



ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА № 17
САМОЙЛЕНКО Н.Ю.

Утверждаю

Сотрудник с ростовского



ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-10 ЛЕТ

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевалова.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенко, А.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

«Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под ред. Ф.А.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Пыганенко. 2005 г.

Разработано в соответствии: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей» от 27 декабря 2013 года N 73 СанПиН 2.4.4.3155-13 *
СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования

2020 г.

Категория: ДЕТИ 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ ТТК
			Б	Ж	У				
День 1									
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	120	10,34	16,06	2,77	195,7	0,372	301 (1))	1
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	50	5,20	10,45	0,00	115	0	395	2
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	105	3
ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0	111	4
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	501	5
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной завтрак	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ЗАВТРАК	Сыр порционный	15	3,94	3,99	0,00	51	0,105	27	22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			26,59	42,54	41,62	633,20	1,78		
						23%			
ОБЕД	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	12,475	132	7
ОБЕД	Котлеты из говядины с овощами	90	14,13	16,74	3,15	219,6	8,73	380	8
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,67	0,67	29,04	144,9	0,015	291	9
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с помидорами и	70	1,61	7,70	2,73	86,8	15,4	5	10
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	0,5	508	11
ОБЕД	Хлеб пшеничный обед	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	108	12
ОБЕД	Хлеб ржаной обед	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			29,76	31,07	109,34	837,25	37,12		
						31%			
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	515	13
ПОЛДНИК	Плоды свежие (киви)	200	1,60	0,80	16,20	94,00	360,00	112	14
ПОЛДНИК	Слойка "Свердловская"	60	4,91	7,18	34,76	221,34	0,06	643	15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			12,31	14,38	60,36	435,34	362,66		
						16%			
УЖИН	Котлеты, припущенные из кури	110	16,50	11,78	10,22	207,43	0,946	412	16
УЖИН	Картофельное пюре	150	15,75	11,25	9,75	198	0,9	429	17
УЖИН	Овощи натуральные (помидоры)	70	0,77	0,14	2,66	16,8	17,5	106	18
УЖИН	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	2,8	494	19
УЖИН	Хлеб пшеничный ужин	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	108	12
УЖИН	Хлеб ржаной ужин	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			38,24	23,81	69,11	635,53	22,15		
						24%			
УЖИН 2	Снежок	200	5,80	5,00	21,80	156,00	0,60	516	20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,80	5,00	21,80	156,00	0,60		
						6%			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			112,70 2,68	116,80 2,59	302,23	2697,32	424,30		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ ТТК
			Б	Ж	У				
День 2									
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	220	8,58	10,41	39,38	311,96	1,606	267	21
ЗАВТРАК	Сыр порционный	15	3,94	3,99	0,00	51	0,105	27	22
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	105	3
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной завтрак	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	0	493	23
ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0	111	4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			16,53	23,74	77,33	615,46	1,71		
						24%			
ОБЕД	Суп- пюре из разных овощей	250	2,92	5,02	13,30	110,25	9,425	161	24
ОБЕД	Тефтели рыбные	110	9,57	5,83	10,56	133,1	0,77	349	25
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	7,85	17,10	34,45	323,1	1,065	238	26
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с яблоками	70	0,77	7,00	4,41	84	13,23	6	27
ОБЕД	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	3,3	509	28
ОБЕД	Хлеб пшеничный обед	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	108	12
ОБЕД	Хлеб ржаной обед	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			27,19	35,91	122,44	923,15	27,79		
						36%			
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	0,00	110	8	518	29
ПОЛДНИК	Плоды свежие (апельсин)	200	1,80	0,40	16,20	86	36,38	112	14
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	590	30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,05	3,34	38,52	321,10	44,38		
						13%			
УЖИН	Гуляш из говядины (2-й вариант)	90	13,20	14,52	3,30	196,8	0,963	368	31
УЖИН	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,30	18,75	150	19,05	427	32
УЖИН	Овощи натуральные (огурцы)	70	0,56	0,07	1,75	9,8	7	106	33
УЖИН	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	1,3	495	34
УЖИН	Хлеб пшеничный ужин	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	108	12
УЖИН	Хлеб ржаной ужин	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			25,03	22,83	70,98	589,90	28,31		
						23%			
УЖИН 2	Кефир	200	6,00	6,40	8,00	110,00	1,40	516	35
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6,00	6,40	8,00	110,00	1,40		
						4%			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			79,80	92,22	317,27	2559,61	103,59		
			3,98	3,44					

День 3									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ ТТК
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	70	11,20	11,76	11,15	198,33	0,28	313	36
ЗАВТРАК	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,91	4,71	39,15	0,219	440	37
ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0	111	4
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной завтрак	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	1,50	1,30	15,90	81	1,3	496	38
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	220	6,82	8,21	33,95	236,94	1,518	262	107
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			24,16	24,27	88,58	673,12	3,32		
						25%			
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	83	18,475	142	39
ОБЕД	Плов из отварной говядины	240	18,14	17,86	47,23	422,4	0,384	370	40
ОБЕД	Компот из чернослива	200	0,30	0,00	20,10	81	0,8	512	41
ОБЕД	Хлеб пшеничный обед	75	5,70	0,60	36,90	175,75	0	108	12
ОБЕД	Хлеб ржаной обед	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ОБЕД	Салат из огурцов с зеленым луком	70	0,56	7,07	1,47	71,4	4,9	18	119
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			28,43	30,87	123,49	885,75	24,56		
						33%			
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,40	0,20	0,20	120	8	518	29
ПОЛДНИК	Плоды свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94	20	112	14
ПОЛДНИК	Коржик молочный	50	3,41	6,09	32,75	199,16	0	579	42
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,61	7,09	52,55	413,16	28,00		
						16%			
УЖИН	Рыба, припущенная в молоке	110	14,74	7,92	3,41	141,9	1,32	336	43
УЖИН	Овощи натуральные соленные (помидоры)	70	0,77	0,07	2,45	14	7	107	44
УЖИН	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек"	200	0,20	0,00	10,00	40	10	616	45
УЖИН	Хлеб пшеничный ужин	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	108	12
УЖИН	Хлеб ржаной ужин	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	109	6
УЖИН	Макароны отварные с овощами	150	3,00	7,80	23,03	174	1,725	294	46
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			23,83	16,43	70,17	522,20	20,05		
						20%			
УЖИН 2	Йогурт	200	6,40	5,00	22,00	160,00	1,20	517	47
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6,40	5,00	22,00	160,00	1,20		
						6%			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			88,43 4,03	83,66 4,26	356,79	2654,23	77,12		

День 4									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ ТТК
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	220	7,88	10,34	31,68	251,24	1,694	266	48
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	0	300	49
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	105	3
ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0	111	4
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной завтрак	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	2,8	494	19
ЗАВТРАК	Сыр порционный	15	3,94	3,99	0,00	51	0,105	27	22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			20,93	28,27	70,13	618,74	4,60		
						26%			
ОБЕД	Суп-лапша домашняя с мясом кури	250	2,55	5,58	13,90	111	0,375	156	50
ОБЕД	Кнели рыбные припущенные	110	14,96	1,54	6,05	97,9	0,44	334	51
ОБЕД	Картофельное пюре с морковью	150	2,70	6,75	12,75	123	3,9	430	52
ОБЕД	Салат из припущенной моркови	70	0,77	7,07	6,37	92,4	2,24	7	53
ОБЕД	Компот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81	0,8	512	54
ОБЕД	Хлеб пшеничный обед	75	5,70	0,60	36,90	175,75	0	108	12
ОБЕД	Хлеб ржаной обед	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			28,96	21,90	106,09	733,25	7,76		
						31%			
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	70	55	55
ПОЛДНИК	Плоды свежие (киви)	200	1,60	0,80	16,20	94	360	14	14
ПОЛДНИК	Творожный сырок	50	7,50	6,80	2,60	89	0	56	56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			9,80	7,90	41,60	280,00	430,00		
						12%			
УЖИН	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,62	12,42	2,16	174,6	0,603	366	57
УЖИН	Рагу из овощей ужин	150	3,00	8,02	12,75	135	11,475	195	58
УЖИН	Салат из капусты белокочанный	70	1,47	7,07	6,51	95,2	17,92	1	59
УЖИН	Чай с вареньем	200	0,10	0,00	15,00	60	0	493	60
УЖИН	Хлеб пшеничный ужин	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	108	12
УЖИН	Хлеб ржаной ужин	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			23,31	28,15	67,70	617,10	30,00		
						26%			
УЖИН 2	Ряженка	200	5,00	6,00	8,40	102	0	517	61
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,00	6,00	8,40	102,00	0,00		
						4%			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			88,00	92,22	293,92	2351,09	472,35		
			3,34	3,19					

День 5									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ ТТК
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,69	387	0,57	319	62
ЗАВТРАК	Соус молочный сладкий	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,3	440	37
ЗАВТРАК	Масло сливочное	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0	105	3
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	111	4
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной завтрак	200	0,10	0,00	15,00	60	0	109	6
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,1	493	23
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			26,61	29,24	81,94	698,25	0,97		
						29%			
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	7,675	134	63
ОБЕД	Котлеты из говядины с овощами	90	14,13	16,74	3,15	219,6	8,73	380	8
ОБЕД	Капуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	94,5	25,5	423	64
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	70	1,33	6,23	5,39	83,3	4,9	115	65
ОБЕД	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0,00	0,00	18,40	74	20	614	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный обед	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	108	12
ОБЕД	Хлеб ржаной обед	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			28,84	34,38	83,66	762,35	66,81		
						31%			
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	4	518	29
ПОЛДНИК	Плоды свежие (груши)	200	0,80	0,60	20,60	94	10	112	14
ПОЛДНИК	Слойка "Уральская"	60	4,70	5,70	37,00	218	0	571	68
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6,50	6,50	57,80	404,00	14,00		
						17%			
УЖИН	Рыба, запеченная под молочным соусом с	240	17,42	12,41	18,26	164,88	2,304	339	69
УЖИН	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,63	3,57	2,52	44,8	9,87	19	70
УЖИН	Чай с медом	200	0,10	0,00	15,00	60	0	493	71
УЖИН	Хлеб пшеничный ужин	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	108	12
УЖИН	Хлеб ржаной ужин	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			23,27	16,62	67,06	421,98	12,17		
						17%			
УЖИН 2	Снежок	200	5,80	5,00	21,80	156	0,6	516	20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,80	5,00	21,80	156,00	0,60		
						6%			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			91,02	91,74	312,26	2442,58	94,55		
			3,43	3,40					

День 6									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ ТТК
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	220	8,14	8,23	40,15	267,3	1,474	264	71
ЗАВТРАК	Сыр порционный	15	3,94	3,99	0,00	51	0,105	27	22
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	105	3
ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0	111	4
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной завтрак	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	501	5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			19,19	24,26	79,00	589,80	2,88		
						23%			
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	10,3	128	72
ОБЕД	Шницели припущенные из курицы	110	16,50	11,78	10,22	207,43	0,946	412	73
ОБЕД	Рагу из овощей с кабачками	150	2,78	8,02	12,60	133,5	10,65	196	74
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	70	1,12	7,07	2,10	76,3	13,23	48	75
ОБЕД	Компот из чернослива	200	0,30	0,00	20,10	81	0,8	512	41
ОБЕД	Хлеб ржаной обед	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ОБЕД	Хлеб пшеничный обед	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	108	12
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			28,31	32,63	90,29	762,93	35,93		
						29%			
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	2,6	515	13
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94	20	112	14
ПОЛДНИК	Ватрушка "Лакомка"	70	9,89	21,65	21,00	318,27	0,091	639	76
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			16,49	27,45	50,20	518,27	22,69		
						20%			
УЖИН	Мясо духовое	240	22,22	22,68	17,50	362,59	3,552	360	77
УЖИН	Овощи натуральные (помидоры)	70	0,77	0,14	2,66	16,8	17,5	106	18
УЖИН	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83	1,2	520	78
УЖИН	Хлеб пшеничный ужин	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	108	12
УЖИН	Хлеб ржаной ужин	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			28,21	23,46	72,14	614,69	22,25		
						24%			
УЖИН 2	Кефир	200	6,00	6,40	8,00	110	1,4	516	35
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6,00	6,40	8,00	110,00	1,40		
						4%			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			98,20	114,20	299,63	2595,69	85,15		
			3,05	2,62					

День 7									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ ТТК
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	90	12,21	18,39	1,93	222,43	0,261	309	79
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	50	5,20	10,45	0,00	115	0	395	2
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	105	3
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной завтрак	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	1,3	495	34
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	220	6,82	8,21	33,95	236,94	1,518	262	107
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			27,76	46,96	61,88	782,37	3,08		
						30%			
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,15	143,5	12,125	150	80
ОБЕД	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	9,90	10,53	7,02	162	0,09	392	81
ОБЕД	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	0	414	82
УЖИН	Салат из белокочанной капусты с помидорами и	70	1,61	7,70	2,73	86,8	15,4	5	10
ОБЕД	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96	4,3	507	83
ОБЕД	Хлеб пшеничный обед	75	5,70	0,60	36,90	175,75	0	108	12
ОБЕД	Хлеб ржаной обед	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			33,23	30,29	128,73	920,85	31,92		
						36%			
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	4	518	29
ПОЛДНИК	Плоды свежие (абрикосы)	100	0,90	0,10	9,00	44	10	112	14
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	590	30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			4,15	3,24	31,52	261,10	14,00		
						10%			
УЖИН	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	110	10,45	5,65	4,95	112,35	3,696	343	84
УЖИН	Картофель отварной уж	150	2,85	6,15	19,05	142,5	20,85	173	123
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	70	0,56	0,07	1,75	9,8	7	106	33
УЖИН	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек	200	0,20	0,00	10,00	40	10	616	45
УЖИН	Хлеб пшеничный ужин	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	108	12
УЖИН	Хлеб ржаной ужин	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			19,18	12,51	67,03	456,95	41,55		
						18%			
УЖИН 2	Йогурт	200	6,40	5,00	22,00	160,00	1,20	517	47
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6,40	5,00	22,00	160,00	1,20		
						6%			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			90,72	98,00	311,16	2581,27	91,74		
			3,43	3,18					

День 8									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ ТТК
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362	0,3	317	85
ЗАВТРАК	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,91	4,71	39,15	0,219	440	37
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	105	3
ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0	111	4
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной завтрак	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	2,8	494	19
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			25,69	27,55	75,86	654,65	3,32		
						22%			
ОБЕД	Суп из овощей с фасоль	250	3,68	4,40	15,28	115,5	15,7	143	85
ОБЕД	Печень говяжья по-строгановски	90	14,72	11,30	3,52	174,28	6,957	398	86
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,67	0,67	29,04	144,9	0,015	291	9
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и	70	0,98	7,07	4,20	84	14,91	3	87
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	0,5	508	11
ОБЕД	Хлеб пшеничный обед	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	108	12
ОБЕД	Хлеб ржаной обед	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			31,33	24,20	113,66	798,38	38,08		
						27%			
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,40	0,20	0,20	120	8	518	29
ПОЛДНИК	Плоды свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192	20	112	14
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	4,00	3,16	26,17	149,16	0	648	88
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			8,40	4,36	68,37	461,16	28,00		
						15%			
УЖИН	Картофельный пудинг	150	5,55	9,15	19,05	211,5	4,8	208	89
УЖИН	Птица отварная	110	25,93	17,92	0,63	267,15	5,181	404	90
УЖИН	Салат из свежих огурцов уж	70	0,49	7,07	1,40	71,4	3,5	17	91
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	2,80	0,00	58,00	244	0	503	92
УЖИН	Хлеб пшеничный обед	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	108	12
УЖИН	Хлеб ржаной обед	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			40,55	34,90	113,70	963,75	13,48		
						32%			
УЖИН 2	Ряженка	200	5,00	6,00	8,40	102,00	0,00	517	61
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,00	6,00	8,40	102,00	0,00		
						3%			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			110,97 3,42	97,01 3,92	379,99	2979,94	82,88		

День 9									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ ТТК
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	220	9,17	13,90	42,68	332,64	3,256	269	95
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	0	300	9
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	105	3
ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0	111	4
	Хлеб ржаной завтрак	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	1,50	1,30	15,90	81	1,3	496	38
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			19,68	29,14	81,83	669,14	4,56		
						25%			
ОБЕД	Суп- пюре из разных овощей	250	2,92	5,02	13,30	110,25	9,425	161	24
ОБЕД	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,62	12,42	2,16	174,6	0,603	366	57
ОБЕД	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,15	0	415	92
ОБЕД	Кукуруза с яйцом и луком	70	3,92	1,26	25,48	129,5	3,01	176	93
ОБЕД	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,20	26,14	107,1	27	510	94
ОБЕД	Хлеб пшеничный обед	75	5,70	0,60	36,90	175,75	0	108	12
ОБЕД	Хлеб ржаной обед	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			32,16	25,91	146,40	947,55	40,04		
						36%			
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	0,00	110	8	518	29
ПОЛДНИК	Плоды свежие (апельсин)	200	1,80	0,40	16,20	86	36,38	112	14
ПОЛДНИК	Творожный сырок	50	7,50	6,80	2,60	89	0	Н	56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			10,30	7,20	18,80	285,00	44,38		
						11%			
УЖИН	Котлеты или биточки рыбные	100	19,09	7,76	9,91	181,72	0,9	345	96
УЖИН	Картофельное пюре	150	15,75	11,25	9,75	198	0,9	429	17
УЖИН	Овощи натуральные соленные (помидоры)	70	0,77	0,07	2,45	14	7	107	44
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	0	493	23
УЖИН	Хлеб пшеничный ужин	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	108	12
УЖИН	Хлеб ржаной ужин	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			40,83	19,72	68,39	606,02	8,80		
						23%			
УЖИН 2	Снежок	200	5,80	5,00	21,80	156	0,60	516	20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,80	5,00	21,80	156,00	0,60		
						6%			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			108,77	86,97	337,22	2663,71	98,37		
			3,10	3,88					

День 10									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ ТТК
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	220	8,58	10,41	39,38	311,96	1,606	267	21
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	50	1,69	4,03	27,06	144,43	0,6	96	97
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной завтрак	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	501	5
ЗАВТРАК 2	Хлеб пшеничный завтрак	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	108 (1)	12
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			17,35	17,70	104,66	646,34	3,51		
						24%			
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем (1)	250	1,83	5,00	10,65	95	10,3	128	72
ОБЕД	Котлеты из говядины с овощами	90	14,13	16,74	3,15	219,6	8,73	380	8
ОБЕД	Рагу из овощей (150/250)	150	3,00	8,02	12,75	135	11,475	195 (1)	10
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с яблоками	70	0,77	7,00	4,41	84	13,23	6	27
ОБЕД	Компот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81	0,8	512	10
ОБЕД	Хлеб пшеничный обед	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	108	12
ОБЕД	Хлеб ржаной ужин	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			25,15	37,40	82,34	766,90	44,54		
						29%			
ПОЛДНИК	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	36,80	148	60	617	98
ПОЛДНИК	Плоды свежие (киви)	200	1,60	0,80	16,20	94	360	112	14
ПОЛДНИК	Кекс "Детский"	50	2,73	10,73	24,20	204	0,065	585	99
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			4,33	11,53	77,20	446,00	420,07		
						17%			
УЖИН	Картофельная запеканка с мясом	240	27,96	28,20	22,68	456	4,8	377 (1)	100
УЖИН	Овощи натуральные (помидоры)	70	0,77	0,14	2,66	16,8	17,5	106	18
УЖИН	Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	23,00	96	1,5	502	101
УЖИН	Хлеб пшеничный ужин	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	108	12
УЖИН	Хлеб ржаной ужин	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			33,95	28,98	79,62	721,10	23,80		
						27%			
УЖИН 2	Кефир	200	6,00	6,40	8,00	110,00	1,40	516	35
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6,00	6,40	8,00	110,00	1,40		
						4%			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			86,78 4,05	102,01 3,45	351,82	2690,34	493,31		

День 11		Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ ТТК
Прием пищи	Наименование блюда		Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью	70	4,84	8,17	7,00	120,75	1,106	213	102
ЗАВТРАК	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	0,2	481	103
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	105	3
ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0	111	4
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной завтрак	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	1,3	495	34
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,27	4,38	20,88	160,6	1,012	165	104
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			17,96	24,89	77,83	620,45	3,62		
						22%			
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	83	18,475	142	39
ОБЕД	Котлеты припущенные из курицы	130	19,50	13,92	12,08	245,14	1,118	412	105
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	7,85	17,10	34,45	323,1	1,065	238	26
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с помидорами и	70	1,61	7,70	2,73	86,8	15,4	5	10
ОБЕД	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96	4,3	507	83
ОБЕД	Хлеб пшеничный обед	75	5,70	0,60	36,90	175,75	0	108	12
ОБЕД	Хлеб ржаной обед	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			38,89	44,86	127,05	1061,99	40,36		
						38%			
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,40	0,20	0,20	120	8	518	14
ПОЛДНИК	Плоды свежие (груши)	200	0,80	0,60	20,60	94	10	112	29
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	590	30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			4,45	3,74	43,12	339,10	18,00		
						12%			
УЖИН	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	90	15,45	16,50	3,15	222,75	0,972	367	106
УЖИН	Картофельное пюре с морковью	150	2,70	6,75	12,75	123	3,9	430	11
УЖИН	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0,00	0,00	18,40	74	20	614	67
УЖИН	Овощи натуральные (огурцы)	70	0,56	0,07	1,75	9,8	7	106	33
УЖИН	Хлеб ржаной ужин	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	109	6
УЖИН	Хлеб пшеничный ужин	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	108	12
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			23,83	23,96	67,33	581,85	31,87		
						21%			
УЖИН 2	Йогурт	200	6,40	5,00	22,00	160	1,2	517	47
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6,40	5,00	22,00	160,00	1,20		
						6%			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			91,53	102,45	337,33	2763,39	95,05		
			3,69	3,29					

День 12									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ ТТК
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	120	10,34	16,06	2,77	195,7	0,372	301 (1))	1
ЗАВТРАК	Сыр порционный	15	3,94	3,99	0,00	51	0,105	27	22
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	105	3
ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0	111	4
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной завтрак	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	1,50	1,30	15,90	81	1,3	496	38
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	220	6,82	8,21	33,95	236,94	1,518	262	107
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			26,51	38,90	75,57	757,14	3,30		
						29%			
ОБЕД	Рассольник ленинградский 1	250	2,05	5,25	16,25	121,25	7,675	134	108
ОБЕД	Рыба (филе) отварная	110	19,58	0,77	0,44	86,9	0,66	332	109
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,08	7,58	25,50	206,25	0,075	295	110
ОБЕД	Салат из капусты белокочанный	70	1,47	7,07	6,51	95,2	17,92	1	59
ОБЕД	Компот из чернослива	200	0,30	0,00	20,10	81	0,8	512	41
ОБЕД	Хлеб пшеничный обед	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	108	12
ОБЕД	Хлеб ржаной обед	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			38,26	21,43	103,42	760,30	27,13		
						29%			
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	2,6	515	13
ПОЛДНИК	Плоды свежие (бананы)	150	2,25	0,75	31,50	144	15	112 1	14
ПОЛДНИК	Творожный сырок	50	7,50	6,80	2,60	89	0	Н	56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			15,55	12,55	43,70	339,00	17,60		
						13%			
УЖИН	Колбаса вареная (отварная)	100	10,40	18,70	0,20	211	0	102	111
УЖИН	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,79	8,70	13,50	169	4,095	202	112
УЖИН	Салат из свежих огурцов	70	0,49	7,07	1,40	71,4	3,5	17	113
УЖИН	Хлеб ржаной ужин	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	109	6
УЖИН	Хлеб пшеничный ужин	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	108	12
УЖИН	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83	1,2	520	78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			19,90	35,11	67,08	686,70	8,80		
						26%			
УЖИН 2	Ряженка	200	5,00	6,00	8,40	102	0	517	61
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,00	6,00	8,40	102,00	0,00		
						4%			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			105,22 2,83	113,99 2,62	298,17	2645,14	56,82		

День 13									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ ТТК
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	220	7,88	10,34	31,68	251,24	1,694	266	48
ЗАВТРАК	Сыр порционный	15	3,94	3,99	0,00	51	0,105	27	22
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	105	3
ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0	111	4
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной завтрак	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	0	493	23
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			15,83	23,67	69,63	554,74	1,80		
ОБЕД	Суп-лапша домашняя с мясом куры	250	2,55	5,58	13,90	111	0,375	156	50
ОБЕД	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	10,84	7,94	8,62	148	2,43	388	115
ОБЕД	Капуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	94,5	25,5	423	64
ОБЕД	Кукуруза с яйцом и луком	70	3,92	1,26	25,48	129,5	3,01	176	93
ОБЕД	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	3,3	509	28
ОБЕД	Хлеб пшеничный обед	75	5,70	0,60	36,90	175,75	0	108	12
ОБЕД	Хлеб ржаной обед	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			30,84	21,34	125,87	813,95	34,62		
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	4	518	14
ПОЛДНИК	Плоды свежие (апельсин) (1)	200	1,80	0,40	16,20	86	120	112 1	29
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	5,10	2,80	35,30	187	0	570	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			7,90	3,40	51,70	365,00	124,00		
УЖИН	Рыба, тушеная в сметанном соусе	110	11,56	7,45	3,35	127,18	2,783	342	117
УЖИН	Картофель, запеченный с яйцом и помидорами	150	9,48	17,52	13,56	249,6	7,08	203	118
УЖИН	Салат из огурцов с зеленым луком	70	0,56	7,07	1,47	71,4	4,9	18	119
УЖИН	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	70	519	13
УЖИН	Хлеб пшеничный ужин	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	108	12
УЖИН	Хлеб ржаной ужин	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			27,42	32,98	72,46	697,48	84,76		
УЖИН 2	Кефир	200	6,00	6,40	8,00	110,00	1,40	516	35
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6,00	6,40	8,00	110,00	1,40		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			87,99	87,79	327,66	2541,17	246,58		

День 14									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ ТТК
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362	0,3	317	85
ЗАВТРАК	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,91	4,71	39,15	0,219	440	14
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	105	3
ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0	111	4
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной завтрак	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ЗАВТРАК	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек"	200	0,20	0,00	10,00	40	10	616	45
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			25,79	27,55	70,66	633,65	10,52		
						22%			
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	83	18,475	142	39
ОБЕД	Рыба, запеченная с яйцом	110	15,84	10,01	10,01	192,5	21,56	341	120
ОБЕД	Макароны отварные с овощами	70	0,56	0,07	1,19	9,1	3,5	294	46
ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	200	0,40	0,00	27,00	108	28,4	107	121
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов с использованием концентрата напитка "Валетек" с витаминами и кальцием	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	623	122
ОБЕД	Хлеб пшеничный обед	75	5,70	0,60	36,90	175,75	0	108	12
ОБЕД	Хлеб ржаной обед	150	3,00	7,80	23,03	174	1,725	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			31,05	23,86	130,50	859,85	73,66		
						30%			
ПОЛДНИК	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	36,80	148	60	617	98
ПОЛДНИК	Плоды свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94	20	112	14
ПОЛДНИК	Творожный сырок	50	7,50	6,80	2,60	89	0	1	56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			8,30	7,60	59,00	331,00	80,00		
						12%			
УЖИН	Картофельная запеканка с мясом	240	27,96	28,20	22,68	456	4,8	377 (1)	100
УЖИН	Овощи натуральные соленные (помидоры)	70	0,77	0,07	2,45	14	7	107	44
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	2,80	0,00	58,00	244	0	503	92
УЖИН	Хлеб пшеничный ужин	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	108	12
УЖИН	Хлеб ржаной ужин	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			36,65	28,91	114,41	866,30	11,80		
						30%			
УЖИН 2	Йогурт	200	6,40	5,00	22,00	160,00	1,20	517	47
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6,40	5,00	22,00	160,00	1,20		
						6%			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			108,19	92,92	396,57	2850,80	177,18		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1348,32	1371,98	4622,02	37016,28	2598,99		