

№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
							В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	В2	І, мкг
<b>День 1</b>																
<b>Завтрак 1</b>																
1	Каша геркулесовая молочная	180	5,5	8,36	25,78	200,42	0,14	0,41	26,6	0,5	99,64	154,53	45,43	1,11	0,12	8,31
2	Чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0
3	Бутерброд с сыром	20/5/12	3,92	3,55	10	87,63	0,02	0,07	26	0,39	104,7	70,8	6,1	0,34	0,04	0
	<b>Итого:</b>		<b>9,42</b>	<b>11,91</b>	<b>45,77</b>	<b>328,01</b>	<b>0,16</b>	<b>0,48</b>	<b>52,6</b>	<b>0,89</b>	<b>208,11</b>	<b>231,1</b>	<b>51,53</b>	<b>1,48</b>	<b>0,16</b>	<b>8,31</b>
<b>Завтрак 2</b>																
1	фрукт	100	0,32	0,24	8,24	36,4	0,02	4	0	0,32	15,2	12,8	9,6	1,84	0,02	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>8,24</b>	<b>36,4</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>15,2</b>	<b>12,8</b>	<b>9,6</b>	<b>1,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>																
1	овоши натуральные свежие(помидор)	60	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	7,5	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27	0,01	0,6
2	Суп картофельный	100	4,62	3,66	12,44	101,18	0,04	1,2	14,72	0,33	9,7	26,91	6,92	0,47	0,02	1
3	Макароны отварные с маслом	150	6,64	5,23	42,3	242,86	0,1	0	16,2	0,95	18,66	54,52	9,99	1,02	0,03	1,39
4	Подлива из курицы	70	7,07	5,94	0,8	84,96	0,02	1,14	22,5	0,03	6,68	52,15	6,58	0,53	0,05	1,93
5	Хлеб ржаной	50	1,32	0,22	8,2	40,06	0,02	0	0	0,18	50	50	5	0,62	0,01	2
6	Чай с лимоном	100	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>19,98</b>	<b>15,11</b>	<b>74,87</b>	<b>515,44</b>	<b>0,2</b>	<b>9,84</b>	<b>53,42</b>	<b>1,7</b>	<b>93,01</b>	<b>197,15</b>	<b>34,49</b>	<b>2,94</b>	<b>0,12</b>	<b>6,92</b>
<b>Полдник</b>																
1	пряники промышленного производства	30	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0	2	0,7	5,8	18	4	0,42	0,01	0
2	Чай с молоком	200	1,2	1,28	11,87	63,8	0,01	0,24	6	0	52,17	42,17	5,6	0,07	0,05	3,6
	<b>Итого:</b>		<b>2,66</b>	<b>4,86</b>	<b>30,29</b>	<b>175,54</b>	<b>0,03</b>	<b>0,24</b>	<b>8</b>	<b>0,7</b>	<b>57,97</b>	<b>60,17</b>	<b>9,6</b>	<b>0,49</b>	<b>0,06</b>	<b>3,6</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>32,38</b>	<b>32,12</b>	<b>159,17</b>	<b>1055,39</b>	<b>0,41</b>	<b>14,56</b>	<b>114,02</b>	<b>3,61</b>	<b>374,29</b>	<b>501,22</b>	<b>105,22</b>	<b>6,75</b>	<b>0,36</b>	<b>19,63</b>

<b>День 2</b>																
<b>Завтрак 1</b>																
1	Макароны отварные с сыром	200	6,64	5,23	42,3	242,86	0,1	0	16,2	0,95	18,66	54,52	9,99	1,02	0,03	1,39
2	Чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0
3	Бутерброд с маслом	20/5	3,28	9,45	20,08	178,49	0,04	0	30	0,78	10,6	135,5	5,2	0,5	0,02	0,9
	<b>Итого:</b>		<b>9,92</b>	<b>14,68</b>	<b>72,37</b>	<b>461,31</b>	<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>46,2</b>	<b>1,73</b>	<b>33,03</b>	<b>195,79</b>	<b>15,19</b>	<b>1,55</b>	<b>0,05</b>	<b>2,29</b>
<b>Завтрак 2</b>																
1	фрукт	100	0,32	0,24	8,24	36,4	0,02	4	0	0,32	15,2	12,8	9,6	1,84	0,02	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>8,24</b>	<b>36,4</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>15,2</b>	<b>12,8</b>	<b>9,6</b>	<b>1,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>																

1	овоши натуральные свежие(огурец)	60	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18	0,01	0,9
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,53	4,24	14,23	117,24	0,16	5,13	0	1,85	26,39	75,71	27,4	1,38	0,06	3,27
3	сосиска отварная	100	9,29	1,49	7,84	81,92	0,06	1,23	7,88	0,7	187,05	273,23	18,51	0,49	0,05	74,83
4	яйцо отварное куриное	40	4,42	3,49	28,2	161,91	0,07	0	10,8	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92
5	Чай с лимоном	100	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0
6	Хлеб ржаной	50	1,32	0,22	8,2	40,06	0,02	0	0	0,18	50	50	5	0,62	0,01	2
	<b>Итого:</b>		<b>20,8</b>	<b>9,47</b>	<b>69,21</b>	<b>445,32</b>	<b>0,32</b>	<b>9,36</b>	<b>18,68</b>	<b>3,4</b>	<b>286,55</b>	<b>453,66</b>	<b>61,77</b>	<b>3,38</b>	<b>0,15</b>	<b>81,92</b>

**Полдник**

1	печенье	60	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0	2	0,7	5,8	18	4	0,42	0,01	0
2	компот из сухофруктов	200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0
	<b>Итого:</b>		<b>1,74</b>	<b>3,64</b>	<b>46,3</b>	<b>224,89</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>2,06</b>	<b>0,76</b>	<b>16</b>	<b>33,48</b>	<b>9,04</b>	<b>0,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>32,78</b>	<b>28,03</b>	<b>196,12</b>	<b>1167,92</b>	<b>0,52</b>	<b>13,36</b>	<b>66,94</b>	<b>6,21</b>	<b>350,78</b>	<b>695,73</b>	<b>95,6</b>	<b>7,61</b>	<b>0,24</b>	<b>85,01</b>

**День 3**

**Завтрак 1**

1	каша пшеничная молочная жидкая	200	7,01	6,57	36,23	232,09	0,19	0,41	21,06	0,16	96,89	163,15	45,25	1,26	0,11	8,41
2	Чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0
3	Бутерброд с сыром	20/5/12	3,92	3,55	10	87,63	0,02	0,07	26	0,39	104,7	70,8	6,1	0,34	0,04	0
	<b>Итого:</b>		<b>10,93</b>	<b>10,12</b>	<b>56,22</b>	<b>359,68</b>	<b>0,21</b>	<b>0,48</b>	<b>47,06</b>	<b>0,55</b>	<b>205,36</b>	<b>239,72</b>	<b>51,35</b>	<b>1,63</b>	<b>0,15</b>	<b>8,41</b>

**Завтрак 2**

1	фрукт	100	0,32	0,24	8,24	36,4	0,02	4	0	0,32	15,2	12,8	9,6	1,84	0,02	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>8,24</b>	<b>36,4</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>15,2</b>	<b>12,8</b>	<b>9,6</b>	<b>1,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,8</b>

**Обед**

1	зеленый горошек консервированный отварной	60	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	7,5	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27	0,01	0,6
2	Щи из свежей капусты с картофелем	240	3,98	2,39	6,66	64,05	0,05	15,64	10	0,16	110,17	36,03	16,61	0,58	0,05	3,28
3	Пюре картофельное	150	3,99	4,6	25,9	161,01	0,19	15,13	15,66	0,19	65,36	117,5	39,1	1,41	0,17	10,71
4	тефтели рыбные	100	6,64	1,06	5,6	58,51	0,05	0,88	5,63	0,5	133,61	195,17	13,22	0,35	0,03	53,45
5	какао с молоком	100	3,67	3,48	14,63	104,52	0,02	0,54	13,5	0,01	114,32	108,1	29,6	1	0,13	8,1
6	Хлеб ржаной	50	1,32	0,22	8,2	40,06	0,02	0	0	0,18	50	50	5	0,62	0,01	2
	<b>Итого:</b>		<b>19,93</b>	<b>11,81</b>	<b>62,13</b>	<b>434,57</b>	<b>0,35</b>	<b>39,69</b>	<b>44,79</b>	<b>1,25</b>	<b>477,66</b>	<b>514,6</b>	<b>109,53</b>	<b>4,23</b>	<b>0,4</b>	<b>78,14</b>

**Полдник**

1	вафли промышленного производства	50	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0	2	0,7	5,8	18	4	0,42	0,01	0
5	Чай с лимоном	200	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>1,46</b>	<b>3,58</b>	<b>28,41</b>	<b>151,7</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0,7</b>	<b>9,57</b>	<b>23,77</b>	<b>4</b>	<b>0,45</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>32,64</b>	<b>25,75</b>	<b>155</b>	<b>982,35</b>	<b>0,6</b>	<b>44,17</b>	<b>93,85</b>	<b>2,82</b>	<b>707,79</b>	<b>790,89</b>	<b>174,48</b>	<b>8,15</b>	<b>0,58</b>	<b>87,35</b>

**День 4**

**Завтрак 1**

1	каша гречневая молочная жидкая	200	4,28	5,68	15,22	129,07	0,07	0,52	21,96	0,14	108,76	118,76	38,56	2,22	0,14	8,72
---	--------------------------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	--------	--------	-------	------	------	------

2	Чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0
3	Бутерброд с маслом	20/5	3,28	9,45	20,08	178,49	0,04	0	30	0,78	10,6	135,5	5,2	0,5	0,02	0,9
	<b>Итого:</b>		<b>7,56</b>	<b>15,13</b>	<b>45,29</b>	<b>347,52</b>	<b>0,11</b>	<b>0,52</b>	<b>51,96</b>	<b>0,92</b>	<b>123,13</b>	<b>260,03</b>	<b>43,76</b>	<b>2,75</b>	<b>0,16</b>	<b>9,62</b>

#### Завтрак 2

1	фрукт	100	0,32	0,24	8,24	36,4	0,02	4	0	0,32	15,2	12,8	9,6	1,84	0,02	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>8,24</b>	<b>36,4</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>15,2</b>	<b>12,8</b>	<b>9,6</b>	<b>1,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,8</b>

#### Обед

1	кукуруза консервированная отварная	60	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18	0,01	0,9
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,98	2,39	6,66	64,05	0,05	15,64	10	0,16	110,17	36,03	16,61	0,58	0,05	3,28
3	Гуляш из отварного мяса	100	7,07	5,94	0,8	84,96	0,02	1,14	22,5	0,03	6,68	52,15	6,58	0,53	0,05	1,93
4	рис отварной	150	7,6	6,43	34,27	225,36	0,26	0	16,2	0,53	14,29	179,98	119,98	9,61	0,13	3,54
5	Чай с лимоном	100	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0
6	Хлеб ржаной	50	1,32	0,22	8,2	40,06	0,02	0	0	0,18	50	50	5	0,62	0,01	2
	<b>Итого:</b>		<b>20,21</b>	<b>15,01</b>	<b>60,67</b>	<b>458,62</b>	<b>0,36</b>	<b>19,78</b>	<b>48,7</b>	<b>0,93</b>	<b>191,81</b>	<b>336,53</b>	<b>152,37</b>	<b>11,55</b>	<b>0,25</b>	<b>11,65</b>

#### Полдник

1	Запеканка из творога	130	8,5	4,5	3,5	88,5	0,04	0,5	50	0,2	164	220	23	0,4	0,27	0
5	Чай с лимоном	200	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>8,5</b>	<b>4,5</b>	<b>13,49</b>	<b>128,46</b>	<b>0,04</b>	<b>0,5</b>	<b>50</b>	<b>0,2</b>	<b>167,77</b>	<b>225,77</b>	<b>23</b>	<b>0,43</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>36,59</b>	<b>34,88</b>	<b>127,69</b>	<b>971</b>	<b>0,53</b>	<b>24,8</b>	<b>150,66</b>	<b>2,37</b>	<b>497,91</b>	<b>835,13</b>	<b>228,73</b>	<b>16,57</b>	<b>0,7</b>	<b>22,07</b>

### День 5

#### Завтрак 1

1	каша манная молочная жидкая	200	4,37	4,78	20,5	142,46	0,04	0,49	19,44	0,3	103,93	90,65	14,82	0,29	0,12	7,56
2	Чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0
3	Бутерброд с сыром	20/5/12	3,92	3,55	10	87,63	0,02	0,07	26	0,39	104,7	70,8	6,1	0,34	0,04	0
	<b>Итого:</b>		<b>8,29</b>	<b>8,33</b>	<b>40,49</b>	<b>270,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,56</b>	<b>45,44</b>	<b>0,69</b>	<b>212,4</b>	<b>167,22</b>	<b>20,92</b>	<b>0,66</b>	<b>0,16</b>	<b>7,56</b>

#### Завтрак 2

1	фрукт	100	0,32	0,24	8,24	36,4	0,02	4	0	0,32	15,2	12,8	9,6	1,84	0,02	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>8,24</b>	<b>36,4</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>15,2</b>	<b>12,8</b>	<b>9,6</b>	<b>1,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,8</b>

#### Обед

1	овощи натуральные свежие(помидор)	60	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	7,5	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27	0,01	0,6
2	Суп с рыбными фрикадельками	250	5,56	4,45	11,36	107,69	0,11	12,25	2,5	2,21	103,87	173,68	26,79	0,64	0,08	41,2
3	капуста тушеная с мясом( курой)	220	11,14	8,31	17,15	188,03	53,97	22,12	0,07	0,13	15,43	52,15	6,58	0,53	0,05	1,93
4	Чай с лимоном	100	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0
5	Хлеб ржаной	50	1,32	0,22	8,2	40,06	0,02	0	0	0,18	50	50	5	0,62	0,01	2
	<b>Итого:</b>		<b>18,35</b>	<b>13,04</b>	<b>47,84</b>	<b>382,16</b>	<b>54,12</b>	<b>41,87</b>	<b>2,57</b>	<b>2,73</b>	<b>177,27</b>	<b>289,4</b>	<b>44,37</b>	<b>2,09</b>	<b>0,15</b>	<b>45,73</b>

#### Полдник

1	Булочка сдобная	90	2,12	2,73	18,89	108,57	0,03	0	9	0,32	5,13	17,74	3,18	0,26	0,01	0,56
---	-----------------	----	------	------	-------	--------	------	---	---	------	------	-------	------	------	------	------

2	молоко кипяченое	200	4,64	5,12	6,08	88,96	0,06	1,28	32	0	192	156,8	24	0,16	0,26	14,4
	<b>Итого:</b>		<b>6,76</b>	<b>7,85</b>	<b>24,97</b>	<b>197,53</b>	<b>0,09</b>	<b>1,28</b>	<b>41</b>	<b>0,32</b>	<b>197,13</b>	<b>174,54</b>	<b>27,18</b>	<b>0,42</b>	<b>0,27</b>	<b>14,96</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>33,72</b>	<b>29,46</b>	<b>121,54</b>	<b>886,14</b>	<b>54,29</b>	<b>47,71</b>	<b>89,01</b>	<b>4,06</b>	<b>602</b>	<b>643,96</b>	<b>102,07</b>	<b>5,01</b>	<b>0,6</b>	<b>69,05</b>

### День 6

#### Завтрак 1

1	каша молочная кукурузная жидкая	200	3,82	4,86	22,88	148,94	0,04	0,36	18	0,2	79,17	81,6	15,68	0,73	0,1	5,67
2	Чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0
3	Бутерброд с маслом	20/5	3,28	9,45	20,08	178,49	0,04	0	30	0,78	10,6	135,5	5,2	0,5	0,02	0,9
	<b>Итого:</b>		<b>7,1</b>	<b>14,31</b>	<b>52,95</b>	<b>367,39</b>	<b>0,08</b>	<b>0,36</b>	<b>48</b>	<b>0,98</b>	<b>93,54</b>	<b>222,87</b>	<b>20,88</b>	<b>1,26</b>	<b>0,12</b>	<b>6,57</b>

#### Завтрак 2

1	фрукт	100	0,32	0,24	8,24	36,4	0,02	4	0	0,32	15,2	12,8	9,6	1,84	0,02	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>8,24</b>	<b>36,4</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>15,2</b>	<b>12,8</b>	<b>9,6</b>	<b>1,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,8</b>

#### Обед

1	овощи натуральные свежие(огурец)	60	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18	0,01	0,9
2	Рассольник домашний	150	3,68	3,98	11,55	96,76	0,08	11,99	15,2	0,18	70,15	52,31	21,48	0,81	0,07	4,86
3	Макаронны отварные с маслом	150	6,64	5,23	42,3	242,86	0,1	0	16,2	0,95	18,66	54,52	9,99	1,02	0,03	1,39
4	Печень по-строгановски	180	7,46	5,17	2,09	84,7	0,12	12,73	97,13	0,43	181,53	142,05	8,96	5,64	0,83	6,16
5	Чай с лимоном	100	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0
6	Хлеб ржаной	50	1,32	0,22	8,2	40,06	0,02	0	0	0,18	50	50	5	0,62	0,01	2
	<b>Итого:</b>		<b>19,34</b>	<b>14,63</b>	<b>74,88</b>	<b>508,57</b>	<b>0,33</b>	<b>27,72</b>	<b>128,53</b>	<b>1,77</b>	<b>331,01</b>	<b>317,25</b>	<b>49,63</b>	<b>8,3</b>	<b>0,95</b>	<b>15,31</b>

#### Полдник

1	пряники промышленного производства	30	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0	2	0,7	5,8	18	4	0,42	0,01	0
2	компот из сухофруктов	200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0
	<b>Итого:</b>		<b>1,74</b>	<b>3,64</b>	<b>46,3</b>	<b>224,89</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>2,06</b>	<b>0,76</b>	<b>16</b>	<b>33,48</b>	<b>9,04</b>	<b>0,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>28,5</b>	<b>32,82</b>	<b>182,37</b>	<b>1137,25</b>	<b>0,47</b>	<b>32,08</b>	<b>178,59</b>	<b>3,83</b>	<b>455,75</b>	<b>586,4</b>	<b>89,15</b>	<b>12,24</b>	<b>1,11</b>	<b>22,68</b>

### День 7

#### Завтрак 1

1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	4,78	20,5	142,46	0,04	0,49	19,44	0,3	103,93	90,65	14,82	0,29	0,12	7,56
2	Чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0
3	Бутерброд с сыром	20/5/12	3,92	3,55	10	87,63	0,02	0,07	26	0,39	104,7	70,8	6,1	0,34	0,04	0
	<b>Итого:</b>		<b>8,29</b>	<b>8,33</b>	<b>40,49</b>	<b>270,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,56</b>	<b>45,44</b>	<b>0,69</b>	<b>212,4</b>	<b>167,22</b>	<b>20,92</b>	<b>0,66</b>	<b>0,16</b>	<b>7,56</b>

#### Завтрак 2

1	фрукт	100	0,32	0,24	8,24	36,4	0,02	4	0	0,32	15,2	12,8	9,6	1,84	0,02	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>8,24</b>	<b>36,4</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>15,2</b>	<b>12,8</b>	<b>9,6</b>	<b>1,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,8</b>

#### Обед

1	овоши натуральные свежие(помидор)	60	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	7,5	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27	0,01	0,6
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	5,53	4,24	14,23	117,24	0,16	5,13	0	1,85	26,39	75,71	27,4	1,38	0,06	3,27
3	Каша гречневая рассыпчатая	160	7,6	6,43	34,27	225,36	0,26	0	16,2	0,53	14,29	179,98	119,98	9,61	0,13	3,54
4	Тефтели из говядины	70	4,21	4,17	5,7	77,2	0,03	1,22	0,75	0,66	13,89	49,39	7,76	0,67	0,04	1,96
5	Чай с лимоном	100	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0
6	Хлеб ржаной	50	1,32	0,22	8,2	40,06	0,02	0	0	0,18	50	50	5	0,62	0,01	2
	<b>Итого:</b>		<b>18,99</b>	<b>15,12</b>	<b>73,53</b>	<b>506,24</b>	<b>0,49</b>	<b>13,85</b>	<b>16,95</b>	<b>3,43</b>	<b>112,54</b>	<b>368,65</b>	<b>166,14</b>	<b>12,58</b>	<b>0,25</b>	<b>11,37</b>

<b>Полдник</b>																
1	печенье промышленного производства	50	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0	2	0,7	5,8	18	4	0,42	0,01	0
2	сок фруктовый промышленного производства	200	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3	0	0,15	10,5	10,5	6	2,1	0,02	0
	<b>Итого:</b>		<b>2,21</b>	<b>3,73</b>	<b>33,57</b>	<b>176,69</b>	<b>0,04</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0,85</b>	<b>16,3</b>	<b>28,5</b>	<b>10</b>	<b>2,52</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>29,81</b>	<b>27,42</b>	<b>155,83</b>	<b>989,38</b>	<b>0,61</b>	<b>21,41</b>	<b>64,39</b>	<b>5,29</b>	<b>356,44</b>	<b>577,17</b>	<b>206,66</b>	<b>17,6</b>	<b>0,46</b>	<b>19,73</b>

**День 8**

**Завтрак 1**

1	каша рисовая молочная жидкая	200	4,37	4,78	20,5	142,46	0,04	0,49	19,44	0,3	103,93	90,65	14,82	0,29	0,12	7,56
5	Чай с лимоном	200	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0
3	Бутерброд с маслом	20/5	3,28	9,45	20,08	178,49	0,04	0	30	0,78	10,6	135,5	5,2	0,5	0,02	0,9
	<b>Итого:</b>		<b>7,65</b>	<b>14,23</b>	<b>50,57</b>	<b>360,91</b>	<b>0,08</b>	<b>0,49</b>	<b>49,44</b>	<b>1,08</b>	<b>118,3</b>	<b>231,92</b>	<b>20,02</b>	<b>0,82</b>	<b>0,14</b>	<b>8,46</b>

**Завтрак 2**

1	фрукт	100	0,32	0,24	8,24	36,4	0,02	4	0	0,32	15,2	12,8	9,6	1,84	0,02	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>8,24</b>	<b>36,4</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>15,2</b>	<b>12,8</b>	<b>9,6</b>	<b>1,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,8</b>

**Обед**

1	овоши натуральные свежие(помидор)	60	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	7,5	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27	0,01	0,6
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,98	2,39	6,66	64,05	0,05	15,64	10	0,16	110,17	36,03	16,61	0,58	0,05	3,28
3	Пюре картофельное	150	3,99	4,6	25,9	161,01	0,19	15,13	15,66	0,19	65,36	117,5	39,1	1,41	0,17	10,71
4	котлеты рубленые	80	4,21	4,17	5,7	77,2	0,03	1,22	0,75	0,66	13,89	49,39	7,76	0,67	0,04	1,96
5	компот из сухофруктов	100	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0
6	Хлеб ржаной	50	1,32	0,22	8,2	40,06	0,02	0	0	0,18	50	50	5	0,62	0,01	2
	<b>Итого:</b>		<b>14,11</b>	<b>11,5</b>	<b>75,48</b>	<b>461,89</b>	<b>0,33</b>	<b>39,49</b>	<b>26,47</b>	<b>1,46</b>	<b>253,82</b>	<b>276,2</b>	<b>79,51</b>	<b>3,97</b>	<b>0,29</b>	<b>18,55</b>

**Полдник**

1	вафли промышленного производства	30	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0	2	0,7	5,8	18	4	0,42	0,01	0
2	Чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>1,46</b>	<b>3,58</b>	<b>28,41</b>	<b>151,7</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0,7</b>	<b>9,57</b>	<b>23,77</b>	<b>4</b>	<b>0,45</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>23,54</b>	<b>29,55</b>	<b>162,7</b>	<b>1010,9</b>	<b>0,45</b>	<b>43,98</b>	<b>77,91</b>	<b>3,56</b>	<b>396,89</b>	<b>544,69</b>	<b>113,13</b>	<b>7,08</b>	<b>0,46</b>	<b>27,81</b>

**День 9**

**Завтрак 1**

1	Каша геркулесовая молочная	180	5,5	8,36	25,78	200,42	0,14	0,41	26,6	0,5	99,64	154,53	45,43	1,11	0,12	8,31
---	----------------------------	-----	-----	------	-------	--------	------	------	------	-----	-------	--------	-------	------	------	------

5	Чай с лимоном	200	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0
3	Бутерброд с сыром	20/5/12	3,92	3,55	10	87,63	0,02	0,07	26	0,39	104,7	70,8	6,1	0,34	0,04	0
	<b>Итого:</b>		<b>9,42</b>	<b>11,91</b>	<b>45,77</b>	<b>328,01</b>	<b>0,16</b>	<b>0,48</b>	<b>52,6</b>	<b>0,89</b>	<b>208,11</b>	<b>231,1</b>	<b>51,53</b>	<b>1,48</b>	<b>0,16</b>	<b>8,31</b>

**Завтрак 2**

1	фрукт	100	0,32	0,24	8,24	36,4	0,02	4	0	0,32	15,2	12,8	9,6	1,84	0,02	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>8,24</b>	<b>36,4</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>15,2</b>	<b>12,8</b>	<b>9,6</b>	<b>1,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,8</b>

**Обед**

1	зеленый горошек консервированный отварной	60	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	7,5	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27	0,01	0,6
2	суп картофельный с крупой(гречка)	200	4,62	3,66	12,44	101,18	0,04	1,2	14,72	0,33	9,7	26,91	6,92	0,47	0,02	1
3	рис отварной	150	7,6	6,43	34,27	225,36	0,26	0	16,2	0,53	14,29	179,98	119,98	9,61	0,13	3,54
4	курица, тушенная в томатном соусе	40	7,07	5,94	0,8	84,96	0,02	1,14	22,5	0,03	6,68	52,15	6,58	0,53	0,05	1,93
5	Чай с лимоном	100	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0
6	Хлеб ржаной	50	1,32	0,22	8,2	40,06	0,02	0	0	0,18	50	50	5	0,62	0,01	2
	<b>Итого:</b>		<b>20,94</b>	<b>16,31</b>	<b>66,84</b>	<b>497,94</b>	<b>0,36</b>	<b>9,84</b>	<b>53,42</b>	<b>1,28</b>	<b>88,64</b>	<b>322,61</b>	<b>144,48</b>	<b>11,53</b>	<b>0,22</b>	<b>9,07</b>

**Полдник**

1	сырники из творога запеченные	150	8,5	4,5	3,5	88,5	0,04	0,5	50	0,2	164	220	23	0,4	0,27	0
2	какао с молоком	200	3,67	3,48	14,63	104,52	0,02	0,54	13,5	0,01	114,32	108,1	29,6	1	0,13	8,1
	<b>Итого:</b>		<b>12,17</b>	<b>7,98</b>	<b>18,13</b>	<b>193,02</b>	<b>0,06</b>	<b>1,04</b>	<b>63,5</b>	<b>0,21</b>	<b>278,32</b>	<b>328,1</b>	<b>52,6</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,1</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42,85</b>	<b>36,44</b>	<b>138,98</b>	<b>1055,37</b>	<b>0,6</b>	<b>15,36</b>	<b>169,52</b>	<b>2,7</b>	<b>590,27</b>	<b>894,61</b>	<b>258,21</b>	<b>16,25</b>	<b>0,8</b>	<b>26,28</b>

**День 10**

**Завтрак 1**

1	каша гречневая молочная жидкая	200	4,28	5,68	15,22	129,07	0,07	0,52	21,96	0,14	108,76	118,76	38,56	2,22	0,14	8,72
2	Чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0
3	Бутерброд с маслом	20/5	3,28	9,45	20,08	178,49	0,04	0	30	0,78	10,6	135,5	5,2	0,5	0,02	0,9
	<b>Итого:</b>		<b>7,56</b>	<b>15,13</b>	<b>45,29</b>	<b>347,52</b>	<b>0,11</b>	<b>0,52</b>	<b>51,96</b>	<b>0,92</b>	<b>123,13</b>	<b>260,03</b>	<b>43,76</b>	<b>2,75</b>	<b>0,16</b>	<b>9,62</b>

**Завтрак 2**

1	фрукт	100	0,32	0,24	8,24	36,4	0,02	4	0	0,32	15,2	12,8	9,6	1,84	0,02	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>8,24</b>	<b>36,4</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>15,2</b>	<b>12,8</b>	<b>9,6</b>	<b>1,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,8</b>

**Обед**

1	овощи натуральные свежие(огурец)	60	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18	0,01	0,9
2	суп картофельный с крупой(рис)	200	4,62	3,66	12,44	101,18	0,04	1,2	14,72	0,33	9,7	26,91	6,92	0,47	0,02	1
3	сосиска отварная	100	9,29	1,49	7,84	81,92	0,06	1,23	7,88	0,7	187,05	273,23	18,51	0,49	0,05	74,83
4	яйцо вареное	40	4,42	3,49	28,2	161,91	0,07	0	10,8	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92
5	Чай с лимоном	100	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0
6	Хлеб ржаной	50	1,32	0,22	8,2	40,06	0,02	0	0	0,18	50	50	5	0,62	0,01	2
	<b>Итого:</b>		<b>19,89</b>	<b>8,89</b>	<b>67,42</b>	<b>429,26</b>	<b>0,2</b>	<b>5,43</b>	<b>33,4</b>	<b>1,88</b>	<b>269,86</b>	<b>404,86</b>	<b>41,29</b>	<b>2,47</b>	<b>0,11</b>	<b>79,65</b>

**Полдник**

1	булочка сдобная	60	2,12	2,73	18,89	108,57	0,03	0	9	0,32	5,13	17,74	3,18	0,26	0,01	0,56
2	кисель	200	0,11	0,04	24,45	98,6	0	10	0	0,07	9,53	8,69	3,1	0,18	0	0,1
	<b>Итого:</b>		<b>2,23</b>	<b>2,77</b>	<b>43,34</b>	<b>207,17</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>0,39</b>	<b>14,66</b>	<b>26,43</b>	<b>6,28</b>	<b>0,44</b>	<b>0,01</b>	<b>0,66</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>30</b>	<b>27,03</b>	<b>164,29</b>	<b>1020,35</b>	<b>0,36</b>	<b>19,95</b>	<b>94,36</b>	<b>3,51</b>	<b>422,85</b>	<b>704,12</b>	<b>100,93</b>	<b>7,5</b>	<b>0,3</b>	<b>90,73</b>

### День 11

<b>Завтрак 1</b>																
3	Макароны отварные с сыром	200	6,64	5,23	42,3	242,86	0,1	0	16,2	0,95	18,66	54,52	9,99	1,02	0,03	1,39
2	Чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0
3	Бутерброд с сыром	20/5/12	3,92	3,55	10	87,63	0,02	0,07	26	0,39	104,7	70,8	6,1	0,34	0,04	0
	<b>Итого:</b>		<b>10,56</b>	<b>8,78</b>	<b>62,29</b>	<b>370,45</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>42,2</b>	<b>1,34</b>	<b>127,13</b>	<b>131,09</b>	<b>16,09</b>	<b>1,39</b>	<b>0,07</b>	<b>1,39</b>

<b>Завтрак 2</b>																
1	фрукт	100	0,32	0,24	8,24	36,4	0,02	4	0	0,32	15,2	12,8	9,6	1,84	0,02	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>8,24</b>	<b>36,4</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>15,2</b>	<b>12,8</b>	<b>9,6</b>	<b>1,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,8</b>

<b>Обед</b>																
1	овощи натуральные свежие(помидор)	60	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	7,5	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27	0,01	0,6
2	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,4	1,53	19,5	121,39	0,08	3,44	0,01	0,44	18,45	60,03	15,81	0,84	0,08	4,34
3	капуста тушеная с мясом (курой)	220	11,14	8,31	17,15	188,03	53,97	22,12	0,07	0,13	15,43	52,15	6,58	0,53	0,05	1,93
4	Чай с лимоном	100	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0
5	Хлеб ржаной	50	1,32	0,22	8,2	40,06	0,02	0	0	0,18	50	50	5	0,62	0,01	2
	<b>Итого:</b>		<b>20,19</b>	<b>10,12</b>	<b>55,98</b>	<b>395,86</b>	<b>54,09</b>	<b>33,06</b>	<b>0,08</b>	<b>0,96</b>	<b>91,85</b>	<b>175,75</b>	<b>33,39</b>	<b>2,29</b>	<b>0,15</b>	<b>8,87</b>

<b>Полдник</b>																
1	печенье промышленного производства	60	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0	2	0,7	5,8	18	4	0,42	0,01	0
2	молоко кипяченое	200	4,64	5,12	6,08	88,96	0,06	1,28	32	0	192	156,8	24	0,16	0,26	14,4
	<b>Итого:</b>		<b>6,1</b>	<b>8,7</b>	<b>24,5</b>	<b>200,7</b>	<b>0,08</b>	<b>1,28</b>	<b>34</b>	<b>0,7</b>	<b>197,8</b>	<b>174,8</b>	<b>28</b>	<b>0,58</b>	<b>0,27</b>	<b>14,4</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>37,17</b>	<b>27,84</b>	<b>151,01</b>	<b>1003,41</b>	<b>54,31</b>	<b>38,41</b>	<b>76,28</b>	<b>3,32</b>	<b>431,98</b>	<b>494,44</b>	<b>87,08</b>	<b>6,1</b>	<b>0,51</b>	<b>25,46</b>

### День 12

<b>Завтрак 1</b>																
1	каша пшеничная молочная жидкая	200	7,01	6,57	36,23	232,09	0,19	0,41	21,06	0,16	96,89	163,15	45,25	1,26	0,11	8,41
2	Чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0
3	Бутерброд с маслом	20/5	3,28	9,45	20,08	178,49	0,04	0	30	0,78	10,6	135,5	5,2	0,5	0,02	0,9
	<b>Итого:</b>		<b>10,29</b>	<b>16,02</b>	<b>66,3</b>	<b>450,54</b>	<b>0,23</b>	<b>0,41</b>	<b>51,06</b>	<b>0,94</b>	<b>111,26</b>	<b>304,42</b>	<b>50,45</b>	<b>1,79</b>	<b>0,13</b>	<b>9,31</b>

<b>Завтрак 2</b>																
1	фрукт	100	0,32	0,24	8,24	36,4	0,02	4	0	0,32	15,2	12,8	9,6	1,84	0,02	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>8,24</b>	<b>36,4</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>15,2</b>	<b>12,8</b>	<b>9,6</b>	<b>1,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,8</b>

<b>Обед</b>																
1	зеленый горошек консервированный отварной	60	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	7,5	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27	0,01	0,6
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,98	2,39	6,66	64,05	0,05	15,64	10	0,16	110,17	36,03	16,61	0,58	0,05	3,28

3	Пюре картофельное	150	3,99	4,6	25,9	161,01	0,19	15,13	15,66	0,19	65,36	117,5	39,1	1,41	0,17	10,71
4	биточки рыбные	70	6,64	1,06	5,6	58,51	0,05	0,88	5,63	0,5	133,61	195,17	13,22	0,35	0,03	53,45
5	какао с молоком	100	3,67	3,48	14,63	104,52	0,02	0,54	13,5	0,01	114,32	108,1	29,6	1	0,13	8,1
6	Хлеб ржаной	50	1,32	0,22	8,2	40,06	0,02	0	0	0,18	50	50	5	0,62	0,01	2
	<b>Итого:</b>		<b>19,93</b>	<b>11,81</b>	<b>62,13</b>	<b>434,57</b>	<b>0,35</b>	<b>39,69</b>	<b>44,79</b>	<b>1,25</b>	<b>477,66</b>	<b>514,6</b>	<b>109,53</b>	<b>4,23</b>	<b>0,4</b>	<b>78,14</b>

<b>Полдник</b>																
1	зефир промышленного производства	30	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0	2	0,7	5,8	18	4	0,42	0,01	0
5	Чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>1,46</b>	<b>3,58</b>	<b>28,41</b>	<b>151,7</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0,7</b>	<b>9,57</b>	<b>23,77</b>	<b>4</b>	<b>0,45</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>32</b>	<b>31,65</b>	<b>165,08</b>	<b>1073,21</b>	<b>0,62</b>	<b>44,1</b>	<b>97,85</b>	<b>3,21</b>	<b>613,69</b>	<b>855,59</b>	<b>173,58</b>	<b>8,31</b>	<b>0,56</b>	<b>88,25</b>

**День 13**

<b>Завтрак 1</b>																
1	каша манная молочная жидкая	200	4,37	4,78	20,5	142,46	0,04	0,49	19,44	0,3	103,93	90,65	14,82	0,29	0,12	7,56
2	Чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0
3	Бутерброд с сыром	20/5/12	3,92	3,55	10	87,63	0,02	0,07	26	0,39	104,7	70,8	6,1	0,34	0,04	0
	<b>Итого:</b>		<b>8,29</b>	<b>8,33</b>	<b>40,49</b>	<b>270,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,56</b>	<b>45,44</b>	<b>0,69</b>	<b>212,4</b>	<b>167,22</b>	<b>20,92</b>	<b>0,66</b>	<b>0,16</b>	<b>7,56</b>

<b>Завтрак 2</b>																
1	фрукт	100	0,32	0,24	8,24	36,4	0,02	4	0	0,32	15,2	12,8	9,6	1,84	0,02	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>8,24</b>	<b>36,4</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>15,2</b>	<b>12,8</b>	<b>9,6</b>	<b>1,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,8</b>

<b>Обед</b>																
1	кукуруза консервированная отварная	60	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18	0,01	0,9
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,98	2,39	6,66	64,05	0,05	15,64	10	0,16	110,17	36,03	16,61	0,58	0,05	3,28
3	Гуляш из отварного мяса	100	7,07	5,94	0,8	84,96	0,02	1,14	22,5	0,03	6,68	52,15	6,58	0,53	0,05	1,93
3	Каша гречневая рассыпчатая	160	7,6	6,43	34,27	225,36	0,26	0	16,2	0,53	14,29	179,98	119,98	9,61	0,13	3,54
6	Чай с лимоном	100	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0
6	Хлеб ржаной	50	1,32	0,22	8,2	40,06	0,02	0	0	0,18	50	50	5	0,62	0,01	2
	<b>Итого:</b>		<b>20,21</b>	<b>15,01</b>	<b>60,67</b>	<b>458,62</b>	<b>0,36</b>	<b>19,78</b>	<b>48,7</b>	<b>0,93</b>	<b>191,81</b>	<b>336,53</b>	<b>152,37</b>	<b>11,55</b>	<b>0,25</b>	<b>11,65</b>

<b>Полдник</b>																
1	вафли промышленного производства	30	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0	2	0,7	5,8	18	4	0,42	0,01	0
2	сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3	0	0,15	10,5	10,5	6	2,1	0,02	0
	<b>Итого:</b>		<b>2,21</b>	<b>3,73</b>	<b>33,57</b>	<b>176,69</b>	<b>0,04</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0,85</b>	<b>16,3</b>	<b>28,5</b>	<b>10</b>	<b>2,52</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>31,03</b>	<b>27,31</b>	<b>142,97</b>	<b>941,76</b>	<b>0,48</b>	<b>27,34</b>	<b>96,14</b>	<b>2,79</b>	<b>435,71</b>	<b>545,05</b>	<b>192,89</b>	<b>16,57</b>	<b>0,46</b>	<b>20,01</b>

**День 14**

<b>Завтрак 1</b>																
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	4,78	20,5	142,46	0,04	0,49	19,44	0,3	103,93	90,65	14,82	0,29	0,12	7,56
6	Чай с лимоном	100	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0



3	Бутерброд с маслом	20/5	3,28	9,45	20,08	178,49	0,04	0	30	0,78	10,6	135,5	5,2	0,5	0,02	0,9	
	<b>Итого:</b>		<b>7,65</b>	<b>14,23</b>	<b>50,57</b>	<b>360,91</b>	<b>0,08</b>	<b>0,49</b>	<b>49,44</b>	<b>1,08</b>	<b>118,3</b>	<b>231,92</b>	<b>20,02</b>	<b>0,82</b>	<b>0,14</b>	<b>8,46</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	фрукт	100	0,32	0,24	8,24	36,4	0,02	4	0	0,32	15,2	12,8	9,6	1,84	0,02	0,8	
	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>8,24</b>	<b>36,4</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>15,2</b>	<b>12,8</b>	<b>9,6</b>	<b>1,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,8</b>	
<b>Обед</b>																	
1	овоши натуральные свежие(огурец)	60	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18	0,01	0,9	
2	Рассольник домашний	200	3,68	3,98	11,55	96,76	0,08	11,99	15,2	0,18	70,15	52,31	21,48	0,81	0,07	4,86	
4	Печень по-строгановски	100	7,46	5,17	2,09	84,7	0,12	12,73	97,13	0,43	181,53	142,05	8,96	5,64	0,83	6,16	
4	рис отварной	150	7,6	6,43	34,27	225,36	0,26	0	16,2	0,53	14,29	179,98	119,98	9,61	0,13	3,54	
5	компот из сухофруктов	200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0	
6	Хлеб ржаной	50	1,32	0,22	8,2	40,06	0,02	0	0	0,18	50	50	5	0,62	0,01	2	
	<b>Итого:</b>		<b>20,58</b>	<b>15,89</b>	<b>84,74</b>	<b>564,26</b>	<b>0,51</b>	<b>27,72</b>	<b>128,59</b>	<b>1,41</b>	<b>333,07</b>	<b>452,42</b>	<b>164,66</b>	<b>17,28</b>	<b>1,06</b>	<b>17,46</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	омлет натуральный	155	10,44	11,24	1,95	150,68	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	
2	Чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0	
	<b>Итого:</b>		<b>10,44</b>	<b>11,24</b>	<b>11,94</b>	<b>190,64</b>	<b>0,06</b>	<b>0,18</b>	<b>10,58</b>	<b>0,47</b>	<b>82,48</b>	<b>177,64</b>	<b>13,26</b>	<b>1,95</b>	<b>0,37</b>	<b>17,88</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>38,99</b>	<b>41,6</b>	<b>155,49</b>	<b>1152,21</b>	<b>0,67</b>	<b>32,39</b>	<b>188,61</b>	<b>3,28</b>	<b>549,05</b>	<b>874,78</b>	<b>207,54</b>	<b>21,89</b>	<b>1,59</b>	<b>44,6</b>	