56	495,50	93,12	2,45
Обед												
Винегрет	100	1,80	1,70	7,40	53,80	0,04	28,00	0,10	2,90	15,10	16,00	0,20
Суп рыбный «Сайра»	200	3,58	1,50	9,30	109,25	0,05	9,63	-	-	65,30	-	0,56
Шницель	80	6,84	14,60	18,30	136,50	0,08	0,00	0,02	2,30	14,40	25,60	0,20
Каша гречневая	180	6,7	2,6	68,5	284,4	0,15	0,00	0,02	0,36	1,68	30,50	1,50
Соус овощной	30	0,76	0,06	2,40	26,06	0,01	0,03	0,02	0,05	1,80	1,80	0,40
Хлеб ржаной	80	6,46	1,00	34,66	172,06	0,24	0,00	0,00	0,00	34,50	0,00	0,97
Морс	200	1,9	0	21,8	82,2	0,02	0,20	0,00	0,01	0,00	9,30	0,00
Итого обед:		28,04	21,46	162,36	864,27	0,59	37,86	0,16	5,62	132,78	83,20	3,83
Полдник												
Сок	200	1,00	0,20	19,60	83,40	0,00	2,60	0,00	0,00	12,60	7,20	1,50
Пицца	100	10,00	10,00	43,30	186,00	0,19	2,00	0,20	0,40	125,30	24,70	1,20
Итого полдник:		11,00	10,20	62,90	269,40	0,19	4,60	0,20	0,40	137,90	31,90	2,70
Ужин												
Огурец свежий	70	0,60	0,10	1,70	9,80	0,00	7,00	0,00	0,06	16,00	4,80	0,70
Гуляш с мясом	100	6,64	16,64	3,09	156,30	0,04	1,00	0,06	1,19	36,50	10,92	0,66
Каша рисовая	200	3,8	6	38,3	186,3	0,05	0,00	0,05	1,39	12,32	12,50	0,00
Хлеб с маслом сливочным	75/10	5,10	3,40	16,27	202,50	0,10	0,00	0,03	0,03	12,00	11,00	0,60
Чай с сахаром	200	1,00	1,00	1,40	18,40	0,15	5,06	0,00	0,00	1,06	4,04	0,56
Итого ужин:		17,14	27,14	60,76	573,30	0,34	13,06	0,14	2,67	77,88	43,26	2,52
2-ой ужин												
Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	0,00	2,60	0,00	0,00	140,20	0,00	0,00
Печенье	20	0,3	5,6	12,4	104	0,00	0,00	0,00	0,00	116,00	8,00	0,80
Итого 2-ой ужин:		6,40	10,90	22,50	217,00	0,00	2,60	0,00	0,00	256,20	8,00	0,80
Итого за 9-ый день:		77,08	79,20	350,79	2436,37	1,31	70,12	0,77	10,25	1100,26	259,48	12,30

День 10

Наименование блюда	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минер. вещества		
						В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe
Завтрак												
Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,01	0,20	22,00	5,00	1,00
Макароны с маслом сливочным	180	5,20	5,60	46,90	116,30	0,05	0,00	0,10	0,40	98,30	5,80	0,50
Колбаса отварная	20	2,40	5,60	0,03	60,20	0,13	0,00	-	-	17,40	1,60	1,02
Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	154,00	0,04	0,50	0,04	2,70	17,00	6,20	0,50
Хлеб с маслом сливочным	75/10	5,10	3,40	16,27	202,50	0,10	0,02	0,00	1,00	9,40	7,70	0,60
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	20,00	0,00	0,30	32,00	16,00	2,50
Итого завтрак:		24,00	25,40	107,70	643,00	0,35	20,52	0,15	4,60	196,10	42,30	6,12
Обед												
Салат «Нептун»	100	3,10	6,20	4,10	134,20	0,05	2,60	0,10	1,10	87,60	22,40	0,10
Суп пельменный	200	5,25	5,91	10,30	265,30	0,00	3,40	0,02	0,50	131,40	18,80	0,05
Овощное рагу с мясом	200	4,31	8,25	7,20	226,30	0,14	25,90	0,02	0,50	183,50	48,51	1,31
Хлеб ржаной	80	6,46	1,00	34,00	192,30	0,23	0,04	0,00	1,80	5,80	8,00	0,13
Кисель ягодный	200	0,40	0,20	1,60	25,80	0,02	0,04	0,00	0,03	0,00	0,00	0,22
Итого обед:		19,52	21,56	57,20	843,90	0,44	31,98	0,14	3,93	408,30	97,71	1,81
Полдник												
Сок	200	1,00	0,20	19,60	83,40	0,03	1,90	0,00	1,30	1,40	2,00	1,50
Пирожок с двойной начинкой	100	5,20	4,90	30,50	196,50	0,07	1,60	0,10	0,01	89,30	0,01	0,07
Итого полдник:		6,20	5,10	50,10	279,90	0,10	3,50	0,10	1,31	90,70	2,01	1,57
Ужин												
Салат из моркови с чесноком	100	1,50	1,80	2,20	52,10	0,00	2,30	0,20	0,10	56,30	26,30	0,20
Плов с курицей	200	11,40	9,20	83,20	296,30	0,15	2,70	0,10	0,80	256,30	73,50	1,30
Хлеб с маслом сливочным	75/10	6,10	3,40	16,27	202,50	0,10	0,02	0,00	1,00	9,40	7,70	0,60
Чай с молоком	200	1,64	1,64	26,90	107,00	0,10	5,06	0,00	0,00	1,06	4,04	0,56
Итого ужин:		20,64	16,04	128,57	657,90	0,35	10,08	0,30	1,90	323,06	111,54	2,66
2-ой ужин												
Кефир 2.5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,60	0,02	0,00	24,00	7,00	1,10
Пряник	30	1,70	6,50	19,60	108,60	0,01	0,00	0,00	0,04	0,03	0,07	0,01
Итого 2-ой ужин:		7,50	11,50	27,60	214,60	0,09	1,60	0,02	0,04	24,03	7,07	1,11
Итого за 10-ый день:		77,86	79,60	371,17	2639,3	1,33	67,68	0,71	11,78	1042,19	260,63	13,27

День 11

Наименование блюда	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минер. вещества		
						В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe
Завтрак												
Каша молочная гречневая	150	8,50	9,20	36,00	216,30	0,02	0,80	0,08	0,78	19,00	25,00	1,10
Колбаса отварная	20	2,40	3,60	0,03	60,20	0,11	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,10
Хлеб с маслом сливочным	75/10	5,10	3,40	16,27	202,50	0,08	0,00	0,20	1,60	16,00	8,00	0,20
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,40	20,00	112,00	0,04	1,00	0,01	0,00	121,00	14,00	1,00
Фрукты (груша)	100	0,30	0,20	10,30	47,00	0,10	14,30	0,10	2,58	156,50	34,10	1,60
Итого завтрак:		19,10	18,80	82,60	638,00	0,35	16,10	0,39	4,96	326,50	81,10	4,00
Обед												
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,00	5,90	3,00	67,50	0,04	19,20	0,10	2,90	42,00	12,00	0,20
Суп «Солнышко»	200	4,00	3,90	7,30	74,70	0,13	8,85	0,00	0,00	45,54	0,00	0,07
Спагетти соусом «Болоньезе»	200	9,60	6,80	29,30	420,00	0,08	0,00	0,00	0,00	40,99	0,00	0,20
Хлеб ржаной	80	6,46	1,00	34,66	172,06	0,24	0,40	0,00	0,01	34,50	8,00	0,13
Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	34,5	77,40	0,00	0,20	0,01	0,00	9,00	2,40	0,00
Итого обед:		21,06	17,60	74,26	811,66	0,49	28,65	0,11	2,91	172,03	22,40	0,60
Полдник												
Сок	200	1,00	0,20	19,60	83,40	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	1,50
Расстегай с сыром и колбасой	100	9,60	11,40	35,00	185,20	0,01	0,10	0,00	0,00	17,00	0,00	0,10
Итого полдник:		10,60	11,60	54,60	268,60	0,01	1,70	0,00	0,00	29,60	7,20	1,60
Ужин												
Сельдь с луком	60	4,01	4,98	4,20	58,92	0,01	4,00	0,01	0,00	53,60	8,60	0,46
Жаркое с курицей	200	10,20	12,30	11,00	186,40	0,10	2,25	0,10	3,30	44,70	57,75	0,10
Хлеб с маслом сливочным	75/10	6,10	3,40	16,27	202,50	0,10	0,00	0,02	0,00	1,00	9,40	7,70
Чай с лимоном	200	0,32	0,11	16,42	66,96	0,00	3,24	0,00	0,00	8,64	5,40	1,08
Итого ужин:		20,63	20,79	47,89	514,78	0,21	9,49	0,13	3,30	107,94	81,15	9,34
2-ой ужин												
Молоко кипячёное	200	6,10	5,30	10,10	113,00	0,08	3,00	0,02	0,00	252,00	19,00	2,00
Печенье	20	0,30	5,60	12,40	104,00	0,00	1,00	0,00	0,00	193,00	0,00	0,80
Итого 2-ой ужин:		6,40	10,90	22,50	217,00	0,08	4,00	0,02	0,00	445,00	19,00	2,80
Итого за 11-ый день:		77,79	79,69	281,85	2450,04	1,14	59,94	0,65	11,17	1081,07	210,85	18,34

День 12

Наименование блюда	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минер. вещества		
						B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe
Завтрак												
Сырники со сметаной	150/20	9,30	14,10	40,20	226,30	0,09	0,40	0,01	0,04	339,20	6,60	0,15
Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	154,00	0,04	0,50	0,04	2,70	17,00	6,20	0,50
Хлеб с маслом сливочным	75/10	5,10	3,40	16,27	202,50	0,10	0,02	0,00	1,00	9,40	7,70	0,60
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	10,00	0,00	0,17	32,00	16,00	1,47
Итого завтрак:		20,60	23,70	100,67	629,80	0,23	10,92	0,05	3,91	397,60	36,50	2,72
Обед												
Салат из св огурцов и помидоров	100,00	1,00	7,90	4,50	89,20	0,04	35,00	0,10	1,90	42,00	4,70	0,20
Свекольник с говядиной, сметана	200	6,56	11,50	16,50	164,50	0,10	5,00	0,10	0,60	95,80	55,70	0,70
Пельмени с маслом сливочным	150/15	5,87	7,43	87,30	340,50	0,26	0,25	0,00	1,30	216,30	0,00	0,74
Морс	200	1,9	0	21,8	82,2	0,02	0,20	0,00	0,01	0,00	9,30	0,00
Хлеб ржаной	80	6,46	1,00	34,00	172,06	0,23	0,04	0,00	1,80	5,80	8,00	0,13
Итого обед:		21,79	27,83	164,10	848,46	0,65	40,49	0,20	5,61	359,90	77,70	1,77
Полдник												
Сок	200	1,00	0,20	19,60	83,40	0,03	1,90	0,00	1,30	1,40	2,00	1,50
Булочка любимая	100	10,80	7,38	31,58	234,20	0,17	0,20	0,01	0,01	52,50	0,01	0,82
Итого полдник:		11,80	7,58	51,18	317,60	0,20	2,10	0,01	1,31	53,90	2,01	2,32
Ужин												
Салат из моркови с чесноком	100	1,50	1,80	2,20	52,10	0,10	5,40	0,00	0,10	84,80	57,60	2,20
Голубцы ленивые с говядиной	200	17,60	14,60	14,80	334,30	0,00	1,30	0,50	0,05	196,30	70,30	0,50
Хлеб с маслом сливочным	75/10	5,10	3,40	16,27	202,50	0,10	0,02	0,00	1,00	9,40	7,70	0,60
Кисель ягодный	200	0,40	0,20	1,60	25,80	0,02	0,04	0,00	0,03	0,00	0,00	0,22
Итого ужин:		24,60	20,00	34,87	614,70	0,22	6,76	0,50	1,18	290,50	135,60	3,52
2-ой ужин												
Йогурт 3.2%	200,00	8,00	4,80	15,30	126,30	0,10	1,40	0,10	0,00	240,00	28,00	0,00
Пряник	30	1,70	6,50	19,60	85,00	0,01	0,00	0,00	0,04	0,03	0,07	0,01
Итого 2-ой ужин:		9,70	11,30	34,90	211,30	0,11	1,40	0,10	0,04	240,03	28,07	0,01
Итого за 12-ый день:		76,69	82,83	334,54	2621,86	1,21	59,57	0,85	10,74	1288,03	277,87	8,02

День 13

Наименование блюда	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минер. вещества		
						В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe
Завтрак												
Омлет с колбасой	200	13,10	15,50	8,20	246,30	0,10	0,10	0,03	2,20	185,00	40,40	1,80
Хлеб с маслом сливочным	75/10	5,10	3,40	16,27	202,50	0,08	0,00	0,20	1,60	16,00	8,00	0,20
Цикорий с молоком	200	1,20	1,20	3,00	24,90	0,00	0,10	0,00	1,00	9,40	7,70	0,60
Фрукты (груша)	100	0,30	0,20	10,30	47,00	0,10	10,00	0,00	1,30	32,00	16,00	0,40
Итого завтрак:		19,70	20,30	37,77	520,70	0,28	10,20	0,23	6,10	242,40	72,10	3,00
Обед												
Огурец солёный	60	0,50	0,10	1,00	7,20	0,00	3,00	0,00	0,00	13,80	5,40	0,40
Суп «Харчо»	200	4,40	4,20	8,60	87,80	0,02	8,90	0,00	0,00	19,42	0,00	0,30
Рыба тушёная с овощами	100	12,30	6,10	4,10	143,00	0,12	2,00	0,10	0,60	68,60	28,60	0,70
Картофельное пюре	200	4,20	16,80	25,80	264,50	0,10	21,30	0,10	0,40	46,70	12,00	0,50
Хлеб ржаной	80	6,46	1,00	34,00	172,06	0,23	0,04	0,00	1,60	16,00	8,00	0,20
Компот из яблок	200	0,40	0,00	29,10	111,00	0,01	4,00	0,00	0,13	9,00	2,50	0,00
Итого обед:		28,26	28,20	102,60	785,56	0,48	39,24	0,20	2,73	173,52	56,50	2,10
Полдник												
Сок	200	1,00	0,20	19,60	83,40	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	1,50
Сосиска в тесте	110	8,90	9,50	80,96	225,60	0,17	0,00	0,01	0,95	23,50	9,60	0,44
Итого полдник:		9,90	9,70	100,56	309,00	0,17	1,60	0,01	0,95	36,10	16,80	1,94
Ужин												
Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	7,70	83,00	0,02	10,00	0,03	0,30	49,00	15,00	0,20
Вареники с картошкой и капустой	200	7,40	2,80	55,50	236,10	0,10	3,00	0,10	0,00	3,80	55,30	0,40
Хлеб с маслом сливочным	75/10	5,10	3,40	16,27	202,50	0,08	0,00	0,20	1,00	9,40	7,70	0,60
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,80	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	1,30	0,00
Итого ужин:		14,10	11,30	94,27	579,70	0,20	13,00	0,33	1,30	68,00	79,30	1,20
2-ой ужин												
Молоко кипячёное	200	6,10	5,30	10,10	113,00	0,08	2,00	0,02	0,00	252,00	29,00	2,00
Печенье	20	0,30	5,60	12,40	82,30	0,00	1,00	0,00	0,00	193,00	0,00	0,80
Итого 2-ой ужин:		6,40	10,90	22,50	195,30	0,08	3,00	0,02	0,00	445,00	29,00	2,80
Итого за 13-ый день:		78,36	80,40	357,70	2390,26	1,21	67,04	0,79	11,08	965,02	253,70	11,04

День 14

Наименование блюда	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минер. вещества		
						В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe
Завтрак:												
Вареники с творогом	150	7,2	13,6	24	251,2	0,1	0,02	0,01	0,01	12	6	1
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	20,0	112,0	0	1	0	0	121,5	27,5	0,9
Хлеб с маслом слив, сыр	75/10/10	6,45	9,45	18,52	186,90	0,02	0	0,25	0,56	195,9	27,6	0,7
Конфета шоколадная	15	0,5	1,7	11,6	60	-	-	-	-	11,2	-	0,2
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,17	32	16	0,4
Итого завтрак:		17,35	27,55	83,92	657,1	0,12	10,52	0,26	0,74	372,6	77,1	3,2
Обед:												
Винегрет	100	1,80	1,70	4,40	53,80	0,01	18,20	0,10	2,90	42,00	16,00	0,10
Суп куриный с дом. лап.	200	3,4	6,3	5,28	118,3	0	0,96	0	0,17	62,5	4,1	0,7
Котлета мясная	80	8,48	5,31	8,05	187	0,02	0,001	0,02	0,03	284,5	-	0,2
Гречневая каша с масл.	150	3,2	2,6	18,2	126	0,3	0,05	0,12	0,2	1,9	0,24	1,9
Соус овощной	30	0,76	0,06	2,40	26,06	0,01	0,03	0,02	0,05	1,80	1,80	0,40
Компот из кураги	200	1	0	28,2	85	0,02	1	0,09	0,9	29	18	1
Хлеб ржаной	80	6,46	1,00	34,00	172,06	0,23	0,04	0,00	1,80	5,80	8,00	0,13
Итого обед:		25,1	16,97	100,53	768,22	0,59	20,281	0,35	6,05	427,5	48,14	4,43
Полдник												
Сок	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	1,5
Пирожок с яйцом, лук	100	8,35	14,3	101,2	168,2	0,01	1,54	-	-	68,11	-	0,24
Итого полдник:		9,35	14,5	120,8	251,6	0,01	3,14	0	0	80,71	7,2	1,74
Ужин												
Помидор сол.	60	0,66	0,96	0,06	7,2	0	3	0	0	13,8	8,4	0,4
Кар и "По-Капитански"	200	10,16	8	12,3	250	0,28	18,8	0,05	1,44	78,3	84	0,3
Хлеб со слив. маслом.	75/10	5,10	3,40	16,27	202,50	0,10	0,02	0,00	1,00	9,40	7,70	0,60
Чай с молоком	200	1,64	1,64	26,90	107,00	0	4,5	-	-	16,8	-	0,64
Итого ужин:		17,56	14	55,53	566,7	0,38	26,32	0,05	2,44	118,3	100,1	1,94
2-ой ужин												
Йогурт 2.5	200,00	8,00	4,80	15,30	126,30	0,10	1,40	0,10	0,00	240,00	28,00	0,00
Печенье	20	1,10	2,40	6,80	65,40	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,80	0,45
Итого 2-ой ужин:		9,1	7,2	22,1	191,7	0,1	1,4	0,1	0,8	240	28,8	0,45
Итого за 14-ый день:		78,46	80,22	382,88	2435,32	1,2	61,66	0,76	10,03	1239,1	261,34	11,76