

	Молоко	150	150					0,07	1,0	0,03	181,0	130,0	21	0,09
	Сахар	10	10								0,2			0,03
	Итого:			11,8	19,8	63,2	506,0	0,5871	52,135	0,1555	623,338	935,007	122,33	7,198
Обед 35,6 %														
15	Салат из свежего огурца(80/10)			0,57	8,06	2,4		82,88						
	Огурцы свежие	94	80											
	Масло растительное	10	10											
53	Щи из свежей капусты с мясом (250)			3,2	6,8	10,64	107,83	0,977	36,45	0,024	67,44	68,74	41,81	2,644
	Капуста	60	49					0,018	27		28,8	18,6	9,6	0,36
	Картофель	100	80					0,04	7,2		3,6	20,8	8,28	0,32
	Лук	15	13					0,006	1,2		6,12	6,6	1,68	0,8
	Морковь	15	12					0,007	1,05		1,71	2,19	0,66	0,021
	Масло сливочное	2,5	2,5					0,006		0,024	7,44	2,4	0,03	0,014
	Мясо	40	32					0,9			7,2	16,6	21,5	1,12
	Масло растит.	8	8								11,47	2,55		
	Соль йодированная	1,5	1,5								1,1		0,06	
162	Гуляш из мяса отварного с томатным соусом (90)		40 / 50	21,68	24,21	72,21	331,53	0,0611	1,05	22,5	10,44	5,624	11,5	1,619
	Говядина (мясо тушеное 40 г.)	75	64					0,027			4,05		9,9	
	Лук репчатый	17	14					0,033	1,05		3,41	5,5	1,54	0,8
	Масло сливочное	5	5					0,0005		22,5	1,2	0,01		0,01
	Соль йодированная	0,5	0,5								1,1		0,06	0,009
238	Соус томатный (50)	50	50	0,27	1,84	2,62	28,08							
	Томатное пюре	11	11											0,8
	Мука пшеничная	3,8	3,8					0,006			0,68	0,114		
	Соль йодированная	0,5	0,5								1,1		0,06	0,009
216	Картофельное пюре с/м (190/8)			3,8	4,5	15,53	106,97	0,191	28,59	55,83	53,6	2,774	36,69	1,313
	Картофель	190	160					0,169	28,2	4,23	14,1	2,53	32,43	1,27
	Молоко	30	30					0,012	0,39	6,6	36	0,24	4,2	0,03
	Масло сливочное	8	8					0,01		45	2,4	0,004		0,004
	Соль йодированная	1	1								1,1		0,06	0,009
412	Компот из сухофруктов (200)			0,4	0,2	21,4	90	0,09	7	80,2	127,5	52,501	2,63	
	Сухофрукты	15	15					0,09	7	80,0	123	52,5	1,6	
	Сахар	15	15							0,2			0,03	
	Вода	145	145								4,5	0,001	1,0	
481	Хлеб ржаной (60)	80	80	3,7	1,8	20,0	90	0,21			14,3	65	21	1,8
	Итого:			33,05	39,35	144,8	837,21	1,5075	73,09	158,554	273,28	409,92	113,63	8,466
Полдник 14,2 %														
480	Хлеб пшеничный (60)	60	60	4,3	0,75	36,82	179,3	0,125			17	117	33	2,2

13	Сыр (10)	10	10	3,1	3,16		40,0	0,0022	0,332	0,0432	124,6	65,1	6,5	0,11
432	Чай с молоком (200)			1,6	1,6	32,4	70	0,022	0,93	0,01	78,56	68,101	20,36	0,03
	Чай черный	0,1	0,1					0,002	0,28		13,86	23,1	12,36	
	Молоко	100	100					0,02	0,65	0,01	60,0	45,0	7,0	0,03
	Вода	85	85								4,5	0,001	1,0	
	Сахар	10	10								0,2			
	Яблоко (150)	150	150	0,4	0,4	9,8	45,0	0,045	24,75		24	16,5	13,5	3,3
	Итого:			22,1	17,41	79,02	334,3	0,2172	26,218	0,1532	265,59	398,29	77,96	6,4
Ужин 23,6 %														
1	Винегрет овощной 80/7			2,6	16,3	11,4	203	10,84	10,635	0,0075	25,24	40,04	19,2	0,694
	Картофель	30	15					0,04	4,02		2,32	9,76	3,84	0,15
	Свекла	30	15					0,0072	2,0		5,2	6,12	5,12	0,17
	Морковь	30	15					0,0035	1,2		5,4	5,8	3,04	0,09
	Капуста	30	15,2					0,0024	1,7		3,9	4,2	2,7	0,11
	Горошек зеленый. Консервы	10	10					0,003	0,51		1,97	1,44	2,4	0,07
	Лук репчатый	15	12					0,052	1,2		3,7	6,96	1,68	0,09
	Масло растительное	7	7					0,0003	0,005	0,0075	1,65	5,76	0,36	0,075
	Соль йодированная	0,5	0,5								1,1		0,06	0,009
201	Рис отварной с/м (150/10)			1,9	2,02	15,6	88,3	0,13		45	16,92	4,954	75,14	1,531
	Рис	46	46					0,12			12	4,95	75	1,5
	Масло сливочное	10	10					0,01		45	2,4	0,004		0,004
	Соль йодированная	1	1								2,52		0,14	0,027
146	Рыба жареная (90)			13,57	11,67	45,38	130,1	0,2443	6,7376	0,0075	13,3707	6,06	2,02	0,7566
	Рыба (минтай)	135	101					0,074	6,7326		8,8207			0,5526
	Мука пшеничная	10	10					0,17			1,8	0,3	1,6	0,12
	Масло растительное	7	7					0,0003	0,005	0,0075	1,65	5,76	0,36	0,075
	Соль йодированная	0,5	0,5								1,1		0,06	0,009
481	Хлеб ржаной (20)	20	20	1,85	0,9	10,0	60				17,2	90	18	0,9
407	Сок натуральный (200)	200	200	0,6		22,4	89,6	0,04	12,0		10		8	1,8
480	Хлеб пшеничный(30)													
	Итого:			21,02	31,37	104,78	556,0	11,2543	29,3776	45,0075	82,3707	123,55	122,36	5,6816
Ужин (2) 4,8 %														
509	Печенье (10)	10	10	0,75	1,6	4,7	45				1,5	4,5	1,0	0,105
404	Йогурт (110)	110	110	7,9	3	21,8	70	0,03	0,6	0,03	91,5	0,2	11,25	0,075
	Итого:			8,65	4,6	26,5	115	0,03	0,6	0,03	93	139,5	12,25	0,18
*	ИТОГО за СУТКИ			96,62	112,53	418,3	2348,51	2,88	181,55	203,885	1337,5	2006,25	543,51	28,64

2 день

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 19,0%														
93	Каша «Дружба» с/м (200/5)			6,32	8,96	55,91	229,6	0,3372	1,404	23,787	159,7	212,09	89,2	1,814
	Рис	15	15					0,036			3,69	69,3	23,1	0,04
	Пшено	11	11					0,25			16,2	139,8	49,8	1,62
	Молоко	109	109					0,0432	1,404	23,76	129,6	0,0864	15,12	0,108
	Вода питьевая	34	34								0,4	0,001	1,0	
	Сахар	5	5								0,2			0,007
	Масло сливочное	5	5					0,008		0,027	7,49	2,9	0,07	0,019
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
1	Хлеб пшеничный с/м (50/10)			4,0	42,8	46,3	179,3							
	Хлеб пшеничный	50	50					0,25			33	234	66	4,4
	Масло сливочное	10	10							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
259	Кофейный напиток(200)			1,4	1,6	27,35	89,32							
	Кофейный напиток	2	2											
	Сахар	15	15											
	Молоко	150	150											
	Итого:			12,72	52,06	129,56	532,62	0,5916	1,934	23,862	226,65	339,97	174,38	8,632
Обед 37,4 %														
22 а	Салат из свеклы с луком (87/7)			1,4	10,08	9,22	133,28	0,0343	17,075	3,4075	66,69	6,44	37,87	2,635
	Свекла	95	76					0,016	8,0	1,6	29,6	0,32	17,6	1,28
	Лук	0,6	0,5					0,018	9,07	1,8	33,3	0,36	19,8	1,26
	Масло растительное	7	7					0,0003	0,005	0,0075	1,65	5,76	0,36	0,075
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
60	Рассольник Ленинградский с мясом (250)			6,6	8,13	28,81	145,3	0,987	10,97	24,5	25,87	48,685	37,79	2,651
	Картофель	100	80					0,06	7,6		4,6	21,8	9,6	0,38
	Лук	15	12					0,009	2,1		6,32	6,9	1,72	0,9
	Морковь	15	12					0,009	1,07		1,81	2,21	0,76	0,031
	Масло сливочное	2,5	2,5					0,005		22,5	1,2	0,01		0,01
	Масло растительное	5	5											
	Огурец соленый	20	20						0,2	2,0			0,8	0,08
	Рис	5	5					0,004			1,6	0,165	2,5	0,05
	Мясо	40	32					0,9			8,2	17,6	22,3	1,18

	Бульон	160	140											
	Соль йодированная	1,0	1,0								2,14		0,11	0,02
416	Шницель натуральный рубленый из мяса (75)			16,1	18	38,7	285	0,0463	2,005	0,0075	15,83	11,46	16,29	2,55
	Мясо говядина	76	65					0,039			5,85		14,3	1,755
	Лук	12	10					0,007	2,0		6,19	5,7	1,52	0,7
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
	Масло растительное	5	5					0,0003	0,005	0,0075	1,65	5,76	0,36	0,075
	Сухари панировочные	10	10											
210	Капуста тушеная (190)			3,24	5,94	38,1	165,5	0,095	81,96	5,138	106,97	75,11	43,26	2,51
	Капуста	200	162					0,051	76,5	5,1	81,6	36,7	27,2	1,02
	Лук	13	11					0,018	2,1		4,6	21,8	9,6	0,38
	Морковь	13	11					0,009	1,07		6,32	6,9	1,72	0,9
	Масло сливочное	5	5							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Томат-пюре	16	16					0,008	1,29		1,9	6,3	2,7	
	Сахар	2,5	2,5								0,2			
	Петрушка	3,5	3,5					0,009	1,0		7,01	1,51	1,63	0,011
	Соль йодированная	1,0	1,0								2,14		0,11	0,02
412 (1)	Компот из сухофруктов (200)			0,4	0,2	14,13	90	0,09	7	89,65	123,001	54,6	1,6	
	Сухофрукты	15	15					0,09	7		80,0	123	52,5	1,6
	Сахар	15	15								0,2			
	Вода	145	145								9,45	0,001	2,1	
481	Хлеб ржаной (80)	80	80	2,4	1,2	23,3	60				17,2	90	18	0,9
	Итого:			31,44	44,15	152,26	879,08	1,2526	119,01	122,703	355,561	533,34	154,81	11,246
	Полдник 10,7 %													
480	Хлеб пшеничный (60)	60	60	4,3	0,75	18,6	89,6	0,125			16,5	117	33	2,2
13	Сыр	10	10	1,6	3,1		34,4	0,0024	0,25	0,037	13,75	0,2	5,58	0,108
	Кефир (снежок или йогурт)	130	130	5,8	6,4	8,0	112	0,02	1,4	0,04	120	95	3,8	0,2
	Апельсин (150)	150	150	1,1	0,2	10,5	52,2	0,05	78,3		44,3	36	16,9	0,3
	Итого:			11,2	7,35	37,1	253,0	0,195	79,7	0,04	180,8	271,0	53,7	2,7
	Ужин 23,3 %													
3	Салат из капусты с луком(80/7)			1,2	7,5	2,6	82,9	0,0259	47,305	0,0075	59,79	38,8	17,91	0,759
	Капуста	90	70					0,024	44,9		48,0	30,96	16,0	0,6
	Лук репчатый (зеленый)	12	10					0,0016	2,4		8,0	2,08	1,44	0,064
	Масло растительное	7	7					0,0003	0,005	0,0075	1,65	5,76	0,36	0,075
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
163	Жаркое по- домашнему (230/10)			15,84	14,3	38,36	296,78	0,269	31,5	22,5	70,05	117,751	53,85	3,05
	Картофель	230	192,5					0,22	28		19	94,5	40,7	1,4
	Лук	20	16					0,012	0,25		7,15	14,5	3,5	0,2

	Мясо	77	34					0,026			39,06		9,54	1,17
	Масло сливочное	10	10					0,005		22,5	1,2	0,001		0,01
	Томат пюре	10	10					0,006	3,25		2,5	8,75		0,25
	Соль йодированная	1	1								2,14		0,11	0,02
407	Сок натуральный (200)	200	200	1,4		23,8	62	0,02	8,0		28	26	8	2,6
480	Хлеб пшеничный (40)	40	40	4,35	0,75	20,43	89,6	0,12			16,5	117	33	2,2
	Итого:			22,1	34,15	112,5	541,6	0,3599	83,895	55,8375	174,63	261,94	113,6	7,772
Ужин (2) 9,6 %														
404	Йогурт (110)	110	110	7,9	3	21,8	70	0,03	0,6	0,03	91,5	0,2	11,25	0,075
261	Яйцо вареное (1 шт.)	1 шт.	1 шт. (40)	12,7	11,5	48,4	157	0,027	0,076	0,1	21,43	74,9	4,6	0,76
	Итого:			20,6	14,5	70,2	227	0,057	0,676	0,13	112,93	169,39	14,85	0,835
*	ИТОГО за СУТКИ			98,6	152,21	501,62	2349,0	2,4561	285,215	487,787	1050,57	1575,85	511,34	31,185

3 день 7 – 10 лет

№ реце пта	Наименование приемов и блюد	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 21,2 %														
117	Омлет натуральный с маслом (130/5)			11,6	18,04	44,95	211,0	0,1332	10,04	237,1	170,64	3,98	33,51	2,83
	Яйцо куриное	2 шт.	2 шт. 80 г					0,056		208	44	2,88	9,6	2,0
	Молоко	50	50					0,032	1,04	17,6	96	0,64	11,2	0,08
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
	Масло растительное	2,5	2,5					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Масло сливочное	5	5					0,0002		11,5	0,6	0,01		0,01
1	Хлеб пшеничный с/м (100/10)			4,35	9,0	30,43	179,3	0,25		0,038	35,2	235,9	66,3	4,42
	Хлеб пшеничный	100	100					0,25			33	234	66	4,4
	Масло сливочное	10	10							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
13	Сыр (10)	10	10	1,6	3,1		34,4	0,0024	0,335	0,0435	124,8	65,3	6,7	0,13
434	Какао (200)													
	Какао порошок	2,4	2,4	2	2	28	58							
	Молоко	150	150					0,07	1,0	0,03	181,0	130,0	21	0,09
	Сахар	10	10								0,2			0,03
	Итого:			19,55	32,14	103,38	497,2	0,4556	11,375	237,211	411,84	617,76	127,51	7,5
Обед 28,7 %														
	Сельдь соленая(75)	90	75	1,14	10,08	10,38	91,8	0,04	5,5		44,48	45,5	21,3	0,33
25	Борщ с мясом (250)			6,8	5,7	6,3	106,16	1,023	38,75	0,484	76,99	69,832	46,92	2,977
	Капуста	52	42					0,018	27		28,8	18,6	9,6	0,36
	Картофель	80	60					0,04	7,2		3,6	20,8	8,28	0,32
	Морковь	15	12					0,007	1,2		1,71	2,19	1,68	0,8
	Лук	15	12					0,006	1,05		6,12	6,6	0,66	0,021
	Бульон	160	140								11,47	2,55		
	Мясо	40	32					0,9			7,2	16,6	21,5	1,12
	Свекла	25	23					0,046	2,3	0,46	8,51	0,092	5,06	0,322
	Масло сливочное	2,5	2,5					0,006		0,024	7,44	2,4	0,03	0,014
	Масло растительное	5	5											
	Соль йодированная	1,5	1,5								2,14		0,11	0,02
394	Картофель тушеный с мясом (210/5)			15,84	14,3	38,36	296,78	0,269	31,5	22,5	70,05	117,751	53,85	3,05
	Картофель	230	192,5					0,22	28		19	94,5	40,7	1,4

	Лук	25	20,2					0,012	0,25		7,15	14,5	3,5	0,2
	Мясо, говядина (тушеное 41 г.)	57	36					0,026			39,06		9,54	1,17
	Масло сливочное	5	5					0,005		22,5	1,2	0,001		0,01
	Томат пюре	15	15					0,006	3,25		2,5	8,75		0,25
	Соль йодированная	1	1								2,14		0,11	0,02
412 (1)	Компот из сухофруктов (200)			0,4	0,2	10,92	90	0,09	7	89,65	123,001	54,6	1,6	0,03
	Сухофрукты	15	15					0,09	7	80,0	123	52,5	1,6	
	Сахар	15	15							0,2				0,03
	Вода	145	145							9,45	0,001	2,1		
481	Хлеб ржаной (80)	80	80	1,85	0,9	10,0	60				17,2	90	18	0,9
	Итого:			30,79	37,14	52,5	671,88	1,2836	60,83	159,039	480,651	720,9	104,948	5,535
Полдник 19,4 %														
299	Ватрушка с творогом (60)			12,1	3	19,9	207	0,0662	1,44	0,0502	89,752	125,296	16,98	0,5566
	Мука	31,2	31,2					0,027			2,808	13,416	2,6	0,187
	Молоко сухое	4	4					0,008	0,26	0,004	24	18	2,8	0,012
	Творог	30	30					0,014	0,18	0,036	54,3	78,19	8,33	0,18
	Сахар	5	5								0,054			
	Масло сливочное	1,3	1,3					0,0002		0,009	0,55	0,69	0,01	0,004
	Яйцо	1/3	1/3					0,003		0,0012	2,4	8,95	0,96	0,0116
	Дрожжи	5	5					0,009			0,4	6,0	0,77	0,05
	Масло растительное	5	5					0,005	1,0		3,1	0,05	1,4	0,08
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
	Кефир (снежок или йогурт)	130	130	5,8	6,4	8,0	112	0,02	1,4	0,04	120	95	3,8	0,2
458	Банан (250)	250	250	2,25	0,15	31,5	135,5	0,04	10		8			0,6
	Итого:			20,15	9,55	59,4	454,5	0,1262	12,84	0,0902	217,752	326,6	20,78	1,3566
Ужин 23,9 %														
22	Салат из свеклы с чесноком с/н (87/7)			1,4	10,08	9,22	104,0	0,0614	17,8	2,5	58,654	0,92	30,3175	2,02
	Свекла	95	76					0,016	8,0	1,6	29,6	0,32	17,6	1,28
	Чеснок	0,6	0,5					0,0004	0,8	0,9	0,014	0,15	0,0075	
	Масло растительное	7	7					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
160	Голубцы ленивые с соусом (75)			6,56	6,69	4,93	106,21	0,0628	19,3	10,265	27,945	0,024	17,555	1,2935
	Мясо говядина	39	33					0,0198			2,97		7,26	0,891
	Рис	3,5	3,5					0,028		0,105	0,945		2,905	0,0945
	Лук	5	4					0,002	0,4		1,24	0,02	0,56	0,032
	Масло сливочное	2	2					0,0002		9	0,48	0,004		0,004
	Капуста	52	42					0,0126	18,9	1,26	20,16		6,72	0,252
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02

238	Соус томатный (50)			0,27	1,84	2,62	28,08	0,3	6,75	2,5	16,89	10,361	10,51	0,46
	Вода или бульон	33,4	33,4								9,45	0,001	2,1	
	Мука	3,8	3,8					0,085			0,9	0,15	0,8	0,06
	Томат пюре	11	11					0,21	6,75		3	10,2	7,5	0,34
	Сахар	1,8	1,8								0,2			0,03
	Масло сливочное	2,5	2,5					0,005		2,5	1,2	0,01		0,01
	Соль йодированная	1	1								2,14		0,11	0,02
204	Макароньы отварные с/м 180/10			3,5	3,53	25,27	140,73	0,108		0,024	17,94	4,14	46,01	1,0
	Макароньы	60	60					0,102			11,4	1,74	45,6	0,96
	Сливочное масло	10	10					0,006		0,024	4,4	2,4	0,3	0,02
	Соль йодированная	1	1								2,14		0,11	0,02
481	Хлеб пшеничный (50)	40	40	1,85	0,9	10,0	90				17,2	90	18	0,9
407	Сок натуральньый (200)	200	200	0,6		22,4	89,6	0,04	12,0		10		8	1,8
	Итого:			14,18	23,04	74,4	558,62	0,6972	55,85	15,289	165,129	247,69	163,3925	9,6735
Ужин (2) 7,3 %														
404	Йогурт (110)	110	110	7,9	3	12,3	70	0,03	0,6	0,03	91,5	0,2	11,25	0,075
508/509	Вафли/Печенье (25)	25	25	0,75	1,6	5,37	45				1,5	4,5	1,0	0,105
	Итого:			8,77	4,64	26,82	172,3	0,032	20,6	0,03	102,75	154,12	16,3	0,32
*	ИТОГО за СУТКИ			93,44	106,51	399,9	2355,6	2,6322	161,34	414,2162	1378,122	2067,18	440,6305	46,3431

4 день 7 – 10 лет

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 20,9 %														
9 а	Морковь порционная (80)	100	80	2,25	0,15	20,35	22,5	0,026	7,5	43,5	40,5	5,8	22,8	0,675
134	Пудинг из творога с рисом со сметаной	(150/15)		15,9	18,4	110	253	0,0734	0,63	22,134	9,67	301,27	40,01	1,334
	Рис	22	22					0,017			1,75	33	11	0,01
	Творог	114	114					0,044	0,56	0,113	1	246	26,23	0,56
	Яйцо	1/5	1/5					0,006		0,009	0,9	18,75	1,18	0,72
	Масло сливочное	5	5					0,005		22,5	1,2	0,01		0,01
	Сахар	10	10								0,02			0,03
	Сметана	20	20					0,0014	0,07	0,007	4,8	3,51	1,6	0,004
1	Хлеб пшеничный с/м (50/10)			4,35	9,0	20,43	179,3	0,25		0,038	35,2	235,9	66,3	4,42
	Хлеб пшеничный	50	50					0,25			33	234	66	4,4
	Масло сливочное	10	10							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
13	Сыр	10	10	2,6	26,1		34,4	0,0024	0,25	0,037	13,75	0,2	5,58	0,108
259	Кофе на свежем молоке(200)			0,12	0,04	9,15	57,3	0,002	20		9,75	6,761	4,05	0,14
	Кофейный напиток	2	2					0,002	20		9,45	6,76	1,95	0,11
	Молоко	150	150								0,2			0,03
	Сахар	15	15								0,1	0,001	2,1	
	Итого:			25,9	53,85	159,5	495,2	0,3538	8,66	65,709	117,12	175,68	147,99	9,857
Обед 31,7 %														
3	Салат из капусты с луком 80/7		80/7	1,6	10,0	3,58	110,6	0,0706	56,3		86,04	33,49	30,15	1,404
	Капуста	90	70					0,024	44,9		48,0	30,96	16,0	0,6
	Лук репчатый (зеленый)	12	10					0,0016	2,4		8,0	2,08	1,44	0,064
	Масло растительное	7	7					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Соль	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
45	Лапша молочная (250)			6,91	7,6	41,6	195,08	0,1142	2,6	55,5	30,74	2,19	31,31	0,58
	Молоко	240	240					0,08	2,6	44	24	1,6	28	0,2
	Вермишель	15	15					0,034			3,8	0,58	3,2	0,32
	Масло сливочное	2,4	2,4					0,0002		11,5	0,6	0,01		0,01
	Сахар	1,8	1,8								0,2			0,03
	Соль	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
167	Картофельная запеканка с мясом с/м (170/5)			20,6	20,06	14,9	323,92	0,3241	29	2,81	58,41	21,308	57,34	4,365

	Мясо говядина (тушеное 52 г.)	78	67					0,0546			8,19		20,02	1,808
	Картофель	238	185					0,109	18,2	2,73	9,1	1,638	20,93	0,819
	Масло растительное	3	3					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Масло сливочное	4	4							0,076	4,4	3,8	0,6	0,04
	Мука	4	4					0,0425			0,38	1,98	0,37	0,03
	Лук репчатый	17	14,5					0,072	1,8		5,4	10,44	2,52	0,14
	Яйцо	1/5	1/5					0,001		0,004	0,9	3,0	0,19	0,039
	Соль йодированная	1,0	1,0								2,14		0,11	0,02
412	Компот из сухофруктов (200)			0,4	0,2	21,4	90	0,09	7	89,65	123,001	54,6	1,6	0,03
	Сухофрукты	15	15					0,09	7	80,0	123	52,5	1,6	
	Сахар	15	15							0,2			0,03	
	Вода	145	145								4,5	0,001	1,0	
481	Хлеб ржаной (80)	80	80	3,7	1,8	20,0	60				17,2	90	18	0,9
	Итого:			28,52	33,95	124,94	752,04	0,5438	97,4	167,65	327,031	490,54	134,91	5,964
Полдник 13,8 %														
430	Чай сладкий (200)			0,8	0,2	8,72	6	0,002	0,28		18	23,101	13,3	2,32
	Чай черный	0,1	0,1					0,002	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	Сахар	10	10								0,2			0,03
	Вода	185	185								4,5	0,001	1,0	
282	Булочка «Домашняя» (100)			3,6	6,6	39,44	380,3	0,114	9	43,3	48,518	20,165	19,17	1,244
	Мука	61,3	61,3					0,054			4,808	13,416	2,6	0,187
	Сахар	9	9								0,2			0,03
	Масло сливочное	5	5					0,0004		22,5	0,12	0,01		0,03
	Масло растительное	4	4					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Яйцо	1/4	1/4 10 г.					0,0056		20,8	4,4	0,288	0,96	0,2
	Дрожжи	1	1					0,009			0,4	6,0	0,77	0,05
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,14	0,027
	Вода	17	17								9,45	0,001	2,1	
	Яблоко (150)	150	150	0,4	0,4	9,8	67,0	0,03	16,5		16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого:			10,95	8,95	39,8	327,6	0,235	19,1	0,3	215,5	323,25	71	4,705
Ужин 24,6 %														
144	Котлета рыбная «Любительская» (100)			11,5	2,9	25,3	92	0,4209	11,018	28,49	75,485	36,973	59,13	2,549
	Рыба свежая	100	75					0,067	0,307	6,15	24,6	2,829	33,82	0,492
	Сухари панировочные	5	5											
	Хлеб пшеничный	12	12					0,037			4,95	31,5	9,9	0,66
	Лук репчатый	7	5,6					0,0035	1,0		3,095	2,85	0,76	0,35
	Молоко	7	7					0,0028	0,091	1,54	8,4	0,056	0,98	0,007
	Масло растительное	5	5					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Яйцо	1/10	1/10 4 гр.					0,0056		20,8	4,4	0,288	0,96	0,2

	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
201	Рис отварной с/м (150/10)			7,8	11,88	35,26	238,3	0,22		45	16,92	4,954	75,28	1,531
	Рис, крупа	46	46					0,12			12	4,95	75	1,5
	Масло сливочное	10	10					0,1		45	2,4	0,004	0,14	0,004
	Соль	1,0	1,0								2,52		0,14	0,027
481	Хлеб пшеничный (83)	83	83	3,7	1,8	10,0	90				17,2	90	18	0,9
407	Сок натуральный (200)	200	200	0,6		9,8	157	0,04		0,097	10	4,9	4,6	0,76
	Итого:			23,6	16,58	80,36	577,3	0,6809	11,018	73,587	119,605	179,40	157,01	5,74
Ужин (2) 9,1%														
404	Йогурт (110)	110	110	4,1	1,5	23,1	57	0,04	1,6	0,02	120	98	15	0,1
261	Яйцо вареное (1 шт.)	1 шт.	1 шт. 40 г	12,7	11,5	36,5	157	0,027	0,076	0,1	21,43	74,9	4,6	0,76
	Итого:			16,8	13	59,6	214,0	0,067	1,676	0,12	141,43	212,14	19,6	0,86
*	ИТОГО за СУТКИ			105,77	126,73	464,2	2366,14	1,8805	137,854	307,366	920,686	1381,029	530,51	27,126

5 день 7 – 10 лет

№ реце пта	Наименование приемов и блюد	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 24,8 %														
9	Салат из моркови с сахаром (80)			0,8	7,4	7,7	101,2	0,145	5,025	0,835	33	0,08	12	0,3
	Морковь	100	80					0,02	5	0,835	33	0,08	12	0,3
	Сахар	5	5					0,125	0,025		0,15	0,95	0,28	0,085
95	Каша гречневая с/м (200/5)			2,15	3	21,57	240	0,3084	1,429	11,5	25,72	0,96	0,422	3,215
	Крупа гречневая	38	38					0,14			9,49			3,03
	Молоко	109	109					0,0432	1,404		12,96		0,002	0,063
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,52		0,14	0,027
	Сахар	5	5					0,125	0,025		0,15	0,95	0,28	0,085
	Масло сливочное	5	5					0,0002		11,5	0,6	0,01		0,01
1	Хлеб пшеничный с/м (100/10)			4,35	9,0	10,43	179,3	0,25		0,038	35,2	235,9	66,3	4,42
	Хлеб пшеничный	100	100					0,25			33	234	66	4,4
	Масло сливочное	10	10							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
434	Какао (200)			2	2	8	58	0,07	1	0,03	181,2	130	21	0,12
	Какао порошок	2,4	2,4											
	Молоко	150	150					0,07	1,0	0,03	181,0	130,0	21	0,09
	Сахар	10	10								0,2			0,03
	Итого:			9,64	14,244	47,7	578,5	0,8434	7,454	12,303	275,12	412,68	99,722	8,055
Обед 28,7 %														
48 (1)	Лапша с курой (250)			3,0	4,8	17,1	123	0,091	2,79	21,624	39,39	18,33	12,73	1,891
	Вермишель	15	15					0,051			5,7	0,87	4,8	0,48
	Морковь	15	12					0,007	1,05		1,72	2,16	0,68	0,021
	Лук	15	12					0,006	1,2		6,12	6,6	1,68	0,8
	Кура	40	30					0,021	0,54	21,6	4,8	3,75	5,4	0,48
	Бульон куриный	160	140								11,47	2,55		
	Масло сливочное	2,5	2,5					0,006		0,024	7,44	2,4	0,03	0,014
	Масло растительное	5	5											
	Соль йодированная	1,25	1,25								2,14		0,14	0,027
206	Зеленый горошек	80	80	2,4	0,006	9,5	31,9	0,04	4,0		8,0	24,8	8,4	0,28
191	Плов рисовый с курой и маслом слив.(220/14,4)			37,2	45,33	41,05	747,09	0,07	1,8	7,2	18,14	12,5	18,14	1,627
	Рис	50	50					0,07	1,8	7,2	16	12,5	18	1,6

	Морковь	20,5	16,0							2,14		0,14	0,027	
	Лук	17,3	13,4					0,191	28,59	55,83	53,6	2,774	36,69	1,313
	Кура	55	55					0,169	28,2	4,23	14,1	2,53	32,43	1,27
	Масло растительное	9	9					0,012	0,39	6,6	36	0,24	4,2	0,03
	Томат	9	9					0,01		45	2,4	0,004		0,004
	Соль	2	2								1,1		0,06	0,009
	Масло сливочное	14,4	14,4											
412	Компот из сухофруктов (200)			0,4	0,2	21,4	90	0,09	7	89,65	123,001	54,6	1,6	0,03
	Сухофрукты	15	15					0,09	7	80,0	123	52,5	1,6	
	Сахар	15	15							0,2				0,03
	Вода	145	145							9,45	0,001	2,1		
481	Хлеб ржаной (80)	80	80	3,7	1,8	20,5	90	0,08			17,2	65	18	1,8
	Итого:			29,34	28,48	115,64	675,87	0,562	44,18	174,304	259,331	388,99	95,56	6,911
	Полдник 18,9 %													
432	Чай с молоком (200)			1,6	1,6	2,4	30	0,022	0,93	0,01	78,56	68,101	20,36	0,06
	Чай черный	0,1	0,1					0,002	0,28		13,86	23,1	12,36	
	Молоко	100	100					0,02	0,65	0,01	60,0	45,0	7,0	0,03
	Сахар	10	10								4,5	0,001	1,0	
	Вода	85	85								0,2			0,03
509	Печенье (30)	30	30	0,5	1,06	14,6	140,6				1,5	4,5	1,0	0,105
	Мандарин	120	120											
	Итого:			9,07	11,85	41,84	444,7	0,1384	10,265	43.3535	252,848	378,72	46,23	1,434
	Ужин 23,5 %													
52	Салат из свеклы с чесноком (80/7)			1,4	10,08	9,22	104,0	0,0614	17,8	2,5	59,654	0,92	30,2075	2,02
	Свекла	95	76					0,016	8,0	1,6	29,6	0,32	17,6	1,28
	Чеснок	0,6	0,5					0,0004	0,8	0,9	0,014	0,15	0,0075	
	Масло растительное	7	7					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
154	Рыба тушеная в томате с овощами (150)			14,52	8,03	15,29	160,29	0,154	23,6527		51,1307	23,73	15,47	1,6936
	Рыба свежая	135	101 (75)					0,074	6,7327		8,8207			0,5526
	Морковь	34	27					0,021	3,07		4,81	5,21	2,76	0,031
	Лук репчатый	15	12,6					0,008	1,6		4,96	9,32		0,12
	Томат-пюре	15	15					0,006	3,25		2,5	8,75		0,25
	Масло растительное	5	5					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
201	Рис отварной с/м (150/10)			2,4	2,5	19,3	78,24	0,13		45	16,92	4,954	75,14	1,531
	Рис	46	46					0,12			12	4,95	75	1,5
	Масло сливочное	10	10					0,01		45	2,4	0,004		0,004

	Соль йодированная	1	1								2,52		0,14	0,027
407	Кисель из концентрат (200)	200	200	1,4		13,8	62	0,02	8,0		28	26	8	2,6
480	Хлеб пшеничный (50)	50	50	4,3	0,75	19,35	89	0,12			16,5	117	33	2,2
	Итого:			27,07	21,66	97,46	553,53	0,5654	49,4527	47,5	185,5047	278,25	182,9175	11,8446
Ужин 2 4,1 %														
407	Сок натуральный (200)	200	200	1,4		4,24	62	0,02	8,0		28	26	8	2,6
458	Мандарин (110)	110	110	0,7	2,1	4,16	35,4	0,05	3,6		30,9	9,73	15,4	0,088
	Итого:			2,1	2,1	8,4	97,4	0,07	11,6		58,9	88,3	23,4	2,688
*	ИТОГО за СУТКИ			77,22	78,33	311,1	2350	1,6138	73,499	229,96	846,199	1269,29	264.912	19,088

6 день 7 – 10 лет

№ реце пта	Наименование приемов и блюد	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 21,1 %														
22	Свекла отварная (80)	110	80	1,4	10,08	19,22	33,28	0,02	9,07	1,8	33,3	0,36	19,8	1,26
103	Каша пшениная с/м (200/5)			4,3	6	44,38	186	0,4502	0,025	11,5	12,76	0,96	0,42	3,152
	Крупа пшено	38	38					0,25			9,49			3,03
	Молоко	109	109					0,075						
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,52		0,14	0,027
	Сахар	5	5					0,125	0,025		0,15	0,95	0,28	0,085
	Масло сливочное	5	5					0,0002		11,5	0,6	0,01		0,01
1	Хлеб пшеничный с/м (60/10)			4,35	9,0	10,43	179,3	0,25		0,038	35,2	235,9	66,3	4,42
	Хлеб пшеничный	50	50					0,25			33	234	66	4,4
	Масло сливочное	10	10							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
13	Сыр	10	10	3,12	3,18		42,0	0,0024	0,335	0,0435	124,8	65,3	6,7	0,13
259	Кофе на свежем молоке(200)			0,12	0,04	9,15	57,3	0,002	20		9,75	6,761	4,05	0,14
	Кофейный напиток	2	2					0,002	20		9,45	6,76	1,95	0,11
	Молоко	150	150								0,2			0,03
	Сахар	15	15								0,1	0,001	2,1	
	Итого:			13,29	28,3	83,18	497,88	0,7246	29,43	13,3815	215,81	323,7	97,27	9,102
Обед 37,9 %														
1	Винегрет овощной 80/7			2,6	16,3	11,4	203	0,1631	19,63		50,49	34,73	31,42	1,409
	Картофель	30	15					0,04	4,02		2,32	9,76	3,84	0,15
	Свекла	30	15					0,0072	2,0		5,2	6,12	5,12	0,17
	Морковь	30	15					0,0035	1,2		5,4	5,8	3,04	0,09
	Капуста	30	15,2					0,0024	1,7		3,9	4,2	2,7	0,11
	Горошек зеленый. Консервы	10	10					0,003	0,51		1,97	1,44	2,4	0,07
	Лук репчатый	15	12					0,052	1,2		3,7	6,96	1,68	0,09
	Масло растительное	7	7					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Соль йодированная	0,5	0,5								1,1		0,06	0,009
33	Рассольник домашний с мясом (250/7)			3,7	3	32,3	150	0,2954	26,4	0,011	56,62	232,091	45,18	1,77
	Мясо	40	20											
	Картофель	120	90					0,009	24		12	69,6	27,6	1,08
	Капуста	30	20											
	Морковь	15	12					0,008	0,8		8,16	8,8	6,08	0,18

	Лук	14,4	11					0,0004	1,6		4,96	9,32		0,12
	Сливочное масло	5	5					0,01		0,011	0,96	0,4	0,07	0,01
	Огурец соленый	20,1	20,1											
	Вода питьевая (бульон)	160	140								9,45	0,001	2,1	
	Соль йодированная	2	2								0,02		0,14	0,09
	Сметана	7	7											
158	Бефстроганов из мяса со сметанным соусом (50/50)			21,72	25,11	45,42	325,29	4,209	0,56		7,53	3,14	14,29	1,618
	Мясо, говядина (тушеное 50 г.)	95	81					4,2			4,95		12,5	1,485
	Лук	5	4,5					0,005	0,4		0,72	1,16	0,28	0,016
	Морковь	5	4,5					0,004	0,16		1,84	1,98	1,37	0,027
	Соль йодированная	0,5	0,5								0,02		0,14	0,09
236	Соус сметанный(50)			0,34	6,42	21,13	6,34	0,043	0,048	0,089	29,6	16,061	5,13	0,042
	Мука	2,5	2,5					0,006			0,67	2,7	1,22	0,02
	Масло сливочное	2,5	2,5					0,01		0,011	1	0,4	0,07	0,01
	Вода питьевая или овощной отвар	27,5	27,5								9,45	0,001	2,1	
	Соль йодированная	0,5	0,5								1,1		0,06	0,009
	Сметана	25	25					0,027	0,048	0,078	18,48	12,96	1,74	0,012
216	Картофельное пюре с/м (190/8)			3,8	4,5	35,53	106,97	0,191	28,59	55,83	55,02	2,774	36,63	1,331
	Картофель	190	160					0,169	28,2	4,23	14,1	2,53	32,43	1,27
	Молоко	30	30					0,012	0,39	6,6	36	0,24	4,2	0,03
	Масло сливочное	8	8					0,01		45	2,4	0,004		0,004
	Соль йодированная	1	1								2,52		0,14	0,027
412	Компот из сухофруктов (200)			0,4	0,2	21,4	90	0,09	7	89,65	123,001	54,6	1,6	0,03
	Сухофрукты	15	15					0,09	7	80,0	123	52,5	1,6	
	Сахар	15	15							0,2				0,03
	Вода питьевая	145	145							9,45	0,001	2,1		
481	Хлеб ржаной (80)	40	80	3,7	1,8	20,0	60	0,08			17,2	65	18	1,8
	Итого:			36,26	57,33	187,18	941,6	5,0715	82,228	155,03	339,461	509,19	152,25	8,0
Полдник 15,06 %														
	Хлеб пшеничный с вареным сгущенным молоком (50/30)			4,3	0,75	10,46	143,79	0,12			16,5	117	33	2,2
480	Хлеб пшеничный	50	50											
	Сгущенное молоко вареное	30	30											
	Яблоко (150)	150	150	0,4	0,4	9,8	44	0,03	16,5		16,0	11,0	9,0	2,2
436	Чай сладкий(200)			5,8	6,2	9,4	120	0,08	2,6	0,3	181,5	3,2	28	0,2
	Чай черный	0,1	0,1					0,002	0,4		13,3	23,1	12,3	2,29
	Сахар	10	10								0,2			0,03
	Вода питьевая	185	185								4,5	0,001	1,0	
	Итого:			10,9	7,45	29,66	307,79	0,232	19,5	0,3	232	348	83,3	6,92

Ужин 20,9 %														
83 (1)	Рагу овощное с мясом (210)			3,72	14,87	22,57	238,99	1,053	39,37		72,97	69,16	57,8	2,668
	Мясо	75	63,5					0,9			9,72	18,6	25,3	1,18
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,52		0,14	0,027
	Лук	26,5	21,5					0,066	2,2		6,82	10,5	3,4	0,16
	Масло растительное	3	3					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Капуста	52	32					0,010	15		15,8	9,6	4,4	0,17
	Картофель	123	95,2					0,011	10,1		5,4	24,8	10,2	0,38
	Морковь	39,8	37,8					0,021	3,07		4,81	5,21	2,76	0,031
481	Хлеб ржаной (20)	20	40	3,05	0,3	18,28	60	0,08			14,3	65	21	1,8
407	Сок натуральный (200)	200	200	1,4		13,8	62	0,02	8,0		28	26	8	2,6
	Хлеб пшеничный с кабачковой икрой (40/30)	50/30	50/30	6,19	2,97	10,35	131,74	0,125			17	117	33	0,2
480	Хлеб пшеничный	50	50	4,3	0,75		104,5							
	Кабачковая икра	30	30	1,89	2,22		27,24							
	Итого:			14,36	18,14	65,0	492,73	1,278	47,37	0	132,27	198,40	119,8	7,268
Ужин (2) 4,8 %														
404	Йогурт (110)	110	110	7,9	3	12,3	70	0,03	0,6	0,03	91,5	0,2	11,25	0,075
509	Печенье (10)	10	10	0,75	1,6	14,2	45				1,5	4,5	1,0	0,105
	Итого:			8,65	4,6	26,5	115	0,03	0,6	0,03	93	139,5	12,25	0,18
*	ИТОГО за СУТКИ			83,46	115,82	398,56	2355,0	7,3341	179,128	168,7415	1012,541	1518,81	464,87	31,47

7 день 7 – 10 лет

№ реце пта	Наименование приемов и блюد	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 20,0 %														
99	Каша пшеничная с/м (200/5)			6,45	6	53,77	186	0,04	3,43	0,08	334,96	51,15	52,113	5,1913
	Крупа пшеничная	38	38					0,03			15	23,5	15,0	5,0
	Молоко	109	109					0,01	3,43	0,05	316,8	27,3	36,96	0,16
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,52		0,14	0,027
	Сахар	5	5								0,09			0,0013
	Масло сливочное	5	5							0,03	0,55	0,35	0,013	0,003
1	Хлеб пшеничный с/м (100/10)			4,35	9,0	10,43	179,3	0,25		0,038	35,2	235,9	66,3	4,42
	Хлеб пшеничный	100	100					0,25			33	234	66	4,4
	Масло сливочное	10	10							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
13	Сыр	10	10	3,12	3,18		34,4	0,0024	0,335	0,0435	124,8	65,3	6,7	0,13
434	Какао (200)			2	2	8	58	0,07	1	0,03	181,2	130	21	0,12
	Какао порошок	2,4	2,4											
	Молоко	150	150					0,07	1,0	0,03	181,0	130,0	21	0,09
	Сахар	10	10								0,2			0,03
	Итого:			15,92	20,18	72,2	457,7	0,3624	4,765	0,1915	676,16	1014,2	146,113	9,8613
Обед 33,7 %														
22 а	Салат из свеклы с луком (80/7)			1,4	10,18	9,22	133,28	0,063	18,07	1,8	63,34	0,81	32,51	2,0
	Свекла	95	76					0,016	8,0	1,6	29,6	0,32	17,6	1,28
	Лук	0,6	0,5					0,018	9,07	1,8	33,3	0,36	19,8	1,26
	Масло растительное	7	7					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Соль	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
42	Суп картофельный со свеже- мороженой рыбой (250)			13,21	4,11	26,7	116,94	0,16	11,2	0,039	64,63	55,54	64,43	1,944
	Рыба (минтай)	95	72					0,107	1,75	0,009	39,04	23,4	53,7	0,78
	Картофель	200	167,5					0,04	7,2		3,6	20,8	8,28	0,32
	Масло сливочное	2,5	2,5							0,03	0,55			0,003
	Масло растительное	5	5											
	Лук	15	12					0,006	1,2		6,12	6,6	1,68	0,8
	Морковь	15	12					0,007	1,05		1,71	2,19	0,66	0,021
	Рыбный бульон	160	140								11,47	2,55		
	Соль йодированная	1	1								2,14		0,11	0,02
192	Кура отварная (78)			17,7	17,9	59,24	234	0,07	1,8	7,2	61,64	12,5	18,14	1,627

	Кура	110	82,5					0,07	1,8	7,2	16	12,5	18	1,6
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,14	0,027
210	Капуста тушеная (190)			3,24	5,94	28,1	129,6	0,175	81,96	5,138	106,97	75,11	43,26	2,51
	Капуста	200	162					0,051	76,5	5,1	81,6	36,7	27,2	1,02
	Лук	13	11					0,018	2,1		4,6	21,8	9,6	0,38
	Морковь	13	11					0,009	1,07		6,32	6,9	1,72	0,9
	Масло сливочное	5	5							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Томат-пюре	16	16					0,008	1,29		1,9	6,3	2,7	
	Сахар	2,5	2,5								0,2			
	Петрушка	3,5	3,5					0,009	1,0		7,01	1,51	1,63	0,011
	Соль йодированная	1,0	1,0								2,14		0,11	0,02
412	Компот из сухофруктов (200)			0,4	0,2	21,4	90	0,09	7	89,65	123,001	54,6	1,6	0,03
	Сухофрукты	15	15					0,09	7	80,0	123	52,5	1,6	
	Сахар	15	15							0,2				0,03
	Вода питьевая	145	145							9,45	0,001	2,1		
481	Хлеб ржаной (80)	80	80	1,85	0,9	10,0	90				17,2	90	18	0,9
	Итого:			38,1	39,23	154,66	793,12	0,558	118,825	103,8195	436,781	655,17	177,94	9,881
Полдник 15,5 %														
432	Чай с молоком (200)			1,6	1,6	12,4	30	0,022	0,93	0,01	78,56	68,101	20,36	0,06
	Чай черный	0,1	0,1					0,002	0,28		13,86	23,1	12,36	
	Молоко	100	100					0,02	0,65	0,01	60,0	45,0	7,0	0,03
	Сахар	10	10								4,5	0,001	1,0	
	Вода	85	85								0,2			0,03
300	Сочень с творогом (65)			12,1	31	72,9	207	0,0488	1,18	10,451	65,848	92,25	13,02	0,584
	Мука	30	30					0,027			2,808	13,416	2,6	0,187
	Сахар	8	8								0,2			0,007
	Масло сливочное	3,8	3,8							0,015	1,1	0,45	0,1	0,01
	Яйцо	1/4	1/4 10 г.					0,0028		10,4	2,2	0,144	0,48	0,1
	Масло растительное	2	2					0,005	1,0		3,1	0,05	1,4	0,08
	Творог	30	30					0,014	0,18	0,036	54,3	78,19	8,33	0,18
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
458	Апельсин (150)	150	150	1,1	0,2	10,5	52,2	0,05	78,3		44,3	36	16,9	0,3
	Итого:			16,15	14,9	62,1	192,2	0,152	79,23	0,01	179,36	269,04	38,26	2,965
Ужин 26,6 %														
21	Салат витаминный (80/7)			3,3	5,8	7,2	95	0,0315	47,705	0,0075	62,878	43,08	20,84	0,811
	Капуста	60	40					0,024	44,9		48,0	30,96	16,0	0,6
	Морковь	13	11					0,0056	0,4		4,08	4,24	3,04	0,056
	Лук	13	10					0,0016	2,4		8,0	2,08	1,44	0,064
	Масло растительное	7	7					0,0003	0,005	0,0075	1,65	5,76	0,36	0,075
	Сахарный песок	3	3								0,048			0,007

	Соль йодированная	0,5	0,5								1,1		0,06	0,009
170 (1)	Котлета из мяса (75)			16,1	13,1	62,57	209	0,0452	1,205	0,0075	16,3	15,9	17,14	2,606
	Лук	10	10					0,006	1,2		6,12	6,6	1,68	0,8
	Мясо, говядина	76	65					0,039			5,85		14,3	1,755
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,14	0,027
	Масло растительное	5	5					0,0002	0,005	0,0075	1,65	5,76	0,36	0,075
	Сухари панировочные	10	10								0,17	1,77	0,33	0,002
	Хлеб пшеничный	10	10								0,17	1,77	0,33	0,002
	Вода	10	10								0,2			
216	Картофельное пюре с/м (190/8)			3,8	4,5	15,53	106,97	0,191	28,59	55,83	53,6	2,774	36,69	1,313
	Картофель	190	160					0,169	28,2	4,23	14,1	2,53	32,43	1,27
	Молоко	30	30					0,012	0,39	6,6	36	0,24	4,2	0,03
	Масло сливочное	8	8					0,01		45	2,4	0,004		0,004
	Соль йодированная	1	1								1,1		0,06	0,009
481	Хлеб ржаной (20)	20	20	1,85	0,9	10,0	90				17,2	90	18	0,9
407	Сок натуральный (200)	200	200	1,4		13,8	62	0,02	8,0		28	26	8	2,6
	Итого:			26,45	29,88	112,66	624,97	0,2675	18,417	71,015	98,46	147,69	132,68	9,022
Ужин (2) 11,9 %														
436	Молоко(200)	200	200	5,8	6,2	19,45	120	0,08	2,6	0,3	181,5	3,2	28	0,2
480	Хлеб пшеничный (50)	50	50	4,0	0,75	19,35	104,5	0,125			16,5	117	33	2,2
404	Йогурт (110)	110	110	4,1	1,5	5,9	57	0,04	1,6	0,02	120	98	15	0,1
	Итого:			13,9	8,45	44,7	281,5	0,245	4,2	0,32	318	477	76	2,5
*	ИТОГО за СУТКИ			110,52	112,64	446,32	2349,49	1,4858	75,535	0,37	1708,76	2563,14	159	27,36

8 день 7 – 10 лет

№ реце пта	Наименование приемов и блюد	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 23,4 %														
134	Пудинг из творога с рисом со сметаной (150/15)			15,9	18,4	43,25	232,69	0,0734	0,63	22,134	9,67	301,27	40,01	1,334
	Рис	22	22					0,017			1,75	33	11	0,01
	Творог	114	114					0,044	0,56	0,113	1	246	26,23	0,56
	Яйцо	1/5	1/5					0,006		0,009	0,9	18,75	1,18	0,72
	Масло сливочное	5	5					0,005		22,5	1,2	0,01		0,01
	Сахар	10	10								0,02			0,03
	Сметана	20	20					0,0014	0,07	0,007	4,8	3,51	1,6	0,004
480	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (50/10)	50	50	8,0	1,5	38,7	179,3	0,25			33	117	66	4,4
13	Сыр	10	10	2,6	2,65		34,4	0,0024	0,335	0,0435	124,8	65,3	6,7	0,13
259	Кофейный напиток(200)			1,4	1,6	17,35	89,32							
	Кофейный напиток	2	2											
	Сахар	15	15											
	Молоко	150	150											
	Итого:			26,9	22,75	99,3	535,71	0,3978	7,965	111,8275	190,471	285,70	114,31	5,894
Обед 33,3 %														
22	Помидоры свежие (80)	80	80	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	133	14	0,7	20	0,9
37	Суп гороховый с мясом (250)			11,6	8,7	32,6	219	0,965	9,554		57,52	55,74	33,47	2,862
	Горох	48,7	48,7					0,006	0,08		2,43	5,15	1,12	0,56
	Мясо	40	32					0,9			7,2	16,6	21,5	1,12
	Картофель	150	117,5					0,04	7,2		3,6	20,8	8,28	0,32
	Лук	15	12					0,006	1,2		6,12	6,6	1,68	0,8
	Морковь	15	12					0,007	1,05		1,71	2,19	0,66	0,021
	Масло сливочное	2,5	2,5					0,006	0,024		7,47	2,4	0,09	0,014
	Масло растительное	5	5											
	Бульон	160	140								26,47	4,0		
	Соль йодированная	1,5	1,5								2,52		0,14	0,027
172	Печень по- строгановски(50/50)			23,32	28,95	4,7	370,15							
	Печень	89	50					0,003			23,14			1,63
	Масло сливочное	3	3					0,006	0,024		7,47	2,4	0,09	0,014

	Соль	1	1								2,52		0,14	0,027
236	Соус сметанный(50)													
	Мука	2,5	2,5					0,006			0,67	2,7	1,22	0,02
	Масло сливочное	2,5	2,5					0,01		0,011	1	0,4	0,07	0,01
	Вода питьевая или овощной отвар	27,5	27,5								9,45	0,001	2,1	
	Соль йодированная	0,5	0,5								0,02		0,14	0,09
	Сметана	25	25					0,027	0,048	0,078	18,48	12,96	1,74	0,012
204	Макаронны отварные с/м (180/10)			3,5	3,53	23,55	140,73	0,108		0,024	17,94	4,14	46,01	1,0
	Макаронны	60	60					0,102			11,4	1,74	45,6	0,96
	Масло сливочное	10	10					0,006		0,024	4,4	2,4	0,3	0,02
	Соль йодированная	1	1								2,14		0,11	0,02
411	Компот из яблок и апельсинов (200)			0,18	0,25	26,81	110,96	0,155	38,1		34,2	13,901	12,3	0,816
	Яблоки	42	30					0,005	5,6		4,8	3,3	2,7	0,65
	Апельсин	59	40					0,15	32,5		19,35	10,6	7,5	0,13
	Сахар	10	10								0,24			0,036
	Вода	145	145								9,45	0,001	2,1	
481	Хлеб ржаной (80)	80	80	3,05	0,3	20,5	60	0,08			14,3	65	21	1,8
	Итого:			29,53	34,28	127,62	788,69	1,371	72,654	133,024	161,1	241,65	132,78	9,658
Полдник 15,5 %														
	Кефир (Снежок)	130	130	1,9	1,8	6,8	54	2		2,4	12		3,8	0,5
282	Булочка «Домашняя» (100)			3,6	6,6	39,44	380,3	0,114	9	43,3	48,518	20,165	19,17	1,244
	Мука	61,3	61,3					0,054			4,808	13,416	2,6	0,187
	Сахар	9	9								0,2			0,03
	Масло сливочное	5	5					0,0004		22,5	0,12	0,01		0,03
	Масло растительное	4	4					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Яйцо	1/4	1/4 10 г.					0,0056		20,8	4,4	0,288	0,96	0,2
	Дрожжи	1	1					0,009			0,4	6,0	0,77	0,05
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,14	0,027
	Вода	17	17								9,45	0,001	2,1	
	Яблоко 1 шт. (150)	150	150	0,4	0,4	9,8	44	0,04	10		8			0,6
	Итого:			7,8	6,15	27,9	369,0	2,16	10	2,4	38	57	37,8	3,405
Ужин 18,5 %														
23	Салат картофельный с зеленым горошком(80/7)			3,3	11,38	10,76	157	0,0723	9,212	26,0075	20,04	42,648	14,26	3,015
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
	Лук репчатый (зеленый)	8	6					0,005	0,007		3,15	3,4	0,35	0,4
	Масло растительное	7	7					0,0003	0,005	0,0075	1,65	5,76	0,36	0,075
	Яйцо	1/4	1/4 10 г.					0,007		26	5,5	0,288	0,96	1,8
	Картофель	77	57					0,04	7,2		3,6	20,8	8,28	0,32

	Зеленый горошек консервы	15	15					0,02	2,0		4,0	12,4	4,2	0,4
144	Котлета рыбная «Любительская» (100)			11,5	2,9	15,3	92	0,1609	11,018	28,49	75,485	36,973	59,13	2,549
	Рыба свежая	100	75					0,067	0,307	6,15	24,6	2,829	33,82	0,492
	Хлеб пшеничный	12	12					0,037			4,95	31,5	9,9	0,66
	Лук репчатый	7	5,6					0,0035	1,0		3,095	2,85	0,76	0,35
	Молоко	7	7					0,0028	0,091	1,54	8,4	0,056	0,98	0,007
	Масло растительное	5	5					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Яйцо	1/10	1/10 4 гр.					0,0056		20,8	4,4	0,288	0,96	0,2
	Соль йодированная	1	1								2,14		0,11	0,02
210	Капуста тушеная (190)			3,24	5,94	18,06	129,6	0,175	81,96	5,138	106,97	75,11	43,26	2,54
	Капуста	200	162					0,051	76,5	5,1	81,6	36,7	27,2	1,02
	Лук	13	11					0,018	2,1		4,6	21,8	9,6	0,38
	Морковь	13	11					0,009	1,07		6,32	6,9	1,72	0,9
	Масло сливочное	5	5							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Томат-пюре	16	16					0,008	1,29		1,9	6,3	2,7	
	Сахар	2,5	2,5								0,2			0,03
	Петрушка	3,5	3,5					0,009	1,0		7,01	1,51	1,63	0,011
	Соль йодированная	1,0	1,0								2,14		0,11	0,02
480	Хлеб пшеничный(83)	83	83	3,05	0,3	20,5	60	0,08			14,3	65	21	1,8
407	Сок натуральный (200)	200	200	1,4		13,8	62	0,02	8,0		28	26	8	2,6
	Итого:			22,49	14,94	74,86	438,6	0,7274	148,683	33,6355	287,633	431,44	174,47	10,3
Ужин (2) 9,1 %														
404	Йогурт (110)	110	110	4,1	1,5	13,8	57	0,04	1,6	0,02	120	98	15	0,1
261	Яйцо вареное (1 шт.)	1 шт.	1 шт. 40 г	12,7	11,5	47,8	157	0,08			55			2,5
	Итого:			17,6	13,2	61,6	214	0,122	1,88	0,02	193	289,5	28,3	2,92
*	ИТОГО за СУТКИ			104,32	91,32	391,28	2346,3	1,0868	57,487	92,28	860,581	1304,96	139,8	29,965

9 день 7 – 10 лет

№ реце пта	Наименование приемов и блюد	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 25,0 %														
10	Салат из яблок и моркови (80/7)			2,7	3,8	19,3	82	0,056	15,8		19,02	10,35	7,18	2,2
	Морковь	70	49					0,006	1,2		6,12	6,6	1,68	0,8
	Яблоки	43	31					0,005	5,6		4,8	3,3	2,7	0,65
	Сахар	3	3								0,2			0,03
	Масло растительное	7	7					0,045	9,0		7,9	0,45	2,6	0,72
97	Каша манная с маслом сливочным(200/10)			6.3	6,8	87,23	238,9	0,1306	9,58	68,905	218,98	10,008	17,128	1,298
	Крупа манная	30	30					0,0424	0,53	58,3	173,84	4,134	2,438	0,424
	Молоко	70	70					0,014		0,2	8,5	1,8	0,1	
	Вода	94	94								0,2			0,03
	Сахар	5	5					0,028		10,4	2,2	0,144	0,48	0,1
	Масло сливочное	10	10					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
1	Хлеб пшеничный с/м (100/10)			4,35	9,0	28,43	179,3	0,25		0,038	35,2	235,9	66,3	4,42
	Хлеб пшеничный	100	100					0,25			33	234	66	4,4
	Масло сливочное	10	10							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
13	Сыр	10	10	3,12	3,18		34,4	0,0024	0,335	0,0435	124,8	65,3	6,7	0,13
434	Какао (200)			2	2	8	58	0,07	1,0	0,03	181,2	130,0	21	0,12
	Какао порошок	2,4	2,4											
	Молоко	150	150					0,07	1,0	0,03	181,0	130,0	21	0,09
	Сахар	10	10								0,2			0,03
	Итого:			41,39	30,09	142,96	592,6	0,509	26,715	69,0165	579,2	868,9	118,308	8,188
Обед 30,0 %														
17	Салат из помидоров и перца(80/7)			1,06	10,10	3,72	90,14	0,177	68,8	50	47,16	20,66	29,99	1,64
	Помидоры свежие	60	55					0,044	18,0		10,12	18,57	14,36	0,66
	Лук зеленый или репчатый	7	5					0,072	1,8		5,4	1,44	2,52	0,14
	Перец болгарский сладкий	27	20					0,016	40	50	1,6	0,2	1,4	0,1
	Масло растительное	7	7					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
63	Суп картофельный с крупой			6,22	8,21	38,39	140,98	0,066	9,9	24,45	19,976	29,997	17,63	1,811

	и рыбными консервами (250)													
	Консервы рыбные в собственном соку с добавлением масла	35	35							1,95	1,016			0,52
	Картофель	150	127,5					0,04	7,2		3,6	20,8	8,28	0,32
	Лук	15	12					0,007	1,5		1,71	2,19	0,66	0,021
	Морковь	15	12					0,006	1,2		6,12	6,6	1,68	0,8
	Масло сливочное	2,5	2,5					0,005		22,5	1,2	0,01		0,01
	Рис	12	12					0,008			3,84	0,396	6	0,12
	Бульон рыбный или вода	160	140								4,5	0,001	1,0	
	Соль йодированная	1,5	1,5								2,14		0,11	0,02
167	Картофельная запеканка с мясом с/м (170/5)			25,53	24,78	36,65	323,92	0,3241	29	2,81	58,41	21,308	57,34	4,365
	Мясо говядина (тушеное 52 г.)	78	67					0,0546			8,19		20,02	1,808
	Картофель	238	185					0,109	18,2	2,73	9,1	1,638	20,93	0,819
	Масло растительное	3	3					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Масло сливочное	4	4							0,076	4,4	3,8	0,6	0,04
	Мука	4	4					0,0425			0,38	1,98	0,37	0,03
	Лук репчатый	17	14,5					0,072	1,8		5,4	10,44	2,52	0,14
	Яйцо	1/55	1/5					0,001		0,004	0,9	3,0	0,19	0,039
	Соль йодированная	1,0	1,0								2,14		0,11	0,02
412	Компот из сухофруктов (200)			0,4	0,2	21,4	90	0,09	7	89,65	123,001	54,6	1,6	0,03
	Сухофрукты	15	15					0,09	7	80,0	123	52,5	1,6	
	Сахар	15	15							0,2				0,03
	Вода питьевая	145	145							9,45	0,001	2,1		
481	Хлеб ржаной (80)	80	80	3,05	0,3	20,5	60				17,2	90	18	0,9
	Итого:			36,16	43,59	120,6	705,04	0,6571	114,7	166,91	265,747	398,20	124,56	8,791
Полдник 14,8 %														
432	Чай сладкий (200)			0,8	0,2	0,2	6	0,0778	0,28		18	23,101	13,3	2,29
	Чай черный	0,1	0,1					0,002	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	Сахар	10	10								0,2			
	Вода питьевая	185	185								4,5	0,001	1,0	
509	Печенье (30)	30	30	2,25	4,8	20,7	135				1,5	4,5	1,0	0,105
458	Банан 1 шт. (250)	250	250	2,25	0,15	31,5	135,5	0,04	10		8			0,6
	Итого:			20,95	31,35	104,6	348,5	0,2466	14,06	10,751	273,348	410,02	54,32	3,674
Ужин 24,8 %														
52	Салат из свеклы с чесноком (80.7)			1,4	10,08	9,22	104,0	0,0614	17,8	2,5	59,654	0,92	30,2075	2,02
	Свекла	95	76					0,016	8,0	1,6	29,6	0,32	17,6	1,28
	Чеснок	0,6	0,5					0,0004	0,8	0,9	0,014	0,15	0,0075	
	Масло растительное	7	7					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02

154	Рыба тушеная в томате с овощами (150)			14,52	8,03	15,29	160,29	0,154	23,6527		51,1307	23,73	15,47	1,6936
	Рыба свежая	135	101 (75)					0,074	6,7327		8,8207			0,5526
	Морковь	34	27					0,021	3,07		4,81	5,21	2,76	0,031
	Лук репчатый	15	12,6					0,008	1,6		4,96	9,32		0,12
	Томат-пюре	15	15					0,006	3,25		2,5	8,75		0,25
	Масло растительное	5	5					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
201	Рис отварной с/м (150/10)			2,4	2,5	19,3	109	0,13		45	16,92	4,954	75,14	1,531
	Рис	46	46					0,12			12	4,95	75	1,5
	Масло сливочное	10	10					0,01		45	2,4	0,004		0,004
	Соль йодированная	1	1								2,52		0,14	0,027
407	Сок натуральный (200)	200	200	1,4		13,8	62	0,02	8,0		28	26	8	2,6
480	Хлеб пшеничный (50)	50	50	4,3	0,75	19,35	89	0,12			16,5	117	33	2,2
	Итого:			27,07	21,66	97,46	584,29	0,5654	49,4527	47,5	185,5047	278,25	182,9175	11,8446
Ужин (2) 5,1 %														
404	Йогурт (110)	110	110	4,1	1,5	15,9	57	0,04	1,6	0,02	120	98	15	0,1
261	Яйцо вареное (1 шт.)	1 шт.	1 шт. 40 г	12,7	11,5	43,7	157	0,08			55			2,5
	Итого:			5,8	6,2	24	120	0,08	2,6	0,3	181,5	544,5	28	0,2
*	ИТОГО за СУТКИ			131,37	132,89	528,52	2350,4	2,0173	189,3877	204,2675	1485,29	2227,93	464,5055	35,0936

10 день 7 – 10 лет

№ реце пта	Наименование приемов и блюد	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 28,7 %														
105	Каша рисовая с/м (200/5)			6,45	5,6	58,6	148	0,1271	1,404	45,76	140,944	141,7684	74,98	0,226
	Рис крупа	30	30					0,0739			7,576	141,68	59,72	0,082
	Молоко	109	109					0,0432	1,404	23,76	129,6	0,0864	15,12	0,108
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,52		0,14	0,027
	Сахар	5	5								0,048			0,007
	Масло сливочное	5	5					0,01		22	1,2	0,002		0,002
1	Хлеб пшеничный с/м (100/10)			8,05	9,75	15,5	179,3	0,25		0,038	35,2	25,3	66,3	4,42
	Хлеб пшеничный	100	100					0,25			33	23,4	66	4,4
	Масло сливочное	10	10							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
13	Сыр	10	10	3,12	3,18		34,4	0,0024	0,335	0,0435	124,8	65,3	6,7	0,13
259	Кофейный напиток (200)			1,4	1,6	17,35	89,32	0,002	0,28		18	23,101	13,3	2,297
	Кофейный напиток	2	2					0,002	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	Сахар	15	15								0,2			0,007
	Молоко	50	50								4,5	0,001	1,0	
	Итого:			16,04	25,63	113,02	676,6	0,5151	12,404	135,448	320,793	481,18	164,18	5,243
Обед 32,9 %														
61 (1)	Суп картофельный с курицей (250)			2,1	7,6	16,2	89,2	0,125	12	19,512	90,84	47,89	20,19	1,715
	Картофель	200	165					0,025	37,9		40,5	26,15	13,5	0,5
	Морковь	12,5	10					0,007	1,05		1,71	2,19	0,66	0,021
	Лук	12	10					0,006	1,2		6,12	6,6	1,68	0,8
	Масло сливочное	2,5	2,5					0,003		0,012	3,22	1,2	0,01	0,007
	Масло растительное	5,0	5,0											
	Бульон куриный	160	140								33,45	8,5		
	Кура	30	22,5					0,019	0,5	19,5	3,7	3,25	4,2	0,38
	Соль йодированная	1,25	1,25								2,14		0,14	0,007
192	Кура отварная (78)			25,1	24,8	46,92	331,8	0,07	1,8	7,2	18,14	12,5	18,14	1,627
	Кура	110	82,5					0,07	1,8	7,2	16	12,5	18	1,6
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,14	0,027
210	Капуста тушеная (190)			3,24	5,94	8,1	129,6	0,175	81,96	5,138	106,97	75,11	43,26	2,381
	Капуста	200	162					0,051	76,5	5,1	81,6	36,7	27,2	1,02
	Лук	13	11					0,018	2,1		4,6	21,8	9,6	0,38

	Морковь	13	11					0,009	1,07		6,32	6,9	1,72	0,9
	Масло сливочное	5	5							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Томат-пюре	16	16					0,008	1,29		1,9	6,3	2,7	
	Сахар	2,5	2,5								0,2			0,03
	Петрушка	3,5	3,5					0,009	1,0		7,01	1,51	1,63	0,011
	Соль йодированная	1,0	1,0								2,14		0,11	0,02
481	Хлеб ржаной (80)	80	80	6	0,5	35	120	0,08			14,3	65	21	1,8
254	Компот из яблок и ягод (200)			0,16	0,1	20,5	103	0,08	4,86	9,45	14,301	15	2,1	0,8
	Яблоки	23	18					0,01	3,6		4,8	3,3	1,7	0,65
	Ягоды свежие / мороженые	23	20					0,07	1,26		9,3	9,6	0,4	0,12
	Сахар	10	10								0,2			0,03
	Вода	132	132							9,45	0,001	2,1		
	Итого:			29,62	33,74	126,72	773,6	0,55	100,62	41,3	244,551	366,8	107,69	8,323
	Полдник 14,4 %													
509	Печенье (вафли) (25)	25	25	1,5	3,2	13,8	90				1,5	4,5	1,0	0,105
458	Банан 1 шт. (250)	250	250	2,25	0,15	18,0	135,5	0,04	10		8			0,6
	Кефир (снежок)	130	130	2,7	2,5	10,8	79	2		2,4	12		3,8	0,5
	Итого:			13,12	8,18	42,6	338,9	2,1624	10,335	2,4435	162,8	244,2	44,5	3,535
	Ужин 18,8%													
134	Пудинг из творога с рисом со сметаной	(150/15)		15,9	18,4	109,19	253	0,0734	0,63	22,134	9,67	301,27	40,01	1,334
	Рис	22	22					0,017			1,75	33	11	0,01
	Творог	114	114					0,044	0,56	0,113	1	246	26,23	0,56
	Яйцо	1/8	1/8 5 гр.					0,006		0,009	0,9	18,75	1,18	0,72
	Масло сливочное	5	5					0,005		22,5	1,2	0,01		0,01
	Сахар	10	10								0,02			0,03
	Сметана	20	20					0,0014	0,07	0,007	4,8	3,51	1,6	0,004
1	Хлеб пшеничный с/м (100/10)			4,35	9,0	20,43	149,3	0,25		0,038	35,2	235,9	66,3	4,42
	Хлеб пшеничный	100	100					0,25			33	234	66	4,4
	Масло сливочное	10	10							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
13	Сыр	10	10	2,6	26,1		34,4	0,0024	0,25	0,037	13,75	0,2	5,58	0,108
430	Чай сладкий (200)			0,8	0,2	0,2	6	0,002	0,28		18	23,101	13,3	2,32
	Чай черный	0,1	0,1					0,002	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	Сахар	10	10								0,2			0,03
	Вода	185	185								4,5	0,001	1,0	
	Итого:			25,9	53,85	129,82	442,7	0,3538	8,66	65,709	117,12	175,68	147,99	9,857
	Ужин 2 5,06 %													
407	Сок натуральный (200)	200	200	1,4		8,1	62	0,02	8,0		28	26	8	2,6
404	Йогурт (110)	110	110	4,1	1,5	5,9	57	0,04	1,6	0,02	120	98	15	0,1

	Итого:			5,5	1,5	14	119	0,06	9,6	0,02	148	222	23	2,7
*	ИТОГО за СУТКИ			90,18	122,9	426,16	2350,8	3,2875	132,959	179,2115	993,26	1489,89	339,37	19,811