

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
1-й день														
Завтрак														
217	Каша рисовая	250/5	7,4	8,3	45,8	286,8	48,3	0,07	1,58	0,03	152,3	44,3	192,5	0,14
69	Бутерброд с маслом сливочным	20/15	1,6	11	10	146	60	0,02	0	0,4	7,6	2,8	17,5	0,25
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,16	1,69	0,02	163,15	39,49	149,75	0,82
Итого			13,85	24,34	88,53	628,51	108,33	0,25	3,27	0,45	323,05	86,59	359,75	1,21
Обед														
69	Суп картофельный с тушеным консервированным мясом	250	6,72	7,21	21,28	174,98	0,2	0,15	11,5	1,35	17,45	34,43	115,3	1,68
1Б	Котлета Пермская	100	16	15,5	12	253	0,14	0,14	0	0	50	23	170	2,75
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	7,9	46,6	299,9	1,6	1,4	0	4,1	111	924	1369	31
419	Соус томатный	30	0,33	1,98	1,37	15,7	6	0,04	0,47	0,06	2,6	2,3	5	0,12
501	Сок фруктовый, ягодный	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
Итого за обед			37,85	33,34	121,95	929,58	7,94	1,85	15,97	7,16	211,55	1020,2	1770,3	40,65
Полдник														
82	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
Итого			0,6	0,5	19,1	82	0	0,03	7	0,2	21,2	13,2	18,7	3,03
Ужин - 1														
364	Жаркое по домашнему	200	17,4	18,3	12,5	284	0	0,09	4,5	1,9	27,6	38,2	215,6	3,01
501	Сок фруктовый, ягодный	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
Итого			21,7	19,05	53,2	470	0	0,21	8,5	3,55	58,1	74,7	326,6	8,11
Ужин - 2														
470	Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	101	40,1	0,08	1,4	0	248	28,1	180,6	0,2
	Пирожок печеный с повидло	75	7,9	10,2	58,6	357	8,6	0,04	0	0,5	7,1	4,8	25,2	0,36
Итого			13,7	15,2	66,6	458	48,7	0,12	1,4	0,5	255,1	32,9	205,8	0,56
Итого за день			87,7	92,43	349,38	2568,09	164,97	2,46	36,14	11,86	869	1227,6	2681,15	53,56
2-й день														
Завтрак														
523	Блинчики	150/15	12,6	21,6	50,6	447	120,1	0,16	1	3,4	194,3	31,2	201,8	1,27
466	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,6	3,2	19	115	15,2	0,02	0,2	0,08	105	11,6	70,7	0,07
Итого			15,2	24,8	69,6	562	135,3	0,18	1,2	3,48	299,3	42,8	272,5	1,34
Обед														
66	Щи из свежей капусты с картофелем и консервированным тушеным	250	6,32	7,51	10,49	131,53	0,21	0,05	18,78	1,37	57,93	24,2	88,58	1,27
3М	Мясо (говядина, свинина) в кисло - сладком соусе	120	17	14	18	250	0	0,12	0	1,31	30	25	158	2,9
385	Рис отварной	180	4,52	6,5	46,6	263,2	32,4	0,04	0	0,34	8,6	31,9	98,01	0,03
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0	0,02	7,8	0,11	11,4	5,34	7,04	1,2
148	Овощи свежие порциями	60	0,42	0,6	1,14	6,6	0	0,02	2,1	0,6	10,7	8,5	18,2	0,31
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
Итого за обед			31,81	29,41	122,08	855,4	32,61	0,35	28,68	5,18	135,13	123,44	466,83	8,01
Полдник														
82	Банан	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82

73	Бутерброды с джемом или повидлом	20/16/5	1,6	3,8	20,2	121	20	0,02	0,1	0,27	7,4	3,9	15,9	0,44
	Итого		2,2	4,3	39,3	203	20	0,05	7,1	0,47	28,6	17,1	34,6	3,47
	Ужин - 1													
372	Котлеты (биточки) из птицы припущенные	105	16,2	10	9,3	192	61,3	0,07	0,9	0,6	41,5	19,8	103,2	1,45
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,5	35,5	228,4	41,2	0,07	0	1,01	16,54	10,6	54,5	1,29
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	0,03	1,22	1,68	11,4	5,34	7,04	1,2
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	Итого		26,76	11,05	93,19	634,19	102,68	0,27	2,12	4,74	85,94	64,24	261,74	6,24
	Ужин - 2													
470	Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	101	40,1	0,08	1,4	0	248	28,1	180,6	0,2
	Булка нарезная	75	4	2,6	30,1	150	38,8	0,05	0	0,7	9,7	5,7	38	0,45
	Итого		9,8	7,6	38,1	251	78,9	0,13	1,4	0,7	257,7	33,8	218,6	0,65
	Итого за день		85,77	77,16	362,27	2505,59	369,49	0,98	40,5	14,57	806,67	281,38	1254,27	19,71
	3-й день													
	Завтрак													
213	Каша гречневая	250/5	11	9,5	40	289,5	47,8	0,24	0,75	0,55	144,5	137,8	276,5	4,3
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
73	Бутерброды с джемом или повидлом	20/16/5	1,6	3,8	20,2	121	20	0,02	0,1	0,27	7,4	3,9	15,9	0,44
	Итого		12,8	13,4	69,5	448,5	67,8	0,26	0,85	0,82	157	145,9	300,1	5,56
	Обед													
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,24	0,1	8,41	0,21	18,43	22,52	59,12	0,8
4М	Гуляш из свинины	120	18,1	21,4	3	316	0	0,087	0	0,05	8	24	165	1,1
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,5	35,5	228,4	41,2	0,07	0	1,01	16,54	10,6	54,5	1,29
483	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,2	0	27,6	110	0	0	0,04	0	6,6	1,6	7,8	1,32
148	Овощи свежие порциями	60	0,42	0,6	1,14	6,6	0	0,02	2,1	0,6	10,7	8,5	18,2	0,31
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	Итого за обед		31,06	26,94	101,35	859,79	41,44	0,377	10,55	3,32	76,77	95,72	401,62	7,12
	Полдник													
82	Груша	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100,6	0,03	0	0,2	22,1	7,8	77,3	1,01
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	0,03	1,22	1,68	11,4	5,34	7,04	1,2
	Итого		9,36	5,55	48,69	320,79	100,78	0,19	8,22	3,53	66,1	50,64	192,34	6,72
	Ужин - 1													
333	Голубцы ленивые	100	10	12	4,2	164	19	0,03	8,7	0,3	24	20	120	1,63
239	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28	0,04	0,2	8,32	0,28	19,98	38,76	106,06	1,54
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,2	0,1	0,1	0,63	0,21	0,65	1,8
	Итого		18,18	21,88	74,38	562,28	19,04	0,43	17,12	0,68	49,71	63,17	234,41	5,79
	Ужин - 2													
470	Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	101	40,1	0,08	1,4	0	248	28,1	180,6	0,2
	Пирожок печеный с вареной сгущенкой	55	3,9	3,3	38,1	199	51,9	0,05	0	0,7	20,7	7,1	46,1	0,64
	Итого		9,7	8,3	46,1	300	92	0,13	1,4	0,7	268,7	35,2	226,7	0,84
	Итого за день		81,1	76,07	340,02	2491,36	321,06	1,387	38,14	9,05	618,28	390,63	1355,17	26,03
	4-й день													
	Завтрак													
132	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08	0,26	0,08	0,66	0,58	106,4	16,66	201,6	2,08
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,16	1,69	0,02	163,15	39,49	149,75	0,82

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,2	0,1	0,1	0,63	0,21	0,65	1,8
	Итого		8,65	23,48	60,37	533,79	0,29	0,44	2,45	0,7	270,18	56,36	352	4,7
	Обед													
67	Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	250	6,44	7,47	14,43	142,31	0,21	0,06	5,75	1,35	37,62	24,61	97,46	1,68
496Б	Котлеты из филе птицы панированные жареные	100	22,15	23,7	10,05	346,5	0,18	0,1	1,31	0,75	26	26,13	228	2,23
379	Картофель жареный из отварного	180	4,14	15,8	14,4	216	0	0,2	22,5	7,74	18,2	35,1	102,6	1,3
419	Соус томатный	30	0,33	1,98	1,37	15,7	6	0,04	0,47	0,06	2,6	2,3	5	0,12
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	0,03	1,22	1,68	11,4	5,34	7,04	1,2
248	Овощи отварные	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,03	0,03	24,98	0,16	54,48	17,79	35,91	0,68
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	Итого за обед		38,04	53,25	94,86	1000,72	6,6	0,56	56,23	13,19	166,8	139,77	573,01	9,51
	Полдник													
82	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100,6	0,03	0	0,2	22,1	7,8	77,3	1,01
501	Сок фруктовый, ягодный	200	1	0,2	20,2	86	0	0,04	4	0,2	14	8	14	2,8
	Итого		6,5	5,2	30,3	193	100,6	0,1	11	0,6	52,2	24,8	102,3	6,02
	Ужин - 1													
1Б	Котлета Пермская	100	16	15,5	12	253	0,14	0,14	0	0	50	23	170	2,75
385	Рис отварной	180	4,52	6,5	46,6	263,2	32,4	0,04	0	0,34	8,6	31,9	98,01	0,03
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	0,03	1,22	1,68	11,4	5,34	7,04	1,2
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	Итого		24,38	22,55	106,99	729,99	32,72	0,31	1,22	3,47	86,5	88,74	372,05	6,28
	Ужин - 2													
470	Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	101	40,1	0,08	1,4	0	248	28,1	180,6	0,2
	Пирожок печеный с повидло	75	7,9	10,2	58,6	357	8,6	0,04	0	0,5	7,1	4,8	25,2	0,36
	Итого		13,7	15,2	66,6	458	48,7	0,12	1,4	0,5	255,1	32,9	205,8	0,56
	Итого за день		91,27	119,7	359,12	2915,5	188,91	1,53	72,3	18,46	830,78	342,57	1605,16	27,07
	5-й день													
	Завтрак													
221	Каша пшеничная	250/5	10,5	8,3	47,3	306,8	47,8	0,2	1,6	1,18	178	53,8	270,3	2,9
69	Бутерброд с маслом сливочным	20/15	1,6	11	10	146	60	0,02	0	0,4	7,6	2,8	17,5	0,25
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
	Итого		12,3	19,4	66,6	490,8	107,8	0,22	1,6	1,58	190,7	60,8	295,5	3,97
	Обед													
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,71	18,39	170,98	0,21	7,8	1,54	56,25	41,5	137,91	1	42
2М	Котлета Школьная	100	16	15	13	226	0,3	0,15	0	1,42	49	22	136	2
241	Картофельное пюре	180	3,8	4,3	28	192,5	0,05	0,16	6,7	0,23	48	33,4	105,7	1,2
419	Соус томатный	30	0,33	1,98	1,37	15,7	6	0,04	0,47	0,06	2,6	2,3	5	0,12
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,16	1,69	0,02	163,15	39,49	149,75	0,82
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	Итого за обед		34,5	35,58	113,99	900,89	6,59	8,41	10,4	59,43	320,75	263,6	494,45	48,44
	Итого за день		46,8	54,98	180,59	1391,69	114,39	8,63	12	61,01	511,45	324,4	789,95	52,41
	6-й день													
	Завтрак													
214	Каша манная	250/5	9,3	8,3	44,3	288,3	49,5	0,11	1,6	0,9	159,3	26,8	157,8	0,69
73	Бутерброды с джемом или повидлом	20/16/5	1,6	3,8	20,2	121	20	0,02	0,1	0,27	7,4	3,9	15,9	0,44
466	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,6	3,2	19	115	15,2	0,02	0,2	0,08	105	11,6	70,7	0,07

	Итого		13,5	15,3	83,5	524,3	84,7	0,15	1,9	1,25	271,7	42,3	244,4	1,2
	Обед													
70	Суп картофельный с крупой и тушеным консервированным мясом	250	6,67	7,16	21,28	177,97	0,25	0,12	8,35	1,46	21,28	32,15	133,03	1,62
372	Котлеты (биточки) из птицы припущенные	105	16,2	10	9,3	192	61,3	0,07	0,9	0,6	41,5	19,8	103,2	1,45
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,5	35,5	228,4	41,2	0,07	0	1,01	16,54	10,6	54,5	1,29
419	Соус томатный	30	0,33	1,98	1,37	15,7	6	0,04	0,47	0,06	2,6	2,3	5	0,12
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	1,31	61,6	0	0	2,8	0,01	16,54	10,6	54,5	1,29
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	Итого за обед		33,27	20,2	89,26	775,67	108,75	0,4	12,52	4,59	114,96	103,95	447,23	8,07
	Полдник													
82	Банан	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21
260	Макароны запечённые с яйцом	205	9,9	6,9	39,6	260	91,9	0,1	0,2	1	75,1	17,3	137,3	1,81
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	0,03	1,22	1,68	11,4	5,34	7,04	1,2
	Итого		14,16	7,85	97,79	517,79	92,08	0,26	8,42	4,33	119,1	60,14	252,34	7,52
	Ужин - 1													
2М	Котлета Школьная	100	16	15	13	226	0,3	0,15	0	1,42	49	22	136	2
385	Рис отварной	180	4,52	6,5	46,6	263,2	32,4	0,04	0	0,34	8,6	31,9	98,01	0,03
282	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,01	0,02	10	0,2	20,05	13,2	15,6	1,65
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	Итого		23,98	22,05	95,09	649,84	32,71	0,31	10	3,41	94,15	95,6	346,61	5,98
	Ужин - 2													
470	Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	101	40,1	0,08	1,4	0	248	28,1	180,6	0,2
	Булка нарезная	75	4	2,6	30,1	150	38,8	0,05	0	0,7	9,7	5,7	38	0,45
	Итого		9,8	7,6	38,1	251	78,9	0,13	1,4	0,7	257,7	33,8	218,6	0,65
	Итого за день		94,71	73	403,74	2718,6	397,14	1,25	34,24	14,28	857,61	335,79	1509,18	23,42
	7-й день													
	Завтрак													
526	Оладьи	150/10	12	19	60,6	462	64,2	0,17	0,6	5,4	117,1	28,5	165,4	1,3
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
	Итого		12,2	19,1	69,9	500	64,2	0,17	0,6	5,4	122,2	32,7	173,1	2,12
	Обед													
68	Рассольник Ленинградский с тушеным консервированным мясом	250	6,86	8,13	18,81	174,43	0,21	0,12	7,78	1,4	29,45	32,7	116,55	1,59
333	Голубцы ленивые	100	10	12	4,2	164	19	0,03	8,7	0,3	24	20	120	1,63
241	Картофельное пюре	180	3,8	4,3	28	192,5	0,05	0,16	6,7	0,23	48	33,4	105,7	1,2
419	Соус томатный	30	0,33	1,98	1,37	15,7	6	0,04	0,47	0,06	2,6	2,3	5	0,12
501	Сок фруктовый, ягодный	200	1	0,2	20,2	86	0	0,04	4	0,2	14	8	14	2,8
149	Овощи консервированные (порциями)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0	0,01	1,5	0,06	13,9	8,46	14,5	0,36
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	Итого за обед		25,77	27,22	94,10	739,23	25,26	0,50	29,15	3,70	148,45	100,66	472,75	10,00
	Полдник													
82	Груша	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21
241	Запеканка манная	200	6,80	2,80	47,30	242,00	38,10	0,09	0,00	0,80	27,50	11,50	72,10	1,02
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
	Итого		7,40	3,30	66,40	324,00	38,10	0,12	7,00	1,00	48,70	24,70	90,80	4,05
	Ужин - 1													
364	Жаркое по домашнему	200	17,4	18,3	12,5	284	0	0,09	4,5	1,9	27,6	38,2	215,6	3,01

501	Сок фруктовый, ягодный	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	Итого		21,7	19,05	53,2	470	0	0,21	8,5	3,55	58,1	74,7	326,6	5,31
	Ужин - 2													
470	Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	101	40,1	0,08	1,4	0	248	28,1	180,6	0,2
	Булка нарезная	75	4	2,6	30,1	150	38,8	0,05	0	0,7	9,7	5,7	38	0,45
	Итого		9,8	7,6	38,1	251	78,9	0,13	1,4	0,7	257,7	33,8	218,6	0,65
	Итого за день		76,87	76,27	321,70	2284,23	206,46	1,13	46,65	14,35	635,15	266,56	1281,85	22,13
	8-й день													
	Завтрак													
523	Блинчики	150/15	12,6	21,6	50,6	447	120,1	0,16	1	3,4	194,3	31,2	201,8	1,27
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,16	1,69	0,02	163,15	39,49	149,75	0,82
	Итого		17,45	26,64	83,33	642,71	120,13	0,32	2,69	3,42	357,45	70,69	351,55	2,09
	Обед													
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,1	0,24	0,05	8,25	1,53	41,93	22,65	48,81	1,01
3М	Мясо (говядина, свинина) в кисло - сладком соусе	120	17	14	18	250	0	0,12	0	1,31	30	25	158	2,9
385	Рис отварной	180	4,52	6,5	46,6	263,2	32,4	0,04	0	0,34	8,6	31,9	98,01	0,03
248	Овощи отварные	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,03	0,03	24,98	0,16	54,48	17,79	35,91	0,68
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	0,03	1,22	1,68	11,4	5,34	7,04	1,2
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	Итого за обед		28,4	31,46	130,02	904,51	32,85	0,37	34,45	6,47	162,91	131,18	444,77	8,12
	Полдник													
82	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21
260	Макаронны запечённые с яйцом	205	9,9	6,9	39,6	260	91,9	0,1	0,2	1	75,1	17,3	137,3	1,81
501	Сок фруктовый, ягодный	200	1	0,2	20,2	86	0	0,04	4	0,2	14	8	14	2,8
	Итого		11,3	7,5	69,6	390	91,9	0,17	11,2	1,4	105,2	34,3	162,3	6,82
	Ужин - 1													
347	Котлета Школьная	100	15	11	13	211	29	0,14	0	1,41	49	21	134	2
241	Картофельное пюре	180	3,8	4,3	28	192,5	0,05	0,16	6,7	0,23	48	33,4	105,7	1,2
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	Итого		22,3	15,95	70,8	541,5	29,05	0,4	6,7	3,09	118,6	87,1	344,4	6,32
	Ужин - 2													
470	Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	101	40,1	0,08	1,4	0	248	28,1	180,6	0,2
	Пирожок печеный с повидло	75	7,9	10,2	58,6	357	8,6	0,04	0	0,5	7,1	4,8	25,2	0,36
	Итого		13,7	15,2	66,6	458	48,7	0,12	1,4	0,5	255,1	32,9	205,8	0,56
	Итого за день		93,15	96,75	420,35	2936,72	322,63	1,38	56,44	14,88	999,26	356,17	1508,82	23,91
	9-й день													
	Завтрак													
244	Запеканка рисовая	200	4,6	2,1	43,4	210	20,9	0,06	0	0,2	18	25,6	90,3	0,38
471	Молоко сгущеное	20	1,44	1,7	11,1	65,4	8,4	0,01	0,2	0,04	61,4	6,8	43,8	0,04
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
	Итого		6,24	3,9	63,8	313,4	29,3	0,07	0,2	0,24	84,5	36,6	141,8	1,24
	Обед													
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,24	0,1	8,41	0,21	18,43	22,52	59,12	0,8
496Б	Котлеты из филе птицы панированные жареные	100	22,15	23,7	10,05	346,5	0,18	0,1	1,31	0,75	26	26,13	228	2,23
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,5	35,5	228,4	41,2	0,07	0	1,01	16,54	10,6	54,5	1,29
419	Соус томатный	30	0,33	1,98	1,37	15,7	6	0,04	0,47	0,06	2,6	2,3	5	0,12
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,16	1,69	0,02	163,15	39,49	149,75	0,82

№ книги

| 1 |
| 1 |
| 2 |

| 2 |
| 1 |
| 1 |
| 1 |

| 1 |
| 1 |

1
1

1

| 1 |
| 1 |

| 2 |
| 1 |
| 2 |
| 1 |

$$\begin{vmatrix} 1 \\ \end{vmatrix}$$

$$\begin{vmatrix} 1 \\ 1 \\ 2 \end{vmatrix}$$

1

$$\begin{vmatrix} 1 \\ 1 \\ 1 \end{vmatrix}$$

$$\begin{vmatrix} 2 \\ 1 \\ 1 \\ 1 \end{vmatrix}$$

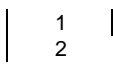
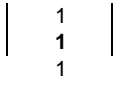
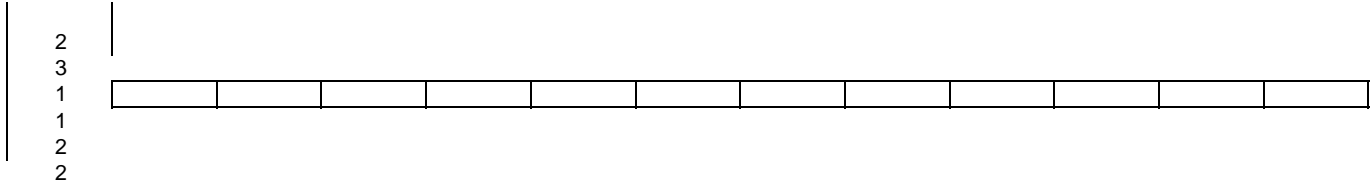
$$\begin{vmatrix} 1 \\ 1 \\ \end{vmatrix}$$

| 2

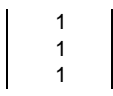
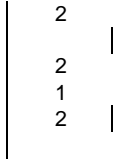
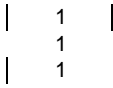
$$\begin{vmatrix} 1 \\ 2 \\ 1 \end{vmatrix}$$

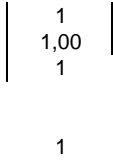
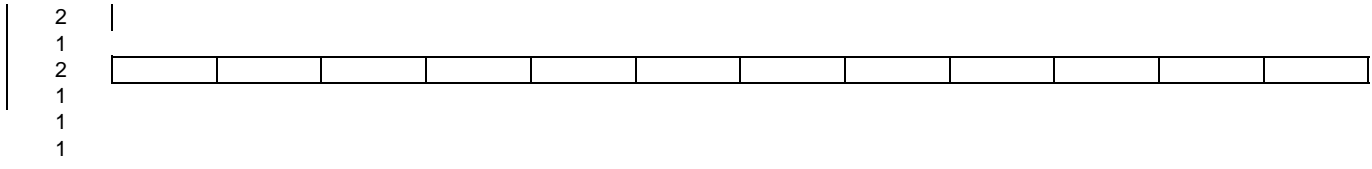
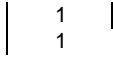
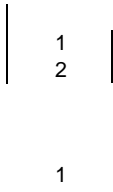
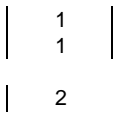
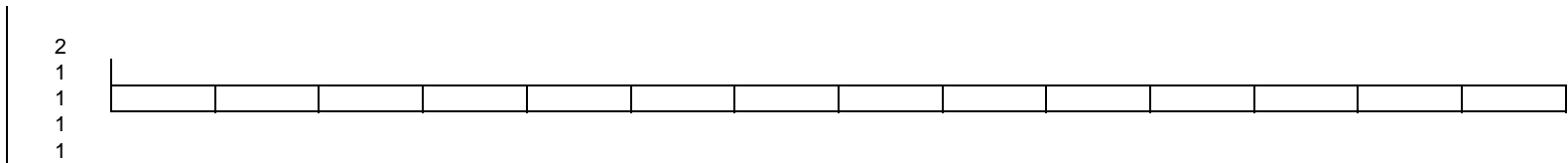
1

$$\begin{vmatrix} 2 \\ 2 \end{vmatrix}$$



1





1

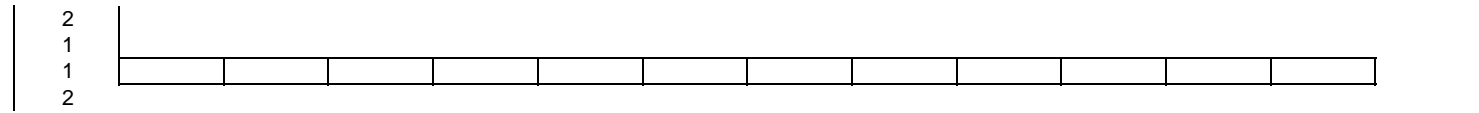
| 1 |
| 1 |

| 1

| 1 |
| 2 |
| 1 |

1

| 2 |
| 1 |



| |
| |