|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Выход блюда, г**  **7-11** | **Выход блюда, г**  **11-17** | **Пищевые вещества, г** | | | | | | **Энергетическая ценность, ккал 7-11** | **Энергетическая ценность, ккал 11 и старше** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **белки,7-11** | **белки 11-17** | **жиры, 7-11** | **жиры, 11-17** | **Углеводы 7-11** | **углеводы, 11-17** |
| **День 1-й** | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | Каша молочная манная | 220 | 250 | 6,86 | 7,6 | 10,72 | 12,7 | 32,38 | 38,5 | 174,5 | 198,3 | 1,09/1,36 |  |
| Яйцо вареное | 40 | 40 | 5,1 | 5,1 | 4,6 | 4,6 | 0,3 | 0,3 | 63 | 63 | 0/0 |  |
| Масло (порциями) | 10 | 10 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 8,2 | 0,1 | 0,1 | 75 | 75 | 0/0 |  |
| Батон нарезной обогащенный | 20 | 20 | 1,56 | 1,56 | 0,38 | 0,38 | 11,34 | 11,34 | 55,2 | 55,2 | 0/0 |  |
| Хлеб пшеничный | 25 | 50 | 1,9 | 3,8 | 0,22 | 0,44 | 11,67 | 23,34 | 53,4 | 106,8 | 0/0 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 14 | 14 | 28 | 28 | 0 |  |
|  |  |  | **15,72** | **18,36** | **24,12** | **26,32** | **69,79** | **87,58** | **449,1** | **526,3** | **1,09/1,36** |  |
| Обед: | | Салат из белокочанной капусты с свеж.огурцом | 60 | 100 | 0,85 | 1,41 | 3,05 | 5,08 | 5,19 | 8,65 | 51,54 | 85,9 | 20,97/34,95 |  |
| Зелень | 10 | 10 | 4,3 | 4,3 | 0,06 | 0,06 | 0,7 | 0,7 | 4,3 | 4,3 |  |  |
| Суп вермешелевый с фрикадельками | 250 | 350 | 5,83 | 7,29 | 4,56 | 5,7 | 13,59 | 16,99 | 118,8 | 148,5 | 9,87/12.34 |  |
| Макароны отварные | 180 | 200 | 6,62 | 7,36 | 5,42 | 6,02 | 31,73 | 35,26 | 202,14 | 224,6 | 0/0 |  |
| Тефтели из говядины с томатн. соусом | 100/50 | 100/50 | 23,6 | 23,6 | 20,2 | 20,2 | 13,8 | 13,8 | 290,1 | 290,1 | 1,3/1,9 |  |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 24,76 | 24,76 | 94,2 | 94,2 | 1,08 |  |
| Хлеб ржаной | 35 | 35 | 2,31 | 2,31 | 0,42 | 0,42 | 2,25 | 2,25 | 57,89 | 57,89 | 0/0 |  |
| Хлеб пшеничный | 25 | 50 | 1,9 | 3,8 | 0,22 | 0,44 | 11,67 | 23,34 | 53,4 | 106,8 | 0/0 |  |
|  |  |  | **45,45** | **50,11** | **32,53** | **41,06** | **118,65** | **144,42** | **887,76** | **1076,27** |  |  |
| Полдник | | Сок | 200 | 200 | 1 | 1 | 0 | 0 | 20,2 | 20,2 | 84,8 | 84,8 |  |  |
| Фрукт | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 19,6 | 94 | 94 | 10 |  |
| Булочка «Домашняя» молочная | 75 | 75 | 7,73 | 7,73 | 6 | 6 | 46,13 | 46,13 | 272,63 | 272,63 |  |  |
|  |  |  | **9,53** | **9,53** | **6,8** | **6,8** | **85,93** | **85,93** | **451,43** | **451,43** |  |  |
| Ужин | | Салат овощной (огурец,помидора,масло) | 60 | 100 | 1,39 | 1,79 | 3,07 | 5,0 | 1,57 | 3,03 | 35,88 | 59,81 | 3,33/5,55 |  |
| Картофельное пюре | 150 | 200 | 3,26 | 4,34 | 9,62 | 12,82 | 18,89 | 25,18 | 181,5 | 241 | 21,8/24,22 |  |
| Котлета мясная | 100 | 100 | 13,38 | 13,38 | 11,64 | 6,03 | 7,1 | 10,7 | 162,31 | 148,57 |  |  |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 200 | 0,68 | 0,68 | 0,28 | 0,28 | 20,800 | 20,800 | 88,200 | 88,200 |  |  |
| Хлеб ржаной | 35 | 35 | 2,31 | 2,31 | 0,42 | 0,42 | 2,25 | 2,25 | 57,89 | 57,89 | 0/0 |  |
| Хлеб пшеничный | 25 | 50 | 1,9 | 3,8 | 0,22 | 0,44 | 11,67 | 23,34 | 53,4 | 106,8 | 0/0 |  |
| Печенье | 40 | 40 | 1,1 | 1,1 | 3,1 | 3,1 | 3,1 | 3,1 | 45,2 | 45,2 |  |  |
| **Итого** |  |  | **27,22** | **30,54** | **28,37** | **33,83** | **68,98** | **87,98** | **639,18** | **776** |  |  |
| 2-ой ужин: | | Йогурт | 200 | 200 | 4 | 4 | 1,5 | 1,5 | 6 | 6 | 96 | 96 |  |  |
|
|  | | **Итого** |  |  | 4 | 4 | 1,5 | 1,5 | 6 | 6 | 96 | 96 |  |  |
| **Итого за 1-й день:** | | | | | **91,89** | **104,77** | **93,32** | **109,51** | **349,35** | **411,91** | **2523,47** | **2926** |  |  |
| День 2-й | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | | Оладьи с джемом или повидлом СО СМЕТ ИЛИ СГУЩ | 130/10 | 160/10 | 9,06 | 10,2 | 8,11 | 9,36 | 55,77 | 64,3 | 332 | 342 | 0,56/0,68 |  |
|
|
|
|  | | Масло (порциями) | 10 | 10 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 8,2 | 0,1 | 0,1 | 75 | 75 | 0/0 |  |
|  | | Батон нарезной обогащенный | 20 | 20 | 1,56 | 1,56 | 0,38 | 0,38 | 11,34 | 11,34 | 55,2 | 55,2 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 25 | 50 | 1,9 | 3,8 | 0,22 | 0,44 | 11,67 | 23,34 | 53,4 | 106,8 | 0/0 |  |
|  | | Чай с молоком | 200 | 200 | 1,4 | 1,4 | 1,6 | 1,6 | 16,4 | 16,4 | 86 | 86 | 0/0 |  |
|  | |  |  |  | **13,92** | **16,96** | **18,51** | **19,98** | **95,28** | **115,48** | **601,6** | **665** |  |  |
| Обед: | | Винегрет овощной | 60 | 100 | 0,81 | 1,35 | 3,7 | 6,16 | 4,61 | 7,69 | 54,96 | 91,6 | 7,95/13,25 |  |
|  | | Зелень | 10 | 10 | 4,3 | 4,3 | 0,06 | 0,06 | 0,7 | 0,7 | 4,3 | 4,3 |  |  |
|  | | Суп крестьянский с куриным мясом | 250/20 | 350/35 | 4,79 | 5,99 | 6,03 | 7,54 | 12,42 | 15,53 | 118,62 | 148,28 | 0,03/0,04 |  |
|  | | Рис | 150 | 200 | 3,60 | 4,8 | 4,32 | 5,76 | 37,53 | 50,04 | 203,55 | 271,4 | 0/0 |  |
|  | | Рыба, тушеная в томате с овощами | 75/75 | 120/75 | 13,87 | 18,03 | 7,85 | 10,21 | 6,53 | 8,49 | 150 | 195 | 3,35 |  |
|  | | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 24,76 | 24,76 | 94,2 | 94,2 | 1,08 |  |
|  | | Хлеб ржаной | 70 | 70 | 4,62 | 4,62 | 0,84 | 0,84 | 4,5 | 4,5 | 115,78 | 115,78 | 0/0 |  |
|
|  | | Хлеб пшеничный | 50 | 75 | 3,8 | 5,7 | 0,44 | 0,66 | 23,34 | 35,01 | 106,8 | 160,2 | 0/0 |  |
|  | |  |  |  | **35,83** | **44,83** | **23,24** | **31,17** | **114,39** | **146,72** | **848,2** | **1080,76** |  |  |
| Полдник: | | Сок | 200 | 200 | 1 | 1 | 0 | 0 | 20,2 | 20,2 | 84,8 | 84,8 |  |  |
|
|
|  | | Фрукт | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 19,6 | 94 | 94 | 10 |  |
|  | | Ватрушка с творогом | 70 | 70 | 2,79 | 2,79 | 1,86 | 1,86 | 27,58 | 27,58 | 138,75 | 138,75 | 0,05 |  |
|  | |  |  |  | **4,59** | **4,59** | **2,66** | **2,66** | **67,38** | **67,38** | **317,55** | **317,55** |  |  |
| Ужин: | | Салат из свеклы отварной | 60 | 100 | 0,86 | 1,43 | 3,65 | 6,09 | 5,02 | 8,36 | 56,34 | 93,9 | 5,7/9,5 |  |
|
|
|
|
|  | | Гороховое пюре | 150 | 200 | 4,5 | 4,5 | 2,9 | 2,9 | 22,9 | 22,9 | 138,6 | 138,6 | 0/0 |  |
|  | | Голень куриная | 100 | 100 | 12,47 | 12,47 | 9,3 | 9,3 | 7,8 | 7,8 | 165 | 165,00 |  |  |
|  | | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 200/7 | 0,13 | 0,13 | 0,02 | 0,02 | 15,02 | 15,02 | 62 | 62 | 7,34/7,34 |  |
|  | | Хлеб ржаной | 35 | 35 | 2,31 | 2,31 | 0,42 | 0,42 | 2,25 | 2,25 | 57,89 | 57,89 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 25 | 50 | 1,9 | 3,8 | 0,22 | 0,44 | 11,67 | 23,34 | 53,4 | 106,8 | 0/0 |  |
|  | |  |  |  | **31.99** | **39.39** | **21,6** | **28,49** | **77,37** | **105,68** | **660,99** | **862,95** |  |  |
| 2-ой ужин | | Кефир | 200 | 200 | 5,8 | 5,8 | 5,0 | 5,0 | 8,0 | 8,0 | 106 | 106 | 2/2 |  |
|
|  | | Печенье | 40 | 40 | **1,1** | **1,1** | **3,1** | **3,1** | **3,1** | **3,1** | **45,2** | **45,2** | 23,3 |  |
|  | |  |  |  | **5,8** | **5,8** | **5** | **5** | **8** | **8** | **106** | **106** |  |  |
| **Итого за 2-й день:** | | | | | **92.13** | **111.57** | **71,01** | **87,3** | **359,43** | **443,26** | **2534,34** | **3032,26** |  |  |
| День 3-й | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150/5 | 200/5 | 14,27 | 18,99 | 22,16 | 28,32 | 2,65 | 3,51 | 267,93 | 345,9 | 0,25/0,33 |  |
|
|
|
|
|  | | Сыр | 15 | 20 | 3,48 | 4,64 | 4,43 | 5,9 | 0 | 0 | 54,6 | 72,8 | 0,11/0,14 |  |
|  | | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,52 | 3,52 | 3,72 | 3,72 | 25,49 | 25,49 | 145,2 | 145,2 | 1,3/1,3 |  |
|  | | Батон нарезной обогащенный | 20 | 20 | 1,56 | 1,56 | 0,38 | 0,38 | 11,34 | 11,34 | 55,2 | 55,2 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 25 | 50 | 1,9 | 3,8 | 0,22 | 0,44 | 11,67 | 23,34 | 53,4 | 106,8 | 0/0 |  |
|  | |  |  |  | **28,53** | **36,17** | **40,48** | **48,86** | **65,99** | **80,64** | **678,53** | **832,3** |  |  |
| Обед: | | Салат из свежих помидоров | 60 | 100 | 0,68 | 1,13 | 3,71 | 6,19 | 2,83 | 4,72 | 47,46 | 79,1 | 12,25/20,42 |  |
|
|
|
|
|
|
|  | | Зелень | 10 | 10 | 4,3 | 4,3 | 0,06 | 0,06 | 0,7 | 0,7 | 4,3 | 4,3 |  |  |
|  | | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 350 | 1,45 | 1,81 | 3,93 | 4,91 | 100,2 | 125,25 | 82 | 102,5 | 8,23/10,29 |  |
|  | | Рагу овощное | 150 | 180 | 2,29 | 2,75 | 11 | 13,2 | 14,44 | 17,33 | 166 | 199,2 | 8,67/10,4 |  |
|  | | Биточки из говядины | 80 | 100 | 12,44 | 15,5 | 9,24 | 11,55 | 12,56 | 15,7 | 183 | 228,75 | 0,12/0,15 |  |
|  | | Кисель | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 27,9 | 113 | 113 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб ржаной | 70 | 70 | 4,62 | 4,62 | 0,84 | 0,84 | 4,5 | 4,5 | 115,78 | 115,78 | 0/0 |  |
|
|  | | Хлеб пшеничный | 50 | 75 | 3,8 | 5,7 | 0,44 | 0,66 | 23,34 | 35,01 | 106,8 | 160,2 | 0/0 |  |
|  | |  |  |  | **27,04** | **32,64** | **34,1** | **43,46** | **176,2** | **219,67** | **828,34** | **1016,08** |  |  |
| Полдник: | | Напиток из шиповника | 200 | 200 | 1 | 1 | 0 | 0 | 20,2 | 20,2 | 84,8 | 84,8 |  |  |
|
|
|  | | Фрукты | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 16,3 | 16,3 | 74 | 74 |  |  |
|  | | Булочка «Домашняя» молочная | 75 | 75 | 7,73 | 7,73 | 6 | 6 | 46,13 | 46,13 | 272,63 | 272,63 |  |  |
|  | |  |  |  | 9,53 | 9,53 | 6,8 | 6,8 | 82,63 | 82,63 | 431,43 | 431,43 |  |  |
| Ужин: | | Огурец свежий порционно | 50 | 50 | 1,0 | 1,0 | 0,4 | 0,4 | 2,3 | 2,3 | 21,0 | 21,0 | 5,0/5,0 |  |
|
|
|
|  | | Голубцы с мясом и рисом | 200 | 200 | 14,13 | 14,13 | 38,13 | 38,13 | 12,66 | 12,66 | 450,63 | 450,63 | 23,14/23,14 |  |
|  | | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 14 | 14 | 28 | 28 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб ржаной | 35 | 35 | 2,31 | 2,31 | 0,42 | 0,42 | 2,25 | 2,25 | 57,89 | 57,89 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 25 | 50 | 1,9 | 3,8 | 0,22 | 0,44 | 11,67 | 23,34 | 53,4 | 106,8 | 0/0 |  |
|  | |  |  |  | **34,87** | **41,56** | **32,44** | **39.86** | **100,56** | **124,84** | **951,49** | **1007,19** |  |  |
| 2-й ужин: | | Ряженка | 200 | 200 | 5,8 | 5,8 | 5 | 5 | 8,4 | 8,4 | 108 | 108 | 1,0/1,0 |  |
|
|  | | Пряник | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  | **5,8** | **5,8** | **5** | **5** | **8,4** | **8,4** | **108** | **108** |  |  |
| Итого за 3-й день | | | | | **105,77** | **87,05** | **118,82** | **143,98** | **433,78** | **516,18** | **2868,19** | **3395,0** |  |  |
| День 4-й | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | | Каша пшено | 220 | 250 | 9,7 | 11 | 6,4 | 7,31 | 51,7 | 58,8 | 313,4 | 356,17 | 0/0 |  |
|
|
|
|
|  | | Сыр | 15 | 20 | 3,48 | 4,64 | 4,43 | 5,9 | 0 | 0 | 54,6 | 72,8 | 0,11/0,14 |  |
|  | | Масло (порциями) | 10 | 10 | 0 | 0 | 8,2 | 8,2 | 0,1 | 0,1 | 75 | 75 | 0/0 |  |
|  | | Чай сладкий | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 14 | 14 | 28 | 28 | 0/0 |  |
|  | | Батон нарезной обогащенный | 20 | 20 | 1,56 | 1,56 | 0,38 | 0,38 | 11,34 | 11,34 | 55,2 | 55,2 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 25 | 50 | 1,9 | 3,8 | 0,22 | 0,44 | 11,67 | 23,34 | 53,4 | 106,8 | 0/0 |  |
|  | |  |  |  | **20,16** | **24,52** | **23,35** | **25,93** | **100,3** | **119,07** | **696,8** | **811,17** |  |  |
| Обед: | | Салат из капусты с морковью | 100 | 100 | 0,67 | 0,67 | 3,04 | 3,040 | 4,26 | 4,26 | 47,06 | 47,06 | 5,7/9,5 |  |
|
|
|
|
|  | | Зелень | 10 | 10 | 4,3 | 4,3 | 0,06 | 0,06 | 0,7 | 0,7 | 4,3 | 4,3 |  |  |
|  | | Рассольник «Петербургский» с перловой крупой | 250 | 350 | 1,68 | 2,1 | 4,09 | 5,11 | 13,27 | 16,59 | 96,6 | 120,75 | 6,03/7,54 |  |
|  | | Гречка рассыпчатая | 180 | 200 | 8,95 | 9,94 | 6,73 | 7,48 | 43 | 47,78 | 276,53 | 307,26 | 0/0 |  |
|  | | Гуляш мясной | 50/55 | 100 | 17,43 | 13,470 | 11,64 | 9,300 | 7,1 | 7,800 | 162,31 | 165,0 | 25,61 |  |
|  | | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 24,76 | 24,76 | 94,2 | 94,2 | 1,08/1,08 |  |
|  | | Хлеб ржаной | 70 | 70 | 4,62 | 4,62 | 0,84 | 0,84 | 4,5 | 4,5 | 115,78 | 115,78 | 0/0 |  |
|
|  | | Хлеб пшеничный | 50 | 75 | 3,8 | 5,7 | 0,44 | 0,66 | 23,34 | 35,01 | 106,8 | 160,2 | 0/0 |  |
|  | |  |  |  | **41,28** | **44,89** | **27,45** | **31,88** | **118,1** | **138,82** | **896,9** | **1032,1** |  |  |
| Полдник: | | Сок | 200 | 200 | 1,0 | 1,0 | 0 | 0 | 20,200 | 20,20 | 84,8 | 84,8 |  |  |
|
|
|  | | ЭЧПОЧМАК | 75 | 75 | 10,7 | 10,7 | 10,00 | 10,00 | 26,9 | 26,9 | 238,3 | 238,3 |  |  |
|  | | Фрукт | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 16,3 | 16,3 | 74 | 74 |  |  |
|  | |  |  |  | **9,85** | **11,8** | **6,3** | **6,6** | **70,4** | **97,1** | **377** | **494** |  |  |
| Ужин: | | Овощи натуральные свежие (томат) | 50 | 50 | 1 | 1 | 0,4 | 0,4 | 2,3 | 2,3 | 21 | 21 | 5/5 |  |
|  | | Плов из птицы | 80/130 | 100/160 | 20,3 | 25,38 | 17 | 21,25 | 35,69 | 44,61 | 377 | 471,25 | 1,01/1,26 |  |
|  | | Чай сладкий с лимоном | 200/7 | 200/7 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 14 | 14 | 28 | 28 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб ржаной | 35 | 35 | 2,31 | 2,31 | 0,42 | 0,42 | 2,25 | 2,25 | 57,89 | 57,89 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 25 | 50 | 1,9 | 3,8 | 0,22 | 0,44 | 11,67 | 23,34 | 53,4 | 106,8 | 0/0 |  |
|  | |  |  |  | **25,71** | **32,69** | **18,04** | **22,51** | **65,91** | **86,5** | **537,29** | **684,94** |  |  |
| 2-ой ужин | | Кефир | 200 | 200 | 4 | 5,8 | 1,5 | 6,8 | 6 | 8,200 | 96 | 118,00 |  |  |
|  | | Вафля | 40/40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  | **4** | **4** | **1,5** | **1,5** | **6** | **6** | **96** | **96** |  |  |
| Итого за 4-й день: | | | | | **95,63** | **115,07** | **73,81** | **90,10** | **407,42** | **488,26** | **2753,94** | **3251,86** |  |  |
| День 5-й | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | | Каша рисовая вязкая молочная | 220 | 250 | 2,32 | 3,1 | 3,96 | 4,07 | 28,97 | 36,98 | 161 | 197 | 0/0 |  |
|
|
|
|
|  | | Яйцо вареное | 40 | 40 | 5,1 | 5,1 | 4,6 | 4,6 | 0,3 | 0,3 | 63 | 63 | 0/0 |  |
|  | | Масло (порциями) | 10 | 10 | 0 | 0 | 8,2 | 8,2 | 0,1 | 0,1 | 75 | 75 | 0/0 |  |
|  | | Кофейный напиток | 200 | 200 | 1,5 | 1,5 | 1,3 | 1,3 | 22,4 | 22,4 | 107 | 107 |  |  |
|  | | Батон нарезной обогащенный | 20 | 20 | 1,56 | 1,56 | 0,38 | 0,38 | 11,34 | 11,34 | 55,2 | 55,2 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 25 | 50 | 1,9 | 3,8 | 0,22 | 0,44 | 11,67 | 23,34 | 53,4 | 106,8 | 0/0 |  |
|  | |  |  |  | **12,38** | **15,06** | **18,66** | **18,99** | **74,78** | **94,46** | **514,6** | **604** |  |  |
| Обед: | | Салат из моркови с яблоком | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 2,75 | 2,750 | 3,8 | 3,8 | 40,5 | 40,500 | 5/5 |  |
|
|
|
|
|
|  | | Зелень | 10 | 10 | 4,3 | 4,3 | 0,06 | 0,06 | 0,7 | 0,7 | 4,3 | 4,3 |  |  |
|  | | Суп рисовый с говядиной | 250/15 | 350/20 | 7,18 | 6,18 | 2,94 | 3,3 | 11,76 | 14,65 | 102,26 | 113 | 6,7/8,33 |  |
|  | | Макароны отварные | 180 | 200 | 6,62 | 7,36 | 5,42 | 6,02 | 31,73 | 35,26 | 202,14 | 224,6 | 0/0 |  |
|  | | Куры запеченные в сметане | 110 | 110 | 14,11 | 14,11 | 9,63 | 9,63 | 0,33 | 0,33 | 147,36 | 147,36 |  |  |
|  | | Кисель плодово-ягодный | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 27,9 | 113 | 113 |  |  |
|  | | Хлеб ржаной | 70 | 70 | 4,62 | 4,62 | 0,84 | 0,84 | 4,5 | 4,5 | 115,78 | 115,78 | 0/0 |  |
|
|  | | Хлеб пшеничный | 50 | 75 | 3,8 | 5,7 | 0,44 | 0,66 | 23,34 | 35,01 | 106,8 | 160,2 | 0/0 |  |
|  | |  |  |  | **35,92** | **39,56** | **26,2** | **31,38** | **119,19** | **141,52** | **844,48** | **975,88** |  |  |
| Полдник | | Сок | 200 | 200 | 1 | 1 | 0 | 0 | 20,2 | 20,2 | 84,8 | 84,8 |  |  |
|
|
|  | | Фрукт | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 16,3 | 16,3 | 74 | 74 |  |  |
|  | | Пирожок с картофелем | 50 | 50 | 3,15 | 3,15 | 1,82 | 1,82 | 20,46 | 20,46 | 111 | 111 | 0,34/0,34 |  |
|  | |  |  |  | **4,95** | **4,95** | **2,62** | **2,62** | **56,96** | **56,96** | **269,8** | **269,8** |  |  |
| Ужин: | | Салат из белокочанной капусты | 60 | 100 | 0,85 | 1,41 | 3,05 | 5,08 | 5,41 | 9,02 | 52,44 | 87,4 | 20,97/34,95 |  |
|
|
|
|  | | Пюре картофельное | 200 | 250 | 4,08 | 5,1 | 6,4 | 8 | 27,26 | 34,07 | 183 | 228,75 | 24,22/30,27 |  |
|  | | Биточки из говядины | 80 | 100 | 12,44 | 15,55 | 9,24 | 11,55 | 12,56 | 15,7 | 183 | 228,75 | 0,12/0,15 |  |
|  | | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 14 | 14 | 28 | 28 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб ржаной | 35 | 35 | 2,31 | 2,31 | 0,42 | 0,42 | 2,25 | 2,25 | 57,89 | 57,89 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 25 | 50 | 1,9 | 3,8 | 0,22 | 0,44 | 11,67 | 23,34 | 53,4 | 106,8 | 0/0 |  |
|  | | Печенье | 40 | 40 | 1,1 | 1,1 | 3,1 | 3,1 | 3,1 | 3,1 | 45,2 | 45,2 | 23,3 |  |
|  | |  |  |  | **22,88** | **29,47** | **22,43** | **28,59** | **76,25** | **101,48** | **602,93** | **782,79** |  |  |
| 2-ой ужин | | Йогурт | 200 | 200 | 4 | 4 | 1,5 | 1,5 | 6 | 6 | 96 | 96 |  |  |
|
|  | |  |  |  | **4** | **4** | **1,5** | **1,5** | **6** | **6** | **96** | **96** |  |  |
| Итого за 5-й день: | | | | | **80,13** | **93,04** | **71,41** | **83,08** | **333,18** | **400,42** | **2327,81** | **2728,47** |  |  |
| День 6-й | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|
| Завтрак: | | Каша Дружба молочная с маслом | 250/10 | 250/10 | 7,31 | 7,310 | 11,00 | 11,00 | 39,200 | 39,200 | 400 | 400 |  |  |
|
|
|
|
|  | | Масло (порциями) | 10 | 10 | 0 | 0 | 8,2 | 8,2 | 0,1 | 0,1 | 75 | 75 | 0/0 |  |
|  | | Сыр | 15 | 20 | 3,48 | 4,64 | 4,43 | 5,9 | 0 | 0 | 54,6 | 72,8 |  |  |
|  | | Батон нарезной обогащенный | 20 | 20 | 1,56 | 1,56 | 0,38 | 0,38 | 11,34 | 11,34 | 55,2 | 55,2 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 25 | 50 | 1,9 | 3,8 | 0,22 | 0,44 | 11,67 | 23,34 | 53,4 | 106,8 | 0/0 |  |
|  | | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,52 | 3,52 | 3,72 | 3,72 | 25,49 | 25,49 | 145,2 | 145,2 | 1,3/1,3 |  |
|  | |  |  |  | **19,52** | **22,58** | **25,06** | **26,75** | **104,37** | **116,04** | **715,4** | **787** |  |  |
| Обед: | | Салат из свежих помидор с луком | 60 | 100 | 0,68 | 1,13 | 3,71 | 6,19 | 2,83 | 4,72 | 47,46 | 79,1 | 12,25/20,40 |  |
|
|
|
|
|  | | Щи из свежей капусты | 250 | 350 | 1,4 | 1,75 | 3,91 | 4,89 | 6,79 | 8,49 | 67,8 | 84,75 | 14,77/18,46 |  |
|  | | Рыба запеченная в омлете | 160 | 160 | 28,8 | 28,8 | 13,62 | 13,62 | 9,08 | 9,08 | 251,6 | 251,6 |  |  |
|  | | Рис отварной | 150 | 200 | 3,65 | 4,87 | 4,32 | 5,76 | 37,53 | 50,04 | 203,55 | 271,4 | 0/0 |  |
|  | | Компот из свежих плодов | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 22,3 | 110 | 110 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб ржаной | 70 | 70 | 4,62 | 4,62 | 0,84 | 0,84 | 4,5 | 4,5 | 115,78 | 115,78 | 0/0 |  |
|
|  | | Хлеб пшеничный | 50 | 75 | 3,8 | 5,7 | 0,44 | 0,66 | 23,34 | 35,01 | 106,8 | 160,2 | 0/0 |  |
|  | |  |  |  | **43,15** | **47,07** | **27,04** | **32,16** | **106,37** | **134,14** | **902,99** | **1072,83** |  |  |
| Полдник: | | Напиток шиповника | 200 | 200 | 1 | 1 | 0 | 0 | 20,2 | 20,2 | 84,8 | 84,8 |  |  |
|  | | Фрукт | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 16,3 | 16,3 | 74 | 74 |  |  |
|  | | Пирожок КАПУСТА/ЯЙЦО | 50 | 50 | 3,15 | 3,15 | 1,82 | 1,82 | 20,46 | 20,46 | 111 | 111 | 0,34/0,34 |  |
|  | |  |  |  | **4,68** | **4,68** | **1,97** | **1,97** | **64,28** | **64,28** | **291,8** | **291,8** |  |  |
| Ужин | | Винегрет овощной | 100 | 100 | 1,3 | 1,3 | 2,3 | 2,3 | 7,3 | 7,3 | 55,00 | 55,00 | 4,2/7,0 |  |
|
|
|
|
|  | | Гречка | 180 | 200 | 8,95 | 9,94 | 6,73 | 7,48 | 43,0 | 47,78 | 276,53 | 307,26 | 0/0 |  |
|  | | Тефтели | 100/50 | 100/50 | 23,6 | 23,6 | 20,2 | 20,2 | 13,8 | 13,8 | 291,1 | 291,1 | 1,3/1,9 |  |
|  | | Чай с лимоном | 200/7 | 200//7 | 0,13 | 0,13 | 0,2 | 0,2 | 15,2 | 15,2 | 62 | 62 | 7,34/7,34 |  |
|  | | Хлеб ржаной | 35 | 35 | 2,31 | 2,31 | 0,42 | 0,42 | 2,25 | 2,25 | 57,89 | 57,89 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 25 | 50 | 1,9 | 3,8 | 0,22 | 0,44 | 11,67 | 23,34 | 53,4 | 106,8 | 0/0 |  |
|  | | Вафли витаминизированные | 60 | 60 | 3,5 | 3,5 | 2,8 | 2,8 | 45 | 45 | 219,6 | 219,6 |  |  |
|  | |  |  |  | **36,41** | **41,59** | **28,16** | **33,85** | **134,1** | **161,11** | **935,66** | **1114,67** |  |  |
| 2-ой ужин | | Кефир | 200 | 200 | 5,8 | 5,8 | 5 | 5 | 8 | 8 | 106 | 106 | 2,0/2,0 |  |
|
|  | |  |  |  | **5,8** | **5,8** | **5** | **5** | **8** | **8** | **106** | **106** |  |  |
| Итого за 6-й день | | | | | **109,56** | **121,72** | **87,23** | **99,73** | **417,12** | **483,57** | **2951,85** | **3372,3** |  |  |
| День 7-й | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | | Каша геркулесовая | 250 | 300 | 7,00 | 7,00 | 8,5 | 8,5 | 42,0 | 42,0 | 380,50 | 380,500 |  |  |
|
|
|
|  | | Масло (порциями) | 10 | 10 | 0 | 0 | 8,2 | 8,2 | 0,1 | 0,1 | 75 | 75 |  |  |
|  | | Чай с лимоном | 200 | 200 | 3,5 | 3,52 | 3,72 | 3,72 | 25,49 | 25,49 | 145,2 | 145,2 | 1,3/1,3 |  |
|  | | Батон нарезной обогащенный | 20 | 20 | 1,56 | 1,56 | 0,38 | 0,38 | 11,34 | 11,34 | 55,2 | 55,2 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 25 | 50 | 1,9 | 3,8 | 0,22 | 0,44 | 11,67 | 23,34 | 53,4 | 106,8 | 0/0 |  |
|  | |  |  |  | **29,16** | **36,68** | **27,88** | **31,94** | **80,76** | **70,47** | **508** | **606,2** |  |  |
| Обед: | | Салат из свежей капусты с морковью | 60 | 100 | 0,85 | 1,41 | 3,05 | 5,08 | 5,19 | 8,65 | 51,54 | 85,9 | 20,97/34,95 |  |
|
|
|
|
|  | | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/20 | 350/35 | 5,83 | 7,29 | 4,56 | 5,7 | 13,59 | 16,99 | 118,8 | 148,5 | 9,87/12,34 |  |
|  | | Плов из птицы | 80/130 | 100/160 | 20,3 | 25,38 | 17 | 21,25 | 35,69 | 44,61 | 377 | 471,25 | 1,01/1,26 |  |
|  | | Кисель | 200 | 200 | 1 | 1 | 0 | 0 | 20,2 | 20,2 | 84,8 | 84,8 |  |  |
|  | | Хлеб ржаной | 70 | 70 | 4,62 | 4,62 | 0,84 | 0,84 | 4,5 | 4,5 | 115,78 | 115,78 | 0/0 |  |
|
|  | | Хлеб пшеничный | 50 | 75 | 3,8 | 5,7 | 0,44 | 0,66 | 23,34 | 35,01 | 106,8 | 160,2 | 0/0 |  |
|  | |  |  |  | **36,4** | **45,4** | **25,89** | **33,53** | **102,51** | **129,96** | **854,72** | **1066,43** |  |  |
| Полдник: | | Омлет с зеленым горошком | 104/30 | 104/30 | 9,9 | 9,9 | 11,3 | 11,3 | 4,65 | 4,65 | 159,42 | 159,42 |  |  |
|
|
|  | | Фрукт | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 16,3 | 16,3 | 74 | 74 |  |  |
|  | | Сок | 200 | 200 | 1 | 1 | 0 | 0 | 20,2 | 20,2 | 84,8 | 84,8 |  |  |
| Ужин: | | Салат из соленых огурцов и лука | 60 | 100 | 0,52 | 0,86 | 3,07 | 5,11 | 1,57 | 2,67 | 35,88 | 59,8 |  |  |
|
|  | | Макароны отварные | 150 | 200 | 7,36 | 9,2 | 6,02 | 7,52 | 35,26 | 44,07 | 224,6 | 280,75 | 0/0 |  |
|  | | Котлеты мясные | 80 | 100 | 12,44 | 15,55 | 9,24 | 11,55 | 12,56 | 15,7 | 183 | 228,75 | 0,12/0,15 |  |
|  | | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 14 | 14 | 28 | 28 | 0/0 |  |
|
|  | | Хлеб ржаной | 35 | 35 | 2,31 | 2,31 | 0,42 | 0,42 | 2,25 | 2,25 | 57,89 | 57,89 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 25 | 50 | 1,9 | 3,8 | 0,22 | 0,44 | 11,67 | 23,34 | 53,4 | 106,8 | 0/0 |  |
|  | |  |  |  | **25,83** | **33,02** | **22,07** | **28,14** | **80,41** | **105,13** | **627,97** | **807,19** |  |  |
| 2 –ой ужин: | | Йогурт | 200 | 200 | 4 | 4 | 1,5 | 1,5 | 6 | 6 | 96 | 96 |  |  |
|
|  | |  |  |  | 4 | 4 | 1,5 | 1,5 | 6 | 6 | 96 | 96 |  |  |
| Итого за 7-й день | | | | | **105,24** | **130,9** | **83,64** | **101,71** | **340,08** | **408,66** | **2463,69** | **3069,82** |  |  |
| День 8-й | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | Каша молочная рисовая | 210 | 250 | 5,10 | 6,07 | 10,72 | 12,7 | 33,42 | 39,7 | 251 | 298,8 |  |  |
|
|
|
|  | | Масло (порциями) | 10 | 10 | 0 | 0 | 8,2 | 8,2 | 0,1 | 0,1 | 75 | 75 |  |  |
|  | | Батон нарезной обогащенный | 20 | 20 | 1,56 | 1,56 | 0,38 | 0,38 | 11,34 | 11,34 | 55,2 | 55,2 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 25 | 50 | 1,9 | 3,8 | 0,22 | 0,44 | 11,67 | 23,34 | 53,4 | 106,8 | 0/0 |  |
|  | | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,52 | 3,52 | 3,72 | 3,72 | 25,49 | 25,49 | 145,2 | 145,2 |  |  |
|  | |  |  |  | **21,72** | **23,62** | **40,94** | **41,16** | **51,14** | **62,81** | **652,8** | **706,2** |  |  |
| Обед: | | Икра свекольная | 60 | 100 | 0,86 | 1,43 | 3,65 | 6,09 | 5,02 | 8,36 | 56,34 | 93,9 | 5,7/9,5 |  |
|  | | Суп гороховый с курицей | 250/25 | 350/25 | 12,08 | 12,08 | 6,12 | 6,12 | 26,12 | 26,12 | 203,79 | 203,79 | 9,87/12,34 |  |
|  | | Пюре картофельное | 200 | 250 | 4,08 | 5,1 | 6,4 | 8 | 27,26 | 34,07 | 183,00 | 228,75 | 24,22/30,27 |  |
|  | | Гуляш из говядины | 80/75 | 100/75 | 19,72 | 23,8 | 17,89 | 19,52 | 4,76 | 5,74 | 168,2 | 203 | 1,28/1,54 |  |
|  | | Кисель | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 27,9 | 113 | 113 |  |  |
|  | | Хлеб ржаной | 70 | 70 | 4,62 | 4,62 | 0,84 | 0,84 | 4,5 | 4,5 | 115,78 | 115,78 | 0/0 |  |
|
|  | | Хлеб пшеничный | 50 | 75 | 3,8 | 5,7 | 0,44 | 0,66 | 23,34 | 35,01 | 106,8 | 160,2 | 0/0 |  |
|  | |  |  |  | 42,45 | 51,2 | 32,8 | 38,83 | 103,14 | 126,06 | 852,86 | 1030,78 |  |  |
| Полдник: | | Фрукт | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 16,3 | 16,3 | 74 | 74 |  |  |
|  | | Пирожок с капустой | 50 | 50 | 3,06 | 3,06 | 1,5 | 1,5 | 20,3 | 20,3 | 106,91 | 106,91 | 2,92/2,92 |  |
|  | | Напиток из шиповника | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 14 | 14 | 28 | 28 |  |  |
|  | |  |  |  | 4,06 | 4,06 | 2,3 | 2,3 | 50,6 | 50,6 | 208,91 | 208,91 |  |  |
| Ужин: | | Салат из свежей капусты Витаминный | 60 | 100 | 0,85 | 1,41 | 3,05 | 5,08 | 5,19 | 8,65 | 51,54 | 85,9 | 20,97/34,95 |  |
|  | | Жаркое по домашнему с мясом | 230 | 280 | 21,29 | 25,92 | 23,78 | 28,94 | 21,79 | 26,53 | 387,7 | 452,0 |  |  |
|  | | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 14 | 14 | 28 | 28 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб ржаной | 35 | 35 | 2,31 | 2,31 | 0,42 | 0,42 | 2,25 | 2,25 | 57,89 | 57,89 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 25 | 50 | 1,9 | 3,8 | 0,22 | 0,44 | 11,67 | 23,34 | 53,4 | 106,8 | 0/0 |  |
|  | | Пряники | 50 | 50 | 2,91 | 2,91 | 2,33 | 2,33 | 37,5 | 37,5 | 183 | 183 |  |  |
|  | |  |  |  | 21,14 | 26,72 | 28,89 | 36,74 | 122,33 | 148,51 | 772,63 | 950,94 |  |  |
| 2-ой ужин | | Кефир | 200 | 200 | 5,8 | 5,8 | 5 | 5 | 8 | 8 | 106 | 106 |  |  |
|  | |  |  |  | 5,8 | 5,8 | 5 | 5 | 8 | 8 | 106 | 106 |  |  |
| Итого за 8-й день | |  |  |  | 95,17 | 111,4 | 109,93 | 124,03 | 335,21 | 395,98 | 2593,2 | 3002,83 |  |  |
| День 9-й | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | | Каша Дружба | 220 | 250 | 9,68 | 11 | 6,42 | 7,3 | 51,72 | 58,77 | 313,43 | 356,17 | 0/0 |  |
|
|
|
|
|
|  | | Яйцо вареное | 40 | 40 | 5,1 | 5,1 | 4,6 | 4,6 | 0,3 | 0,3 | 63 | 63 | 0/0 |  |
|  | | Масло (порциями) | 10 | 10 | 0 | 0 | 8,2 | 8,2 | 0,1 | 0,1 | 75 | 75 | 0/0 |  |
|  | | Кофейный напиток | 200 | 200 | 1,5 | 1,5 | 1,3 | 1,3 | 22,4 | 22,4 | 107 | 107 |  |  |
|  | | Батон нарезной обогащенный | 20 | 20 | 1,56 | 1,56 | 0,38 | 0,38 | 11,34 | 11,34 | 55,2 | 55,2 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 25 | 50 | 1,9 | 3,8 | 0,22 | 0,44 | 11,67 | 23,34 | 53,4 | 106,8 | 0/0 |  |
|  | |  |  |  | 19,74 | 22,96 | 21,12 | 22,22 | 97,53 | 116,25 | 667,03 | 763,17 |  |  |
| Обед: | | Салат из свежих помидор с луком | 60 | 100 | 0,68 | 1,13 | 3,71 | 6,19 | 2,83 | 4,72 | 47,46 | 79,1 | 12,25/20,42 |  |
|  | | Суп рассольник с курицей | 250/15 | 350/20 | 7,18 | 6,18 | 2,94 | 3,3 | 11,76 | 14,65 | 102,26 | 113 | 6,7/8,33 |  |
|  | | Голубцы с мясом и рисом | 200 | 200 | 14,13 | 14,13 | 38,13 | 38,13 | 12,66 | 12,66 | 450,63 | 450,63 | 23,14/23,14 |  |
|  | | Кисель плодово-ягодный с витамином С | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 27,9 | 113 | 113 |  |  |
|  | | Хлеб ржаной | 70 | 70 | 4,62 | 4,62 | 0,84 | 0,84 | 4,5 | 4,5 | 115,78 | 115,78 | 0/0 |  |
|
|  | | Хлеб пшеничный | 50 | 75 | 3,8 | 5,7 | 0,44 | 0,66 | 23,34 | 35,01 | 106,8 | 160,2 | 0/0 |  |
|  | |  |  |  | 30,51 | 31,86 | 46,16 | 49,22 | 82,99 | 99,44 | 935,93 | 1031,71 |  |  |
| Полдник: | | Шанешка | 95 | 95 | 3,15 | 3,15 | 1,82 | 1,82 | 20,46 | 20,46 | 111 | 111 | 0,34/0,34 |  |
|  | | Сок | 200 | 200 | 1 | 1 | 0 | 0 | 20,2 | 20,2 | 84,8 | 84,8 |  |  |
|  | | Фрукт | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 16,3 | 16,3 | 74 | 74 |  |  |
|  | |  |  |  | 4,95 | 4,95 | 2,62 | 2,62 | 56,96 | 56,96 | 269,8 | 269,8 |  |  |
| Ужин: | | Овощи натуральные свежие (огурец) | 50 | 50 | 1 | 1 | 0,4 | 0,4 | 2,3 | 2,3 | 21 | 21 | 5,0/5,0 |  |
|  | | Птица тушенная в соусе | 80/80 | 100/100 | 17,65 | 22,06 | 14,58 | 18,23 | 4,7 | 5,88 | 221 | 276,25 | 0,54/0,68 |  |
|  | | Макароны | 200 | 250 | 7,36 | 9,2 | 6,02 | 7,52 | 35,26 | 44,07 | 224,6 | 280,75 | 0/0 |  |
|  | | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 14 | 14 | 28 | 28 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб ржаной | 35 | 35 | 2,31 | 2,31 | 0,42 | 0,42 | 2,25 | 2,25 | 57,89 | 57,89 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 25 | 50 | 1,9 | 3,8 | 0,22 | 0,44 | 11,67 | 23,34 | 53,4 | 106,8 | 0/0 |  |
|  | | Печенье | 40 | 40 | 1,1 | 1,1 | 3,1 | 3,1 | 3,1 | 3,1 | 45,2 | 45,2 |  |  |
|  | |  |  |  | 33,33 | 41,48 | 23,97 | 29,34 | 107,68 | 129,34 | 788,89 | 953,69 |  |  |
| 2-ой ужин | | Ряженка | 200 | 200 | 5,8 | 5,8 | 5 | 5 | 8,4 | 8,4 | 108 | 108 |  |  |
|  | |  |  |  | 5,8 | 5,8 | 5 | 5 | 8,4 | 8,4 | 108 | 108 |  |  |
| Итого за 9-й день: | |  |  |  | 94,33 | 107,05 | 98,87 | 108,4 | 353,56 | 410,39 | 2769,65 | 3126,37 |  |  |
|
| День 10-й | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | | Каша манная молочная | 210 | 250 | 5,1 | 7,6 | 10,72 | 12,7 | 33,42 | 38,5 | 251 | 298,8 |  |  |
|
|
|
|
|
|  | | Масло (порциями) | 10 | 10 | 0 | 0 | 8,2 | 8,2 | 0,1 | 0,1 | 75 | 75 | 0/0 |  |
|  | | Сыр | 15 | 20 | 3,48 | 4,64 | 4,43 | 5,9 | 0 | 0 | 54,6 | 72,8 | 0,11/0,14 |  |
|  | | Батон нарезной обогащенный | 20 | 20 | 1,56 | 1,56 | 0,38 | 0,38 | 11,34 | 11,34 | 55,2 | 55,2 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 25 | 50 | 1,9 | 3,8 | 0,22 | 0,44 | 11,67 | 23,34 | 53,4 | 106,8 | 0/0 |  |
|  | | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 14 | 14 | 28 | 28 | 0/ 0 |  |
|  | |  |  |  | 12,24 | 16,27 | 23,95 | 27,62 | 70,53 | 88,48 | 517,2 | 636,6 |  |  |
| Обед: | | Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным | 60 | 100 | 0,59 | 0,98 | 3,69 | 6,15 | 2,24 | 3,73 | 44,52 | 74,2 |  |  |
|  | | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 350 | 1,4 | 1,75 | 3,91 | 4,89 | 6,79 | 8,49 | 67,8 | 84,75 | 14,77/18,46 |  |
|  | | Гречка | 180 | 200 | 8,95 | 9,94 | 6,73 | 7,48 | 43 | 47,78 | 276,53 | 307,26 | 0/0 |  |
|  | | Гуляш из говядины | 80/75 | 100/75 | 19,72 | 23,8 | 17,89 | 19,52 | 4,76 | 5,74 | 168,2 | 203 | 1,28/1,54 |  |
|  | | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 24,76 | 24,76 | 94,2 | 94,2 | 1,08/1,08 |  |
|  | | Хлеб ржаной | 70 | 70 | 4,62 | 4,62 | 0,84 | 0,84 | 4,5 | 4,5 | 115,78 | 115,78 | 0/0 |  |
|
|  | | Хлеб пшеничный | 50 | 75 | 3,8 | 5,7 | 0,44 | 0,66 | 23,34 | 35,01 | 106,8 | 160,2 | 0/0 |  |
|  | |  |  |  | 39,12 | 46,83 | 33,5 | 39,54 | 109,39 | 130,01 | 873,83 | 1039,39 |  |  |
| Полдник: | | Молоко | 200 | 200 | 5,8 | 5,8 | 5 | 5 | 9,6 | 9,6 | 108 | 108 |  |  |
|  | | Хлопья | 50 | 80 | 3,25 | 5,2 | 0,5 | 0,8 | 44,5 | 71,2 | 195 | 312 |  |  |
|  | | Фрукт | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 16,3 | 16,3 | 74 | 74 |  |  |
|  | |  |  |  | 9,85 | 11,8 | 6,3 | 6,6 | 70,4 | 97,1 | 377 | 494 |  |  |
| Ужин: | | Овощи натуральные свежие (томат) | 50 | 50 | 1 | 1 | 0,4 | 0,4 | 2,3 | 2,3 | 21 | 21 | 5,0/5,0 |  |
|  | | Капуста свежая тушенная | 200 | 250 | 3,7 | 4,6 | 8,64 | 10,8 | 46,03 | 57,53 | 284,7 | 355,8 | 42,0/52,5 |  |
|  | | Тефтели из говядины с томатн. соусом | 100/50 | 100/50 | 23,6 | 23,6 | 20,2 | 20,2 | 13,8 | 13,8 | 290,1 | 290,1 | 1,3/1,9 |  |
|  | | Напиток из плодов шиповника | 200 | 200 | 0,7 | 0,7 | 0,3 | 0,3 | 24,4 | 24,4 | 103 | 103 |  |  |
|  | | Хлеб ржаной | 35 | 35 | 2,31 | 2,31 | 0,42 | 0,42 | 2,25 | 2,25 | 57,89 | 57,89 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 25 | 50 | 1,9 | 3,8 | 0,22 | 0,44 | 11,67 | 23,34 | 53,4 | 106,8 | 0/0 |  |
|  | |  |  |  | 17,91 | 22,81 | 25,98 | 32,36 | 103,61 | 131,02 | 699,19 | 868,49 |  |  |
| 2-ой ужин | | Кефир | 200 | 200 | 5,8 | 5,8 | 5 | 5 | 8 | 8 | 106 | 106 | 1,4/1,4 |  |
|  | | Печенье | 40 | 40 | 1,1 | 1,1 | 3,1 | 3,1 | 3,1 | 3,1 | 45,2 | 45,2 |  |  |
| Итого за 10-й день: | |  |  |  | 84,92 | 103,51 | 94,73 | 111,12 | 361,93 | 454,61 | 2573,22 | 3144,48 |  |  |
| День 11-й | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | | Каша ячневая рассыпчатая | 220 | 250 | 7,01 | 7,97 | 6,24 | 7,1 | 45,21 | 51,37 | 274,29 | 311,7 | 0/0 |  |
|
|
|
|
|  | | Сыр | 15 | 20 | 3,48 | 4,64 | 4,43 | 5,9 | 0 | 0 | 54,6 | 72,8 | 0,11/0,14 |  |
|  | | Масло (порциями) | 10 | 10 | 0 | 0 | 8,2 | 8,2 | 0,1 | 0,1 | 75 | 75 | 0/0 |  |
|  | | Чай сладкий с лимоном | 222 | 222 | 0,13 | 0,13 | 0,02 | 0,02 | 15,2 | 15,2 | 62 | 62 | 7,34/7,34 |  |
|  | | Батон нарезной обогащенный | 20 | 20 | 1,56 | 1,56 | 0,38 | 0,38 | 11,34 | 11,34 | 55,2 | 55,2 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 25 | 50 | 1,9 | 3,8 | 0,22 | 0,44 | 11,67 | 23,34 | 53,4 | 106,8 | 0/0 |  |
|  | |  |  |  | 17,88 | 21,76 | 29,06 | 32,14 | 98,36 | 118,31 | 676,69 | 789,9 |  |  |
| Обед: | | Овощи натуральные свежие (огурец) | 50 | 50 | 1 | 1 | 0,4 | 0,4 | 2,3 | 2,3 | 21 | 21 | 5,0/5,0 |  |
|  | | Суп гороховый с куриным мясом | 250/20 | 350/35 | 4,79 | 5,99 | 6,03 | 7,54 | 12,42 | 15,53 | 118,62 | 148,28 | 0,03/0,04 |  |
|  | | Рыба, тушеная в томате с овощами | 75/75 | 120/75 | 13,87 | 18,03 | 7,85 | 10,21 | 6,53 | 8,49 | 150 | 195 | 3,35/4,36 |  |
|  | | Рис отварной | 150 | 200 | 3,65 | 4,87 | 4,32 | 5,76 | 37,53 | 50,04 | 203,55 | 271,4 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб ржаной | 70 | 70 | 4,62 | 4,62 | 0,84 | 0,84 | 4,5 | 4,5 | 115,78 | 115,78 | 0/0 |  |
|
|  | | Хлеб пшеничный | 50 | 75 | 3,8 | 5,7 | 0,44 | 0,66 | 23,34 | 35,01 | 106,8 | 160,2 | 0/0 |  |
|  | | Компот из сух. | 200 | 200 | 0,75 | 0,75 | 0 | 0 | 34,3 | 34,3 | 123,0 | 123,0 |  |  |
|  | |  |  |  | 32,73 | 41,21 | 19,88 | 25,41 | 106,82 | 136,07 | 800,55 | 996,46 |  |  |
| Полдник: | | Фрукт | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 16,3 | 16,3 | 74 | 74 |  |  |
|  | | Ватрушка с творогом | 130 | 130 | 3,06 | 3,06 | 1,5 | 1,5 | 20,3 | 20,3 | 106,91 | 189,4 |  |  |
|  | | Сок | 200 | 200 | 1,1 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 20,2 | 20,2 | 84,8 | 84,8 |  |  |
|  | |  |  |  | 5,26 | 5,26 | 3,9 | 3,9 | 53 | 53 | 266,91 | 349,4 |  |  |
| Ужин: | | Салат из белокочанной капусты | 60 | 100 | 0,85 | 1,41 | 3,05 | 5,08 | 5,19 | 8,65 | 51,54 | 85,9 | 20,97/34/95 |  |
|  | | Гречка | 180 | 200 | 8,95 | 9,94 | 6,73 | 7,18 | 43 | 47,78 | 276,53 | 307,26 | 0/0 |  |
|  | | Голень куриная | 100 | 100 | 12,47 | 12,47 | 9,3 | 9,3 | 7,8 | 7,8 | 165,00 | 165,00 | 17,2 |  |
|  | | Хлеб ржаной | 35 | 35 | 2,31 | 2,31 | 0,42 | 0,42 | 2,25 | 2,25 | 57,89 | 57,89 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 25 | 50 | 1,9 | 3,8 | 0,22 | 0,44 | 11,67 | 23,34 | 53,4 | 106,8 | 0/0 |  |
|  | | Чай сладкий | 200 | 200 |  | 1,4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11,6 | 11,6 | 0/0 |  |
|  | |  |  |  | 32,35 | 36,65 | 26,45 | 30,2 | 66,57 | 90,51 | 606,54 | 750,45 |  |  |
| 2-ой ужин | | Йогурт | 200 | 200 | 4 | 4 | 1,5 | 1,5 | 6 | 6 | 96 | 96 |  |  |
|  | |  |  |  | 4 | 4 | 1,5 | 1,5 | 6 | 6 | 96 | 96 |  |  |
| Итого за 11-й день: | |  |  |  | 92,22 | 108,88 | 80,79 | 93,15 | 330,75 | 403,89 | 2446,69 | 2982,21 |  |  |
| День 12-й | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | | Запеканка творожная со сгущенкой | 150/20 | 150/20 | 27,84 | 27,84 | 18 | 18 | 32,4 | 32,4 | 279,6 | 279,6 |  |  |
|
|
|
|
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Масло (порциями) | 10 | 10 | 0 | 0 | 8,2 | 8,2 | 0,1 | 0,1 | 75 | 75 |  |  |
|  | | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,52 | 3,52 | 3,72 | 3,72 | 25,49 | 25,49 | 145,2 | 145,2 |  |  |
|  | | Батон нарезной обогащенный | 20 | 20 | 1,56 | 1,56 | 0,38 | 0,38 | 11,34 | 11,34 | 55,2 | 55,2 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 25 | 50 | 1,9 | 3,8 | 0,22 | 0,44 | 11,67 | 23,34 | 53,4 | 106,8 | 0/0 |  |
|  | |  |  |  | 39,92 | 41,82 | 35,12 | 35,34 | 81,3 | 92,97 | 671,4 | 724,8 |  |  |
| Обед: | | Салат из моркови с апельсином | 60 | 100/5 | 0,52 | 0,88 | 3,07 | 5,0 | 1,57 | 8,64 | 35,88 | 82,41 |  |  |
|  | | Борщ | 250 | 350 | 1,45 | 1,81 | 3,93 | 4,91 | 100,2 | 125,25 | 82 | 102,5 | 8,23/10,29 |  |
|  | | Жаркое по-домашнему | 230 | 280 | 21,29 | 25,92 | 23,78 | 28,94 | 21,79 | 26,53 | 387,7 | 472 |  |  |
|  | | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 24,76 | 24,76 | 94,2 | 94,2 | 1,08/1,08 |  |
|  | | Хлеб ржаной | 70 | 70 | 4,62 | 4,62 | 0,84 | 0,84 | 4,5 | 4,5 | 115,78 | 115,78 | 0/0 |  |
|
|  | | Хлеб пшеничный | 50 | 75 | 3,8 | 5,7 | 0,44 | 0,66 | 23,34 | 35,01 | 106,8 | 160,2 | 0/0 |  |
|  | |  |  |  | 31,72 | 38,95 | 32,06 | 40,46 | 176,16 | 218,72 | 822,36 | 1004,48 |  |  |
| Полдник: | | Молоко | 100 | 100 | 3,48 | 3,48 | 1,22 | 1,22 | 23,97 | 23,97 | 120,7 | 120,7 |  |  |
|  | | Хлопья | 200 | 200 | 0,7 | 0,7 | 0,3 | 0,3 | 24,4 | 24,4 | 103 | 103 |  |  |
|  | | Фрукт | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 16,3 | 16,3 | 74 | 74 |  |  |
|  | |  |  |  | 5,28 | 5,28 | 2,02 | 2,02 | 60,47 | 60,47 | 279,5 | 279,5 |  |  |
| Ужин: | | Винегрет овощной | 60 | 100 | 0,84 | 1,4 | 6,02 | 10,04 | 4,37 | 7,29 | 75,06 | 125,1 | 6,15/10,25 |  |
|  | | Картофельное пюре | 180 | 200 | 3,1 | 4,13 | 6,99 | 9,32 | 20,84 | 27,79 | 166,96 | 222,61 |  |  |
|  | | Куры запеченные в сметане | 110 | 110 | 14,11 | 14,11 | 9,63 | 9,63 | 0,33 | 0,33 | 147,36 | 147,36 |  |  |
|  | | Хлеб ржаной | 35 | 35 | 2,31 | 2,31 | 0,42 | 0,42 | 2,25 | 2,25 | 57,89 | 57,89 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 25 | 50 | 1,9 | 3,8 | 0,22 | 0,44 | 11,67 | 23,34 | 53,4 | 106,8 | 0/0 |  |
|  | | Кисель | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 14 | 14 | 28 | 28 | 0/0 |  |
| 2-ой ужин: | | Вафли витаминизированные | 60 | 60 | 3,5 | 3,5 | 2,8 | 2,8 | 45 | 45 | 219,6 | 219,6 |  |  |
|  | |  |  |  | 21,55 | 27,47 | 30,37 | 40,42 | 106,02 | 129,53 | 796,91 | 1005 |  |  |
|  | | Кефир | 200 | 200 | 5,8 | 5,8 | 5 | 5 | 8 | 8 | 106 | 106 |  |  |
| Итого за 12-й день: | |  |  |  | 104,27 | 119,32 | 104,57 | 123,24 | 431,95 | 509,69 | 2676,17 | 3119,78 |  |  |
| День 13-й | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | | Суп молочный вермишелевый | 250 | 300 | 9,43 | 9,43 | 12,04 | 12,04 | 35,12 | 35,12 | 278,3 | 278,3 |  |  |
|
|
|
|
|  | | Масло (порциями) | 10 | 10 | 0 | 0 | 8,2 | 8,2 | 0,1 | 0,1 | 75 | 75 |  |  |
|  | | Сыр | 15 | 20 | 3,48 | 4,64 | 4,43 | 5,9 | 0 | 0 | 54,6 | 72,8 |  |  |
|  | | Батон нарезной обогащенный | 20 | 20 | 1,56 | 1,56 | 0,38 | 0,38 | 11,34 | 11,34 | 55,2 | 55,2 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 25 | 50 | 1,9 | 3,8 | 0,22 | 0,44 | 11,67 | 23,34 | 53,4 | 106,8 | 0/0 |  |
|  | | Кофейный напиток | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 14 | 14 | 28 | 28 |  |  |
|  | |  |  |  | 13,25 | 17,4 | 23,95 | 27,62 | 69,49 | 87,28 | 517,2 | 607,8 |  |  |
| Обед: | | Салат из свеклы отварной | 60 | 100 | 0,86 | 1,43 | 3,65 | 6,09 | 5,02 | 8,36 | 56,34 | 93,9 | 5,7/9,5 |  |
|  | | Суп овощной с курицей с гренками | 250/20 | 300 | 5,83 | 6,6 | 4,56 | 10,296 | 13,59 | 17,16 | 118,8 | 298,2 |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Ленивые голубцы | 250 | 250 | 21,1 | 21,1 | 12,45 | 12,45 | 36,050 | 36,050 | 341,0 | 341,0 |  |  |
|  | | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 24,76 | 24,76 | 94,2 | 94,2 |  |  |
|  | | Хлеб ржаной | 70 | 70 | 4,62 | 4,62 | 0,84 | 0,84 | 4,5 | 4,5 | 115,78 | 115,78 | 0/0 |  |
|
|  | | Хлеб пшеничный | 50 | 75 | 3,8 | 5,7 | 0,44 | 0,66 | 23,34 | 35,01 | 106,8 | 160,2 | 0/0 |  |
|  | |  |  |  | 28,55 | 33,7 | 18,76 | 24 | 112,54 | 143,46 | 800,42 | 988,98 |  |  |
| Полдник: | | Сок | 200 | 200 | 1 | 1 | 0 | 0 | 20,2 | 20,2 | 84,8 | 84,8 |  |  |
|  | | Фрукт | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 16,3 | 16,3 | 74 | 74 |  |  |
|  | | Сырники со сгущ | 75 | 75 | 3,15 | 3,15 | 1,82 | 1,82 | 20,46 | 20,46 | 111 | 111 |  |  |
|  | |  |  |  | 4,95 | 4,95 | 2,62 | 2,62 | 56,96 | 56,96 | 269,8 | 269,8 |  |  |
| Ужин: | | Салат из свежих помидоров | 60 | 100 | 0,68 | 1,13 | 3,71 | 6,19 | 2,83 | 4,72 | 47,46 | 79,1 | 12,25/20,42 |  |
|  | | Картофельное пюре | 150 | 200 | 3,26 | 4,34 | 9,62 | 12,82 | 18,89 | 25,18 | 181,5 | 241 |  |  |
|  | | Тефтели из говядины с томатн. соусом | 100/50 | 100/50 | 23,6 | 23,6 | 20,2 | 20,2 | 13,8 | 13,8 | 290,1 | 290,1 | 1,3/1,90 |  |
|  | | Хлеб ржаной | 35 | 35 | 2,31 | 2,31 | 0,42 | 0,42 | 2,25 | 2,25 | 57,89 | 57,89 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 25 | 50 | 1,9 | 3,8 | 0,22 | 0,44 | 11,67 | 23,34 | 53,4 | 106,8 | 0/0 |  |
|  | | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 14 | 14 | 28 | 28 | 0/0 |  |
| 2-ой ужин: | | Пряник | 50 | 50 | 2,91 | 2,91 | 2,33 | 2,33 | 37,5 | 37,5 | 183 | 183 |  |  |
|  | |  |  |  | 19,56 | 25,09 | 32,3 | 42,2 | 104,1 | 128,19 | 730,45 | 919,79 |  |  |
|  | | Ряженка | 200 | 200 | 5,8 | 5,8 | 5 | 5 | 8,4 | 8,4 | 108 | 108 |  |  |
|  | |  |  |  | 5,8 | 5,8 | 5 | 5 | 8,4 | 8,4 | 108 | 108 |  |  |
| Итого за 13-й день: | |  |  |  | 72,11 | 86,94 | 82,63 | 101,44 | 351,49 | 424,29 | 2425,87 | 2894,37 |  |  |
|
|
|
| День 14-й | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | | Оладьи с джемом или повидлом | 130/10 | 160/10 | 9,06 | 10,2 | 8,11 | 9,36 | 55,77 | 64,3 | 332 | 342 | 0,56/0,64 |  |
|  | | Масло (порциями) | 10 | 10 | 0 | 0 | 8,2 | 8,2 | 0,1 | 0,1 | 75 | 75 | 0/0 |  |
|  | | Батон нарезной обогащенный | 20 | 20 | 1,56 | 1,56 | 0,38 | 0,38 | 11,34 | 11,34 | 55,2 | 55,2 | 0/0 |  |
|  | | Кофейный напиток | 200 | 200 | 1,5 | 1,5 | 1,3 | 1,3 | 22,4 | 22,4 | 107 | 107 |  |  |
|  | |  |  |  | 14,02 | 17,06 | 18,21 | 19,68 | 101,28 | 121,48 | 622,6 | 686 |  |  |
| Обед: | | Овощи натуральные свежие | 60 | 100 | 0,66 | 1,1 | 0,12 | 0,2 | 2,28 | 3,8 | 13,2 | 22 |  |  |
|  | | Рассольник с говядиной и сметаной | 250/15/10 | 350/15/10 | 5 | 5 | 6,3 | 6,3 | 14 | 14 | 137,4 | 137,4 | 6,03/7,54 |  |
|  | | Гуляш из говядины | 100 | 100 | 14,55 | 14,55 | 16,79 | 16,79 | 2,89 | 2,89 | 221 | 221 |  |  |
|  | | гречка | 180 | 200 | 8,95 | 9,94 | 6,73 | 7,48 | 43 | 47,78 | 276,53 | 307,26 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб ржаной | 70 | 70 | 4,62 | 4,62 | 0,84 | 0,84 | 4,5 | 4,5 | 115,78 | 115,78 | 0/0 |  |
|
|  | | Хлеб пшеничный | 50 | 75 | 3,8 | 5,7 | 0,44 | 0,66 | 23,34 | 35,01 | 106,8 | 160,2 | 0/0 |  |
|  | | Кисель плодово-ягодный | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 27,9 | 113 | 113 |  |  |
|  | |  |  |  | 37,68 | 41,01 | 31,32 | 32,37 | 117,91 | 135,88 | 983,71 | 1076,64 |  |  |
| Полдник: | | Молоко | 200 | 200 | 5,8 | 5,8 | 5 | 5 | 9,6 | 9,6 | 108 | 108 |  |  |
|  | | Хлопья | 50 | 80 | 3,25 | 5,2 | 0,5 | 0,8 | 71,2 | 71,2 | 195 | 312 |  |  |
|  | | Фрукт | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 16,3 | 16,3 | 74 | 74 |  |  |
|  | |  |  |  | 9,85 | 11,8 | 6,3 | 6,6 | 97,1 | 97,1 | 377 | 494 |  |  |
| Ужин: | | Винегрет овощной | 60 | 100 | 0,82 | 1,36 | 3,71 | 6,18 | 5,06 | 8,44 | 56,88 | 94,8 | 6,15/10,25 |  |
|  | | Плов из птицы | 80/130 | 100/160 | 2,3 | 25,38 | 17 | 21,25 | 35,69 | 44,61 | 377 | 471,25 | 1,01/1,26 |  |
|  | | Хлеб ржаной | 35 | 35 | 2,31 | 2,31 | 0,42 | 0,42 | 2,25 | 2,25 | 57,89 | 57,89 | 0/0 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 25 | 50 | 1,9 | 3,8 | 0,22 | 0,44 | 11,67 | 23,34 | 53,4 | 106,8 | 0/0 |  |
|  | | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 14 | 14 | 28 | 28 |  |  |
|  | |  |  |  | 7,53 | 33,05 | 21,35 | 28,29 | 68,67 | 92,64 | 573,17 | 758,74 |  |  |
| 2-ой ужин: | | Йогурт | 200 | 200 | 4 | 4 | 1,5 | 1,5 | 6 | 6 | 96 | 96 |  |  |
|  | |  |  |  | 4 | 4 | 1,5 | 1,5 | 6 | 6 | 96 | 96 |  |  |
| Итого за 14-й день: | | | | | 73,08 | 106,92 | 78,68 | 88,44 | 390,96 | 453,1 | 2652,48 | 3111,38 |  |  |
| Итого за 14 дней | | | | | 86,07 | 104,18 | 90,08 | 107,42 | 314,91 | 380,93 | 2259,09 | 2706,53 |  |  |