

2 день**Завтрак**

2008		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	5,1	6,0	23,8	170,2	0,1	0,4	0	0,8	89,7	28,5	111,3	0,8
к/к		КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	3,7	16,1	115,9	0,1	0,7	0	0	140,9	25,1	112,5	0,6
к/к		БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				12,15	14,85	57,95	415,3	0,2	1,1	0,04	0,85	237,8	58,2	247,6	1,8

II Завтрак

2008		СОК фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1

Обед

2008	50	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	30	0,7	1,2	5,8	37,1	0	1,2	0	0,5	16,4	9,8	18,9	0,6
2008		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ , ГОВЯДИНОЙ	150/15	6,2	5,5	12,1	121,6	0,1	3,9	0,1	0,2	18,6	18,5	71,2	1,3
2008		Вермишель с мясной запеканкой	150	12,0	12,5	25,0	285,7	0,2	11,5	0	2,3	22,6	42,1	163,0	2,7
2008		КОМПОТ ИЗ сухофруктов	150	0,3	0,1	21,2	87,4	0	0	0	0	16,9	7,1	17,5	0,5
к/к		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				21,2	19,6	76,8	593	0,4	16,6	0,1	3,7	79,9	83,2	296,7	6,3

Полдник

2008		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	90/10	10,3	10,5	21,8	250,8	0	4,2	0,1	1,2	127,9	21,8	172,1	0,8
к/к		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
Итого за прием пищи:				10,4	10,5	31,5	289,9	0	4,2	0,1	1,2	130,4	23,8	175,8	1,2

Всего за день:				43,75	44,95	166,25	1298,2	0,6	21,9	0,24	5,75	448,1	165,2	720,1	9,3
-----------------------	--	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	------------

Среднедневная сбалансированность				1,1	1	4									
---	--	--	--	------------	----------	----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3 день**Завтрак**

2008		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008		КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	130	4,5	6,5	17,5	146,9	0,1	0,4	0	0,7	92,5	31,6	114,2	0,8
к/к		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2
к/к		БАТОН НАРЕЗОЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				10,65	14,45	51,25	379	0,1	1	0,044	0,75	222,7	51,9	227	1,4

II Завтрак															
		СОК фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Обед															
2008	50	САЛАТ «СВЕКОЛКА»	30	0,7	1,2	5,8	37,1	0	1,2	0	0,5	16,4	9,8	18,9	0,6
2008		СУП вермишелевый С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	3,7	6,3	7,0	103,6	0	5,2	0,1	0,2	29,7	15,5	53,1	0,8
2008		КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,1	8,4	7,5	137,5	0	0	0	1,3	8,6	12,4	77,5	1,3
2008		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,2	21,6	146,5	0,2	10,4	0	0,2	42,2	29,7	88,2	1,2
2008		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,3	0,1	21,2	87,4	0	0	0	0	16,9	7,1	17,5	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				13,7	14	63	432,6	0,3	10,4	0	2,2	73,1	54,9	209,3	4,2
Полдник															
2008		ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
2008		БУЛОЧКА «ТВОРОЖНАЯ»	40	3,6	1,9	13,7	86,9	0	0	0	0,1	19,6	4,9	36,2	0,3
		ФРУКТЫ	150	0	0	12,8	51,9	0	0,5	0	0,1	7,8	2,3	1,2	0,3
Итого за прием пищи:				4,35	2,05	28,55	151,4	0,02	3	0	0,25	30,1	10,9	46,7	2,4
Всего за день:				28,7	30,5	142,8	963	0,42	14,4	1	3,2	325,9	117,7	483	8
Среднедневная сбалансированность				1	1,1	4									
4 день															
Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1
2008		КАША гречневая МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	5,1	6,0	23,8	170,2	0,1	0,4	0	0,8	89,7	28,5	111,3	0,8
к/к		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2
к/к		БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				13,51	12,78	57,5	401,32	0,11	1	0,03	0,87	307,84	52,49	273,35	1,5
II Завтрак															
		СОК фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Обед															
2008		САЛАТ из свежей капусты	30	0,4	1	2,7	21,7	0	3,1	0,1	0,4	10,8	4,4	7,4	0,4
2008		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,7	3,2	19,3	123,9	0,1	2,7	0,1	1,2	26,5	21,6	56,7	1,4
2008		Тушеная рыба	60	14,1	4,0	4,6	110,1	0,1	0,4	0	0,9	37,6	24,5	175,0	0,6

6 день**Завтрак**

к/к	к/к	Суп молочный вермишелевый	130	4,1	5,5	20,1	147,1	0	0,4	0	0,6	87,0	12,4	72,4	0,3
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
Итого за прием пищи:				10,25	13,45	53,85	379,2	0	1	0,04	0,65	217,2	32,7	185,2	0,9

II Завтрак

		СОК фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1

Обед

к/к	к/к	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	30/30	6,3	4	2,5	71,1	0	1,2	0	0,7	35,5	18,8	98,8	0,8
2008		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ , ГОВЯДИНОЙ	150/15	6,2	5,5	12,1	121,6	0,1	3,9	0,1	0,2	18,6	18,5	71,2	1,3
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	3,1	15,5	106,4	0,1	31,7	0,1	1,4	82,0	29,3	57,3	1,7
2008		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,3	0,1	21,2	87,4	0	0	0	0	16,9	7,1	17,5	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				18,4	13	64	447,7	0,3	36,8	0,2	3	158,4	79,4	270,9	5,5

Полдник

к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
к/к	к/к	БЛИНЫ С НАЧИНКОЙ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
Итого за прием пищи:				2,25	2,15	29,75	147,9	0,02	3	0	0,15	16,3	10	28,5	2,5
Всего за день:				30,9	28,6	147,6	974,8	0,32	40,8	0,24	3,8	391,9	122,1	484,6	8,9
Среднедневная сбалансированность				0,9	1	4									

7 день**Завтрак**

2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	3,6	5,5	19,9	144,1	0	0,4	0	0,2	84,9	17,9	83,3	0,3
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	3,7	16,1	115,9	0,1	0,7	0	0	140,9	25,1	112,5	0,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				10,65	14,35	54,05	389,2	0,1	1,1	0,04	0,25	233	47,6	219,6	1,3

II Завтрак

		СОК фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1

Обед

к/к	к/к	Сельдь с луком	60	12,9	6,7	8,2	117,0	0,1	0,6	0	2,0	24,1	23,4	157,0	0,6
-----	-----	----------------	----	------	-----	-----	-------	-----	-----	---	-----	------	------	-------	-----

2008	88	ЩИ ИЗ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	5,4	6,2	4,2	95,4	0	5,2	0,1	0,2	28,4	16,1	59,9	1,1
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/30	8,2	9,0	8,3	174,1	0	0,8	0	2,8	11,0	10,7	75,5	1,1
2008		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,3	2,4	13,4	83,2	0,1	6,1	0,4	0,2	36,4	23,5	60,7	0,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,3	0,1	21,2	87,4	0	0	0	0	16,9	7,1	17,5	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				31,1	24,7	68	618,3	0,3	12,7	0,5	5,9	122,2	86,5	396,7	5,3
Полдник															
2008		ВАТРУЖКА С ТВОРОГОМ	90/10	10,3	10,5	21,8	250,8	0	4,2	0,1	1,2	127,9	21,8	172,1	0,8
к/к		ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
		ФРУКТЫ	150	0	0	12,8	51,9	0	0,5	0	0,1	7,8	2,3	1,2	0,3
Итого за прием пищи:				10,4	10,5	31,5	289,9	0	4,2	0,1	1,2	130,4	23,8	175,8	1,2
Всего за день:				52,15	49,55	153,55	1297,4	0,4	18	0,64	7,35	485,6	157,9	792,1	7,8
Среднедневная сбалансированность				1	1,1	4									
8 день															
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА «ДРУЖБА»	130	3,9	6,0	17,7	141,0	0	0,5	0	0,3	103,7	19,2	93,4	0,4
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				10,05	13,95	51,45	373,1	0	1,1	0,04	0,35	233,9	39,5	206,2	1
II Завтрак															
		СОК фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Обед															
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	1	2,7	21,7	0	3,1	0,1	0,4	10,8	4,4	7,4	0,4
2008		СУП вермишелевый С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	3,7	6,3	7,0	103,6	0	5,2	0,1	0,2	29,7	15,5	53,1	0,8
2008		Каша гречневая с мясной	150	12,0	12,5	25,0	285,7	0,2	11,5	0	2,3	22,6	42,1	163,0	2,7
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,3	0,1	21,2	87,4	0	0	0	0	16,9	7,1	17,5	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				18,85	20,25	62,25	536,7	0,32	22,8	0,2	3,75	79	73,7	260,1	7,2
Полдник															

2008	435	КИСЕЛЬ фруктовый С	150	0,53	0,08	27,75	113,25	0,02	0	0	0,83	21	11,25	18	0,3
к/к	к/к	ОВОЩНОЕ РАГУ	200	4,12	3,2	6,4	139,5	0,05	0	0,04	0,36	6	3,6	22,4	0,28
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		ПРИНИКИ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
Итого за прием пищи:				4,65	3,28	52,35	258,65	0,07	0	0,04	1,19	27	14,85	40,4	0,58
Всего за день:				33,55	37,48	166,05	1168,45	0,39	23,9	0,28	5,29	339,9	128,05	506,7	8,78
Среднедневная сбалансированность				1,1	1,1	4									

9 день

Завтрак

2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1
2008	189	КАША гречневая МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4,1	5,5	20,1	147,1	0	0,4	0	0,6	87,0	12,4	72,4	0,3
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				125,6	16,43	53,85	415,72	0,01	1	0,07	0,72	305,6	36,39	235,45	1

II Завтрак

		СОК фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3		0		0,15	10,5	6
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1

Обед

к/к	к/к	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,7	1,2	5,8	37,1	0	1,2	0	0,5	16,4	9,8	18,9	0,6
2008		Борщ со сметаной из говядины	150/15/5	5,4	6,2	4,2	95,4	0	5,2	0,1	0,2	28,4	16,1	59,9	1,1
2008		Тушеная рыба	60	14,1	4,0	4,6	110,1	0,1	0,4	0	0,9	37,6	24,5	175,0	0,6
2008		КАША РИСОВАЯ	130	3,6	5,5	19,9	144,1	0	0,4	0	0,2	84,9	17,9	83,3	0,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				25,8	17,2	58,8	494,4	0,2	7,2	0,1	2,5	178,8	75,4	363,2	3,8

Полдник

2008		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	90/10	10,3	10,5	21,8	250,8	0	4,2	0,1	1,2	127,9	21,8	172,1	0,8
к/к		ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
		КОНФЕТЫ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
Итого за прием пищи:				10,4	10,5	31,5	289,9	0	4,2	0,1	1,2	130,4	23,8	175,8	1,2
Всего за день:				161,8	44,13	144,15	1200,02	0,21	12,4	0,27	4,42	614,8	135,59	774,45	6
Среднедневная сбалансированность				0,9	0,9	4									

10 день

