

2 день 1 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б			У				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
		4	5	6	4	5	6															7	8	9	10	11	12	13	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Гулли из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	141,18	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05	293											
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	28,8	28,8	78,24	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7			218											
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5	8,24	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411											
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0,02	139,8	139,8	260,16	54,13	260,16	48,66	4,48	461,18	0,01	0,15	63											
Итого за Завтрак	550	26	31,79	100,01	750,61	0,65	0,19	2,93	299,21	62,41	51,98	62,41	30,17	1,41	441,31			63											
Борщ со свежей капустой, картофелем	200	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	26,07	90,02	26,86	90,02	17,38	1,07	205,65		0,01	456											
Тертые овощи с соусом	100	7,23	16,91	12,43	231,14	0,22	0,09	3,89	50,49	14,47	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47		0,01	332											
Рис отварной	180	4,58	4,69	49,02	252,67	0,05	0,03	25,11	25,11	8,24	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411											
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01											
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	30,06	375,31	105,56	105,56	287,16	90,45	4,49	775,73		0,12	0,03											
Итого за Обед	800	16,95	27,88	102,42	728,25	0,38	0,21	30,06	375,31	0,33	105,56	287,16	90,45	4,49	775,73		0,12	0,03											
Выпечное изделие	100	5,23	8,25	45,68	278,89	0,09	0,06	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	185,5		0,02	406											
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	19,2	13,2	19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01	386											
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,86		0,02	0,55	29,6	23,42	23,42	18,8	13,2	0,95	148,42		0,03	394											
Итого за Полдник	420	6,15	8,75	83,21	447,95	0,13	0,1	16,95	49	0,12	63,73	85,76	35,74	5,26	687,52		0,03	0,01											
Итого за день	1770	49,1	68,42	285,64	1966,81	1,16	0,5	49,94	564,11	0,53	224,42	633,08	175,85	14,23	1904,43	0,01	0,3	0,04											

3 день 1 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б			У				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
		4	5	6	4	5	6															7	8	9	10	11	12	13	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Каша пшеничная молочная жидкая	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	199											
Бутерброд с маслом, сыром	60	8,28	13,63	20,69	239,7	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8			3,04											
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411											
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	1,69	149,68	0,27	370,61	351,87	60,47	2,9	325,33	0,01	0,12	0,01											
Итого за Завтрак	550	24,48	29,34	106,27	788,31	0,24	0,28	1,69	149,68	0,27	370,61	351,87	60,47	2,9	325,33	0,01	0,12	0,01											
Суп картофельный с горохом.	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	49,65	2,67	564,76		0,01	87											
Рагу из овощей с мясом	280	14,45	36,12	52,36	587,72	0,51	0,24	82,84	258,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04	149,02											
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1	411											
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	30,06	375,31		146,22	364,41	124,7	7,13	1942,8	0,01	0,17	0,01											
Итого за Обед	800	25,11	41,47	108,46	902,09	0,88	0,36	95,32	525,05		146,22	364,41	124,7	7,13	1942,8	0,01	0,17	0,01											
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08	15,44	15,44	0,14	22,84	69,48	14,7	1,25	118,26		0,02	424											
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	19,2	13,2	19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01	386											
Напиток из шиповника с лимоном	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78		0,03	417											
Итого за Полдник	420	10,6	11,36	105,68	514,76	0,2	0,14	92,38	81,12	0,14	54,14	114,04	30,14	4,44	527,64		0,03	0,02											
Итого за день	1770	60,19	82,17	320,41	2265,16	1,32	0,78	190,39	755,85	0,41	570,97	830,32	215,31	14,47	2796,77	0,02	0,32	0,04											

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рец.		
	Масса порции			Минеральные вещества (мг)				Минеральные вещества (мг)												
	Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	l	F	Se			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Тедтели с соусом	100	7,23	16,91	12,43	231,14	0,22	0,09	3,89	50,49	0,26	26,86	90,02	17,38	1,07	205,65				0,01	456
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,05	0,34	0,17	0,46	28,6	0,08	23,33	241,4	150,38	5,42	305,8				0,02	330
Чай с мякьюм содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				0,1	411
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,5	46					
Итого за Завтрак	550	21,31	25,4	93,91	689,51	0,62	0,29	4,47	79,59	0,34	64,94	372,16	188,66	7,94	582,55				0,12	0,01
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,08	0,07	41,3	235,51		54,78	58,94	27,06	1,04	470,99					73
Плов со свиной	260	16,42	32,47	59,52	596,5	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06				0,04	TK
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				0,1	411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2				0,02	0,01
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6					
Итого за Обед	800	23,93	39,64	118,16	925,73	0,62	0,26	46,41	827,46	0,51	102,43	372,07	111,42	5,15	987,1				0,12	0,05
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14				0,04	406,02
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6				0,01	386
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22					394
Итого за Полдник	420	12	14,26	71,38	465,52	0,16	0,25	12,22	121,08	1,01	70,28	168,01	28,47	5,15	530,96				0,05	0,02
Итого за день	1 770	57,24	79,3	283,45	2 080,76	1,4	0,8	63,1	1 028,13	1,86	237,85	902,24	328,55	18,24	2 080,61				0,29	0,08

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рец.		
	Масса порции			Минеральные вещества (мг)				Минеральные вещества (мг)												
	Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	l	F	Se			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Гудинг из творога с ржеем**	140	19,5	7,4	35,79	310,46	0,09	0,33	0,94	91,01	0,52	184,95	256,7	32,79	1,12	194,44				0,04	249,09
Чай с мякьюм содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				0,1	411
Сок в индивидуальной упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4					418
Итого за Завтрак	560	23,59	8,76	78,85	496,17	0,13	0,37	1,04	91,51	0,52	218	281,94	47,79	5,01	237,94				0,14	
Суп картофельный с крупой	280	2,63	3,35	19,11	117,52	0,14	0,07	18,48	226,69		26,71	76,58	30,41	1,16	530,94				0,03	101
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	380,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26					TK
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	289,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93					218
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				0,1	411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2					
Итого за Обед	800	27,27	40,48	119,5	949,14	0,73	0,28	19,38	289,55	0,72	84,37	348,54	81,32	6	965,58				0,12	0,04
Выпечное изделие	100	5,23	8,25	45,68	278,89	0,09	0,06	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	185,5				0,02	406
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6				0,01	386
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66			0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	149,42					394
Итого за Полдник	420	6,15	8,75	83,27	447,95	0,13	0,1	16,95	49,6	0,12	63,73	85,76	35,74	5,26	667,52				0,03	0,01
Итого за день	1 790	57,01	57,99	280,56	1 893,26	0,99	0,75	37,37	410,06	1,36	366,1	726,24	164,85	16,27	1 872,04				0,29	0,05

6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
		4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	0,09	14,14	141,18	24,63	1,58	282,38	0,01	0,05	0,01	293									
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04	27,9	0,1	0,09	16,08	111,66	36,96	0,8	73,86	0,01	0,01	0,01	332									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	0,01	8,24	8,24	4,4	0,87	25,25	0,1	0,1	0,01	411									
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	2,93	138,9	0,08	45,12	293,58	71,99	3,85	427,49	0,01	0,15	0,01										
Итого за Завтрак	550	21,58	31,25	87,65	758,32	0,56	0,19	2,93	389,9	0,29	84,25	289,99	96,9	5,01	1772,11	0,02	0,12	0,02										
Суп из овощей	280	2,08	5,92	12,49	113,12	0,1	0,06	23,8	232,74	0,29	32,77	59,08	24,54	0,93	455,6			0,01	99									
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1231,76			0,01	70									
Овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,01	0,01	1,5	1,5	0,01	6,9	7,2	4,2	0,18	42,3			0,1	411									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	0,01	8,24	8,24	4,4	0,87	25,25	0,1	0,1	0,01										
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,1	0,5	0,01	8	26	5,6	0,44	37,2	0,02	0,02	0,01										
Итого за Обед	800	16,57	47,65	91,06	860,28	0,5	0,29	64,95	381,27	0,29	84,25	289,99	96,9	5,01	1772,11	0,02	0,12	0,02	424									
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08	15,44	15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26			0,02	386									
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	12	0,04	19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01	412									
Чай с сахаром, лимонком 200/6	200	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5	0,01	7,4	9,34	5	0,9	33,4			0,1										
Итого за Полдник	425	10,25	11,28	97,92	536,5	0,18	0,11	14,1	15,94	0,14	49,44	112,02	30,5	4,8	485,26	0,01	0,13	0,02										
Итого за день	1775	48,4	90,18	286,33	2155,1	1,34	0,59	81,98	536,11	0,91	178,81	695,59	199,39	13,66	2684,86	0,01	0,4	0,05										

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
		4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Каша пшеница молочная жидкая	250	12	10,75	55	364,75	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04	0,01	199									
Бульон с маслом, сыром	60	8,28	13,63	20,89	239,7	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	38,8			0,01	3,04									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	0,01	8,24	8,24	4,4	0,87	25,25	0,1	0,1	0,01	411									
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0,1	0,5	0,01	7,6	26	5,2	0,48	36,8			0,01										
Итого за Завтрак	550	23,48	25,59	111,26	770,51	0,35	0,31	1,87	146,05	0,25	387,84	418,51	81,99	3,54	406,45	0,01	0,14	0,01										
Суп вермишелевый с мясом	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	105,38			0,01	111,11									
Тертая капуста с соусом	100	7,23	16,91	12,43	231,14	0,22	0,09	3,89	50,49	0,26	26,86	90,02	17,38	1,07	205,65			0,01	456									
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04	27,9	0,1	0,08	16,08	111,66	36,96	0,8	73,86			0,01	332									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,01	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,1	0,1	0,01	411									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,1	0,5	0,01	8	26	5,6	0,44	37,2	0,02	0,02	0,01										
Итого за Обед	600	19,62	32,53	108,32	803,83	0,44	0,19	5,72	280,67	0,44	74,23	289,52	76,39	3,94	449,19	0,12	0,12	0,03										
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	12	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	405,02									
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	12	0,04	19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01	386									
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,65	0,02	0,02	0,55	29,6	0,02	23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			0,01	394									
Итого за Полдник	420	12,2	14,27	76,69	494,49	0,16	0,27	12,55	150,35	1,01	81,07	188,34	38,37	5,4	615,16	0,01	0,05	0,02										
Итого за день	1770	55,3	72,39	296,27	2069,83	1,05	0,77	20,14	577,07	1,7	543,14	876,37	196,74	12,88	1469,87	0,02	0,31	0,05										

4 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
		4	5	5	6	10															11	12	13	14	15	16	17	
2	3	4	5	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Тертель с соусом	100	7,23	16,91	12,43	231,14	0,22	0,09	3,89	50,49	0,26	26,86	90,02	17,38	1,07	205,65				0,01	456								
Рис отварной	200	5,09	5,22	63,36	280,74	0,06	0,04	27,9	75,95	0,03	19,08	111,66	36,95	0,8	73,86				0,01	332								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1	411									
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	3,95	78,89	0,34	57,84	242,42	6,5	0,6	46			0,1	0,02									
Итого за завтрак	550	16,27	23,63	106,5	704,14	0,34	0,16	3,95	78,89	0,34	57,84	242,42	6,5	0,6	46			0,1	0,02									
Суп картофельный с горохом,	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76			0,01	87									
Рагу из овощей с мясом	280	14,45	36,12	52,36	587,72	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	229,62	71,05	3,15	1 315,59			0,04	148,02									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,1	0,5			5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1	411									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01									
Итого за Обед	800	25,11	41,47	103,47	882,14	0,88	0,36	96,32	525,05		146,07	364,41	124,7	7,11	1 942,65			0,17	0,01									
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14			0,04	0,02	406,02								
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	335,6			0,01	386									
Напиток из шиповника с мятом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78			0,05	0,02	417								
Итого за Полдник	420	12,36	14,39	74,14	483,05	0,18	0,29	92,38	186,43	1,01	69,75	160,9	29,81	4,99	542,52			0,01	0,05									
Итого за день	1 770	53,74	79,49	284,11	2 069,33	1,4	0,81	192,69	790,37	1,95	273,66	767,73	219,35	15,44	2 835,93			0,32	0,05									

5 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
		4	5	5	6	10															11	12	13	14	15	16	17	
2	3	4	5	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,84	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26				0,03	111								
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	28,8	25,24	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				0,01	218								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1	411									
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	3,95	78,89	0,34	57,84	242,42	6,5	0,6	46			0,1	0,02									
Итого за Завтрак	550	26,74	38,76	114,36	915,91	0,63	0,22	0,9	45,74	0,72	61,69	286,28	53,23	5,15	455,21			0,1	0,03									
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,08	0,07	41,3	235,51		54,78	58,94	27,06	1,04	470,99				0,01	73								
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38			0,05	293									
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22			0,01	330									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1	411									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01									
Итого за Обед	800	26,92	37,12	87,88	793,3	0,87	0,36	44,66	372,25	0,07	103,32	451,62	205,93	8,81	1 091,04			0,18	0,01									
Выпечное изделие	100	5,23	8,25	45,68	278,89	0,09	0,05	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	185,5			0,02	0,01	406								
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	335,6			0,01	386									
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,05	29,6			23,42	18,8	13,2	0,95	48,42			0,03	0,01	394								
Итого за Полдник	420	6,15	8,75	83,21	447,95	0,13	0,1	16,95	49	0,12	63,73	85,76	35,74	5,26	667,52			0,03	0,01									
Итого за день	1 770	59,81	84,53	285,55	2 157,16	1,63	0,88	82,51	466,99	0,91	228,74	823,66	294,9	19,22	2 213,77			0,31	0,05									

