

УТВЕРЖДАЮ

Директор СОГБОУ
<<Гагаринская школа-интернат>>
Е.Н. Паламарчук
2024 г.



Раскладка, химический состав и калорийность примерного
четырнадцатидневного традиционного рациона питания детей
в возрасте от 12 до 18 лет

1 день						
завтрак						
1.	каша геркулесовая молочная с маслом	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	геркулес крупа	30	2,49	0,36	22,50	103,20
	молоко 3.2% жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80
	масло сливочное 72.5% жирности	5	0,05	3,63	0,07	33,11
	сахарный песок	5	0,00	0,00	4,95	19,80
	итого	225/5	5,34	7,19	32,22	214,91
2.	какао на молоке	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	какао порошок	2	0,12	0,10	1,62	7,84
	молоко 3.2% жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	итого	200	2,92	3,30	16,22	106,24
3.	хлеб пшеничный с маслом сливочным	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	хлеб пшеничный	60	6,00	1,80	25,80	143,40
	масло сливочное 72.5% жирности	10	0,10	7,25	0,14	66,21
	итого	60/10	6,10	9,05	25,94	209,61
всего завтрак			14,36	19,54	74,38	530,76
полдник		грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
1.	сок (яблочный)	200	1,00	0,00	23,40	97,60
2.	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
всего полдник			200/50	6,00	1,50	44,90
обед						
1.	суп-лапша куриный с гречками	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	вермешель	10	1,07	0,13	7,42	35,13
	птица (курица)	30	5,10	4,20	0,00	58,20
	картофель свежий	60	1,20	0,06	11,82	52,62
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	морковь красная	10	0,13	0,01	0,70	3,41
	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,90
	хлеб пшеничный	30	3,00	0,90	12,90	71,70
	итого	300/10	10,67	10,29	33,79	270,44
2.	рагу овощное	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	картофель свежий	100	2,00	0,10	19,70	87,70
	капуста белокочанная	80	1,44	0,00	4,32	23,04
	морковь красная	10	0,13	0,01	0,70	3,41
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,90
	томатная паста	5	0,09	0,00	0,09	0,70
	итого	150	3,83	5,10	25,76	164,23
3.	курица отварная	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	птица (курица)	130	22,10	18,20	0,00	252,20
	петрушка	1	0,03	0,00	0,08	0,47
	укроп	1	0,03	0,01	0,04	0,31
	лавровый лист	1	0,07	0,08	0,74	3,96
	итого	100	22,23	18,29	0,86	256,94
4.	компот и хлеб ржаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	сухофрукты	20	0,64	0,00	13,60	56,96
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	121,80
	итого	200/70	5,26	0,84	47,44	218,36
всего обед			41,99	34,52	107,85	909,97
ужин						
1.	пельмени с маслом и сметаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	мясо свинина	100	11,40	49,30	0,00	489,30
	яйцо куриное	12	0,03	0,03	0,00	0,39
	мука пшеничная	60	6,36	0,78	43,92	208,14

	лук репчатый	15	0,26	0,00	1,43	6,72
	масло сливочное 72.5% жирности	10	0,10	7,25	0,14	66,21
	сметана 20% жирности	10	0,28	2,00	0,32	20,40
	итого	200/10/10	18,43	59,36	45,81	791,16
2.	салат из свежей капусты с р/м.	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	капуста белокочанная	100	1,80	0,00	5,40	28,80
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	морковь красная	10	0,13	0,01	0,70	3,41
	масло подсолнечное	10	0,00	9,99	0,00	89,91
	яйцо куриное отварное	50	6,10	5,25	0,34	74,06
	итого	80/50	8,20	15,25	7,39	200,66
3.	чай с сахаром,хлеб пшеничный,хлеб ржаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	чай	2	0,40	0,10	0,08	2,84
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	87,00
	итого	200	8,70	2,20	48,58	248,94
всего ужин		50/50	35,33	76,81	101,78	1240,76
2 ужин	Молоко и хлеб пшеничный	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	Молоко 3,2% жирности	200	5,60	6,40	9,40	117,60
	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
	итого	200/50	10,60	7,90	30,90	237,10
всего 2 ужин			10,60	7,90	30,90	237,10
соль иодированная		5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пищевые вещества за день			108,28	140,27	359,81	3135,69

2 день						
завтрак						
1.	каша манная молочная с маслом	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	манная крупа	30	3,39	0,21	21,99	103,41
	сахарный песок	5	0,00	0,00	4,95	19,80
	масло сливочное 72.5% жирности	5	0,05	3,63	0,07	33,11
	молоко 3.2% жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80
	итого	225/5	6,24	7,04	31,71	215,12
2.	какао на молоке	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	какао порошок	2	0,12	0,10	1,62	7,84
	молоко 3.2% жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	итого	200	2,92	3,30	16,22	106,24
3.	хлеб пшеничный с маслом сливочным	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	хлеб пшеничный	60	6,00	1,80	25,80	143,40
	масло сливочное 72.5% жирности	10	0,10	7,25	0,14	66,21
	итого	60/10	6,10	9,05	25,94	209,61
всего завтрак			15,26	19,39	73,87	530,97
полдник		грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
1.	Сок (яблочный)	200	1,00	0,00	23,40	97,60
2.	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
всего полдник		200/50	6,00	1,50	44,90	217,10
обед						
1.	свекольник со сметаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	птица (курица)	30	5,10	4,20	0,00	58,20
	свекла	50	0,85	0,00	5,40	25,00
	картофель свежий	60	1,20	0,06	11,82	52,62
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	морковь красная	10	0,13	0,01	0,70	3,41
	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,90
	сметана 20% жирности	10	0,28	2,00	0,32	20,40

	итого	300/10	7,73	11,26	19,19	209,01
2.	рис рассыпчатый с подливой	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	рис крупа	60	4,20	0,36	44,22	196,92
	томатная паста	5	0,09	0,00	0,09	0,70
	мука пшеничная	5	0,53	0,06	3,66	17,30
	итого	180/10	4,82	0,42	47,97	214,92
3.	оладьи из печени	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	печень свиная	100	18,80	3,60	0,00	107,60
	хлеб пшеничный	5	0,50	0,15	2,15	11,95
	масло подсолнечное	10	0,00	9,99	0,00	89,91
	мука пшеничная	10	1,27	0,15	8,78	41,60
	яйцо куриное	12	0,03	0,03	0,00	0,39
	итого	100	20,60	13,92	10,93	251,45
4.	компот и хлеб ржаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	сухофрукты	20	0,64	0,00	13,60	56,96
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	121,80
	итого	200/70	5,26	0,84	47,44	218,36
всего обед			38,41	26,44	125,53	893,74
ужин						
1.	жаркое по-домашнему	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	мясо свинина	100	11,40	49,30	0,00	489,30
	картофель свежий	200	4,00	0,20	39,40	175,40
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	морковь красная	10	0,13	0,01	0,70	3,41
	масло сливочное 72.5% жирности	5	0,05	3,63	0,07	33,11
	томатная паста	10	0,18	0,00	0,18	1,40
	итого	250	15,93	53,14	41,30	707,10
2.	Винегрет с зеленым горошком и р/м	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	свекла	60	1,02	0,00	9,48	30,00
	картофель свежий	40	0,80	0,04	7,88	35,08
	лук репчатый	25	0,43	0,00	2,38	11,20
	морковь красная	30	0,39	0,03	2,10	10,23
	зеленый горошек	40	1,44	0,04	3,92	21,80
	масло подсолнечное	10	0,00	9,99	0,00	89,91
	итого	100	4,08	10,10	25,76	198,22
3.	чай с сахаром,хлеб пшеничный,хлеб ржаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	чай	2	0,40	0,10	0,08	2,84
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	87,00
	итого	200	8,70	2,20	48,58	248,94
всего ужин		50/50	28,71	65,44	115,64	1154,26
2 ужин	Йогурт питьевой и печенье	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	Йогурт 2,5 % жирности	200	5,60	5,00	26,60	180,00
	печенье	20	1,40	2,20	14,80	84,60
	итого	200/20	7,00	7,20	41,40	264,60
всего 2 ужин			7,00	7,20	41,40	264,60
соль иодированная		5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пищевые вещества за день			95,38	119,97	401,34	3060,67

3 день						
завтрак						
1.	каша пшеничная молочная с маслом	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	пшено крупа	30	3,60	0,87	20,79	105,39
	молоко 3.2% жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80
	масло сливочное 72.5% жирности	5	0,05	3,63	0,07	33,11

	сахарный песок	5	0,00	0,00	4,95	19,80
	итого	225/5	6,45	7,70	30,51	217,10
2.	какао на молоке	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	какао порошок	2	0,12	0,10	1,62	7,84
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	молоко 3.2% жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80
	итого	200	2,92	3,30	16,22	106,24
3.	хлеб пшеничный с маслом сливочным	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	хлеб пшеничный	60	6,00	1,80	25,80	143,40
	масло сливочное 72.5% жирности	10	0,10	7,25	0,14	66,21
	итого	60/10	6,10	9,05	25,94	209,61
всего завтрак			15,47	20,05	72,67	532,95
полдник		грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
1.	Сок (яблочный)	200	1,00	0,00	23,40	97,60
2.	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
всего полдник		200/50	6,00	1,50	44,90	217,10
обед						
1.	куриный бульон с яйцом и гренками	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	птица (курица)	30	5,10	4,20	0,00	58,20
	манная крупа	10	1,13	0,07	7,33	34,47
	яйцо куриное	24	3,04	2,76	0,16	37,04
	хлеб пшеничный	30	3,00	0,90	12,90	71,70
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	морковь красная	10	0,13	0,01	2,40	3,41
	масло подсолнечное	10	0,00	9,99	0,00	89,80
	итого	350/10	12,57	17,93	23,74	299,10
2.	капуста тушеная	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	капуста белокочанная	200	3,60	0,00	10,80	57,60
	мука пшеничная	5	0,53	0,06	3,66	17,30
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	морковь красная	10	0,13	0,01	2,40	3,41
	томатная паста	10	0,18	0,00	0,18	1,40
	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,90
	итого	150	4,61	5,06	17,99	129,09
3.	тефтели рыбные	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	рыба свежая минтай	110	18,70	0,00	0,00	74,80
	рис крупа	5	0,30	0,13	4,80	13,89
	яйцо куриное	12	0,03	0,03	0,00	0,39
	мука пшеничная	5	0,53	0,06	3,66	17,30
	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,90
	лук репчатый	15	0,26	0,00	1,43	6,72
	итого	100	19,82	5,21	9,89	158,00
4.	компот и хлеб ржаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	сухофрукты	20	0,64	0,00	13,60	56,96
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	121,80
	итого	200/70	5,26	0,84	47,44	218,36
всего обед			42,26	29,04	99,06	804,55
ужин						
1.	макароньы отварные с подливой	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	макароньы	50	5,35	0,65	37,10	175,65
	томатная паста	5	0,09	0,00	0,09	0,70
	мука пшеничная	5	0,53	0,06	3,66	17,30
	итого	150/10	5,97	0,71	40,85	193,65
2.	мясные биточки	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	мясо свинина	100	11,40	49,30	0,00	489,30
	лук репчатый	15	0,26	0,00	1,43	6,72
	хлеб пшеничный	15	1,50	0,45	6,45	35,85

	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,90
	мука пшеничная	5	0,53	0,06	3,66	17,30
	яйцо куриное	12	0,03	0,03	0,00	0,39
	итого	100	13,72	54,83	11,54	594,46
3.	Салат "студенческий".	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	картофель свежий	40	0,80	0,04	7,88	35,08
	морковь красная	30	0,39	0,03	2,10	10,23
	зеленый горошек	40	1,44	0,04	3,92	21,80
	яйцо куриное	24	3,04	2,76	0,16	37,04
	масло подсолнечное	10	0,00	9,99	0,00	89,91
	итого	100	5,67	12,86	14,06	194,06
4.	чай с сахаром,хлеб пшеничный,хлеб ржаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	чай	2	0,40	0,10	0,08	2,84
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	87,00
	итого	200	8,70	2,20	48,58	248,94
всего ужин		50/50	34,06	70,60	115,03	1231,11
2 ужин	йогурт питьевой и вафли сливочные	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	йогурт 2,5 % жирности	200	5,60	5,00	26,60	180,00
	вафли сливочные	20	0,68	6,04	12,94	108,84
	итого	200/20	6,28	11,04	39,54	288,84
всего 2 ужин			6,28	11,04	39,54	288,84
соль иодированая		5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пищевые вещества за день			104,07	132,23	371,20	3074,55

4 день						
завтрак						
1.	каша ячневая молочная с маслом	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	крупа ячневая	30	3,12	0,39	21,51	102,03
	молоко 3.2% жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80
	сахарный песок	5	0,00	0,00	4,95	19,80
	масло сливочное 72.5% жирности	5	0,05	3,63	0,07	33,11
	итого	225/5	5,97	7,22	31,23	213,74
2.	какао на молоке	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	какао порошок	2	0,12	0,10	1,62	7,84
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	молоко 3.2% жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80
	итого	200	2,92	3,30	16,22	106,24
3.	хлеб пшеничный с маслом сливочным	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	хлеб пшеничный	60	6,00	1,80	25,80	143,40
	масло сливочное 72.5% жирности	10	0,10	7,25	0,14	66,21
	итого	60/10	6,10	9,05	25,94	209,61
всего завтрак			14,99	19,57	73,39	529,59
полдник		грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
1.	сок (яблочный)	200	1,00	0,00	23,40	97,60
2.	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
всего полдник		200/50	6,00	1,50	44,90	217,10
обед						
1.	суп перловый с курицей и сметаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	птица (курица)	30	5,10	4,20	0,00	58,20
	перловая крупа	15	1,40	0,17	20,34	51,29
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	картофель свежий	70	1,40	0,07	13,79	61,39
	морковь красная	10	0,13	0,01	5,40	3,41
	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,90
	сметана 20% жирности	10	0,28	2,00	0,32	20,40

	итого	350/10	8,48	11,44	40,80	244,07
2.	творожно-пшениная запеканка с джемом	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	творог полужирный 9% мдж	150	25,05	13,05	11,95	229,50
	пшено крупа	10	1,20	0,29	6,93	35,13
	яйцо куриное	12	0,03	0,03	0,00	0,39
	сахарный песок	5	0,00	0,00	4,95	19,80
	джем малиновый	40	0,28	0,16	9,56	42,40
	итого	150/40	26,56	13,53	33,39	327,22
3.	компот и хлеб ржаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	сухофрукты	20	0,64	0,00	13,60	56,96
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	121,80
	итого	200/70	5,26	0,84	47,44	218,36
всего обед			40,30	25,81	121,63	789,65
ужин						
1.	картофельное пюре с маслом	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	картофель свежий	200	4,00	0,20	39,40	175,40
	масло сливочное 72.5% жирности	5	0,05	3,63	0,07	33,11
	молоко 3.2% жирности	50	1,40	1,60	2,35	29,40
	итого	150	5,45	5,43	41,82	237,91
2.	котлета мясная	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	мясо свинина	100	11,40	49,30	0,00	489,30
	яйцо куриное	12	0,03	0,03	0,00	0,39
	хлеб пшеничный	15	1,50	0,45	6,45	35,85
	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,90
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	итого	100	13,10	54,77	7,40	574,92
3.	Салат "здоровье"	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	морковь красная	40	0,52	0,04	2,80	13,64
	лук репчатый	20	0,34	0,00	1,90	8,96
	свекла	50	0,85	0,00	5,40	25,00
	зеленый горошек	40	1,44	0,04	3,92	21,80
	масло подсолнечное	10	0,00	9,99	0,00	89,91
	итого	100	3,15	10,07	14,02	159,31
4.	чай с сахаром,хлеб пшеничный,хлеб ржаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	чай	2	0,40	0,10	0,08	2,84
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	87,00
	итого	200	8,70	2,20	48,58	248,94
всего ужин		50/50	30,40	72,47	111,82	1221,08
2 ужин	йогурт питьевой и печенье	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	йогурт 2,5% жирности	200	5,60	5,00	26,60	180,00
	печенье	20	1,40	2,20	14,80	84,60
	итого	200/20	7,00	7,20	41,40	264,60
всего 2 ужин			7,00	7,20	41,40	264,60
соль иодированная		5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пищевые вещества за день			98,69	126,55	393,14	3022,02

5 день						
завтрак						
1.	каша рисовая молочная с маслом	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	рис крупа	30	2,25	0,78	16,83	83,34
	масло сливочное 72.5% жирности	5	0,05	3,63	0,07	33,11
	сахарный песок	5	0,00	0,00	4,95	19,80
	молоко 3.2% жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80
	итого	225/5	5,10	7,61	26,55	195,05

2.	какао на молоке	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	какао порошок	2	0,12	0,10	1,62	7,84
	молоко 3.2% жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	итого	200	2,92	3,30	16,22	106,24
3.	хлеб пшеничный с маслом сливочным	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	хлеб пшеничный	60	6,00	1,80	25,80	143,40
	масло сливочное 72.5% жирности	10	0,10	7,25	0,14	66,21
	итого	60/10	6,10	9,05	25,94	209,61
всего завтрак			14,12	19,96	68,71	510,90
полдник		грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
1.	сок (яблочный)	200	1,00	0,00	23,40	97,60
2.	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
всего полдник		200/50	6,00	1,50	44,90	217,10
обед						
1.	суп крестьянский со сметаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	птица (курица)	30	5,10	4,20	0,00	58,20
	картофель свежий	60	1,20	0,06	11,82	52,62
	пшено крупа	10	1,20	0,29	6,93	35,13
	капуста белокочанная	80	1,44	0,00	4,32	23,04
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	морковь красная	10	0,13	0,01	0,70	3,41
	томатная паста	10	0,18	0,00	0,18	1,40
	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,90
	сметана 20% жирности	10	0,28	2,00	0,32	20,40
	итого	350/10	9,70	11,55	25,22	243,58
2.	макароньы отварные с подливой	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	макароньы	50	5,35	0,65	37,10	175,65
	томатная паста	5	0,09	0,00	0,09	0,70
	мука пшеничная	5	0,53	0,06	3,66	17,30
	итого	150/10	5,97	0,71	40,85	193,65
3.	котлета мясная	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	мясо свинина	100	11,40	49,30	0,00	489,30
	яйцо куриное	12	0,03	0,03	0,00	0,39
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,95
	хлеб пшеничный	15	1,50	0,45	6,45	35,85
	итого	100	13,10	54,77	7,40	574,97
4.	компот и хлеб ржаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	сухофрукты	20	0,64	0,00	13,60	56,96
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	121,80
	итого	200/70	5,26	0,84	47,44	218,36
всего обед			34,03	67,87	120,91	1230,56
ужин						
1.	картофель запеченый	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	картофель свежий	200	4,00	0,20	39,40	175,40
	масло подсолнечное	10	0,00	9,99	0,00	89,91
	итого	150	4,00	10,19	39,40	265,31
2.	курица запеченая	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	птица (курица)	130	22,10	18,20	0,00	252,20
	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,90
	итого	100	22,10	23,19	0,00	297,10
3.	салат из капусты с зеленым горошком и р/м.	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	капуста белокочанная	100	1,80	0,00	5,40	28,80
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	морковь красная	10	0,13	0,01	0,70	3,41
	зеленый горошек консервированный	40	1,44	0,04	3,92	21,80

	масло подсолнечное	10	0,00	9,99	0,00	89,91
	итого	100	3,54	10,04	10,97	148,40
4.	чай с сахаром,хлеб пшеничный,хлеб ржаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	чай	2	0,40	0,10	0,08	2,84
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	87,00
	итого	200	8,70	2,20	48,58	248,94
всего ужин		50/50	38,34	45,62	98,95	959,75
2 ужин	йогурт питьевой и вафли сливочные	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	йогурт 2,5 % жирности	200	5,60	5,00	26,60	180,00
	вафли сливочные	20	0,68	6,04	12,94	108,84
	итого	200/20	6,28	11,04	39,54	288,84
всего 2 ужин			6,28	11,04	39,54	288,84
соль иодированная		5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пищевые вещества за день			98,77	145,99	373,01	3207,15

6 день						
завтрак						
1.	каша гречневая молочная с маслом	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	крупа гречневая	30	3,78	0,78	20,40	103,74
	молоко 3.2% жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80
	сахарный песок	5	0,00	0,00	4,95	19,80
	масло сливочное 72.5 % жирности	5	0,05	3,63	0,07	33,11
	итого	225/5	6,63	7,61	30,12	215,45
2.	какао на молоке	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	какао порошок	2	0,12	0,10	1,62	7,84
	молоко 3.2% жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	итого	200	2,92	3,30	16,22	106,24
3.	хлеб пшеничный с маслом сливочным	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	хлеб пшеничный	60	6,00	1,80	25,80	143,40
	масло сливочное 72.5 % жирности	10	0,10	7,25	0,14	66,21
	итого	60/10	6,10	9,05	25,94	209,61
всего завтрак			15,65	19,96	72,28	531,30
полдник		грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
1.	сок (яблочный)	200	1,00	0,00	23,40	97,60
2.	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
всего полдник		200/50	6,00	1,50	44,90	217,10
обед						
1.	суп картофельный с курицей	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	птица (курица)	30	5,10	4,20	0,00	58,20
	картофель свежий	60	1,20	0,06	11,82	52,62
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	морковь красная	10	0,13	0,01	0,70	3,41
	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,90
	итого	300	6,60	9,26	13,47	163,61
2.	ленивые голубцы с мясом и сметаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	мясо свинина	100	11,40	49,30	0,00	489,30
	капуста белокачанная	150	2,70	0,00	8,10	43,20
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	морковь красная	10	0,13	0,01	0,70	3,41
	рис крупа	20	1,40	0,12	14,74	65,64
	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,90
	томатная паста	10	0,18	0,00	0,18	1,40
	яйцо куриное	12	0,03	0,03	0,00	0,39
	сметана 20% жирности	20	0,56	4,00	0,64	40,80

	итого	250	16,57	58,45	25,31	693,52
3.	компот и хлеб ржаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	сухофрукты	20	0,64	0,00	13,60	56,96
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	121,80
	итого	200/70	5,26	0,84	47,44	218,36
всего обед			28,43	68,55	86,22	1075,49
ужин						
1.	макароньы отварные с подливой	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	макароньы	50	5,35	0,65	37,10	175,65
	томатная паста	5	0,09	0,00	0,09	0,70
	мука пшеничная	5	0,53	0,06	3,66	17,30
	итого	150/10	5,97	0,71	40,85	193,65
2.	печень по-строгановски	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	печень свиная	100	18,80	3,60	0,00	107,60
	масло сливочное 72.5 % жирности	5	0,05	3,63	0,07	33,11
	сметана 20% жирности	10	0,28	2,00	0,32	20,40
	мука пшеничная	5	0,53	0,06	3,66	17,30
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	томатная паста	10	0,18	0,00	0,18	1,40
	итого	100	20,01	9,29	5,18	184,29
3.	Салат картофельный с р/м	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	картофель свежий	50	1,00	0,05	9,85	43,85
	огурцы конс.	75	2,10	0,00	0,98	12,30
	лук репчатый	20	0,34	0,00	1,90	8,96
	зеленый горошек конс.	40	1,44	0,04	3,92	21,80
	масло подсолнечное	10	0,00	9,99	0,00	89,91
	итого	100	4,88	10,08	16,65	176,82
4.	чай с сахаром,хлеб пшеничный,хлеб ржаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	чай	2	0,40	0,10	0,08	2,84
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	87,00
	итого	200	8,70	2,20	48,58	248,94
всего ужин		50/50	39,56	22,28	111,26	803,70
2 ужин	молоко и печенье	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	молоко 3,2% жирности	200	5,60	6,40	9,40	117,60
	печенье	20	1,40	2,20	14,80	84,60
	итого	200/20	7,00	8,60	24,20	202,20
всего 2 ужин			7,00	8,60	24,20	202,20
соль иодированная		5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пищевые вещества за день			96,64	120,89	338,86	2829,79

7 день						
завтрак						
1.	вермишель молочная с маслом	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	вермишель	30	3,21	0,39	22,26	105,39
	молоко 3,2% жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80
	масло сливочное 72.5% жирности	5	0,05	3,63	0,07	33,11
	сахарный песок	5	0,00	0,00	4,95	19,80
	итого	225/5	6,06	7,22	31,98	217,10
2	какао на молоке	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	какао порошок	2	0,12	0,10	1,62	7,84
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	молоко 3.2% жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80
	итого	200	2,92	3,30	16,22	106,24
3.	хлеб пшеничный с маслом сливочным	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал

	хлеб пшеничный	60	6,00	1,80	25,80	143,40
	масло сливочное 72.5% жирности	10	0,10	7,25	0,14	66,21
	итого	60/10	6,10	9,05	25,94	209,61
всего завтрак			15,08	19,57	74,14	532,95
полдник		грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
1.	сок (яблочный)	200	1,00	0,00	23,40	97,60
2.	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
всего полдник		200/50	6,00	1,50	44,90	217,10
обед						
1.	суп овощной со сметаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	птица (курица)	30	5,10	4,20	0,00	58,20
	капуста белокочанная	100	1,80	0,00	5,40	28,80
	картофель свежий	60	1,20	0,06	11,82	52,62
	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,90
	морковь красная	10	0,13	0,01	0,70	3,41
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	сметана 20% жирности	10	0,28	2,00	0,32	20,40
	итого	300/10	8,68	11,26	19,19	212,81
2.	рис рассыпчатый с подливой	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	рис крупа	60	4,20	0,36	44,22	196,92
	томатная паста	5	0,09	0,00	0,09	0,70
	мука пшеничная	5	0,53	0,06	3,66	17,30
	итого	180/10	4,82	0,42	47,97	214,92
3.	птица запеченая	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	птица (курица)	130	22,10	18,20	0,00	252,20
	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,90
	итого	100	22,10	23,19	0,00	297,10
4.	компот и хлеб ржаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	сухофрукты	20	0,64	0,00	13,60	56,96
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	121,80
	итого	200/70	5,26	0,84	47,44	218,36
всего обед			40,86	35,71	114,60	943,19
ужин						
1.	картофельное пюре с маслом	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	картофель свежий	200	4,00	0,20	39,40	175,40
	молоко 3.2% жирности	50	1,40	1,60	2,35	29,40
	масло сливочное 72.5% жирности	5	0,05	3,63	0,07	33,11
	итого	150	5,45	5,43	41,82	237,91
2.	оладьи из печени	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	печень свиная	100	18,80	3,60	0,00	107,60
	хлеб пшеничный	5	0,50	0,15	2,15	11,95
	масло подсолнечное	10	0,00	9,99	0,00	89,91
	мука пшеничная	10	1,27	0,15	8,78	41,60
	яйцо куриное	12	0,03	0,03	0,00	0,39
	итого	100	20,60	13,92	10,93	251,45
3.	Салат из свежей капусты с раст.маслом	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	капуста белокочанная	100	1,80	0,00	5,40	28,80
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	морковь красная	10	0,13	0,01	0,70	3,41
	масло подсолнечное	10	0,00	9,99	0,00	89,91
	яйцо куриное отварное	50	6,10	5,25	0,34	74,06
	итого	80/50	8,20	15,25	7,39	200,66
4.	чай с сахаром,хлеб пшеничный,хлеб ржаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	чай	2	0,40	0,10	0,08	2,84
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	87,00

	итого	200	8,70	2,20	48,58	248,94
всего ужин		50/50	42,95	36,80	108,72	938,96
2 ужин	молоко, вафли сливочные	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	молоко 3,2% жирности	200	5,60	6,40	9,40	117,60
	вафли сливочные	20	0,68	6,04	12,94	108,84
	итого	200/20	6,28	12,44	22,34	226,44
всего 2 ужин			6,28	12,44	22,34	226,44
соль иодированная		5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пищевые вещества за день			111,17	106,02	364,70	2858,64

8 день						
завтрак						
1.	каша геркулесовая молочная с маслом	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	геркулес крупа	30	2,49	0,36	22,50	103,20
	масло сливочное 72.5 % жирности	5	0,05	3,63	0,07	33,11
	сахарный песок	5	0,00	0,00	4,95	19,80
	молоко 3.2% жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80
	итого	225/5	5,34	7,19	32,22	214,91
2.	какао на молоке	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	какао порошок	2	0,12	0,10	1,62	7,84
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	молоко 3.2% жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80
	итого	200	2,92	3,30	16,22	106,24
3.	хлеб пшеничный с маслом сливочным	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	хлеб пшеничный	60	6,00	1,80	25,80	143,40
	масло сливочное 72.5 % жирности	10	0,10	7,25	0,14	66,21
	итого	60/10	6,10	9,05	25,94	209,61
всего завтрак			14,36	19,54	74,38	530,76
полдник		грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
1.	сок (яблочный)	200	1,00	0,00	23,40	97,60
2.	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
всего полдник		200/50	6,00	1,50	44,90	217,10
обед						
1.	суп рыбный со сметаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	рыба свежая минтай	20	2,56	4,00	0,64	40,80
	крупа перловая	10	0,93	0,11	7,37	34,19
	картофель свежий	60	1,20	0,06	11,82	52,62
	огурцы маринованные	35	0,98	0,00	0,46	5,74
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	морковь красная	10	0,13	0,01	0,70	3,41
	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,90
	томатная паста	5	0,09	0,00	0,09	0,07
	сметана 20% жирности	10	0,28	2,00	0,32	20,40
	итого	350/10	6,34	11,17	22,35	206,61
2.	оладьи с джемом	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	молоко 3,2% жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80
	мука пшеничная	75	7,95	0,98	54,90	260,18
	яйцо куриное	12	0,03	0,03	0,00	0,39
	масло подсолнечное	10	0,00	9,99	0,00	89,91
	сахарный песок	5	0,00	0,00	4,95	19,80
	дрожжи	1	0,09	0,02	0,00	0,53
	джем малиновый	40	0,28	0,16	9,56	42,40
	итого	150/40	11,15	14,38	74,11	472,01
3.	компот и хлеб ржаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	сухофрукты	20	0,64	0,00	13,60	56,96
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	121,80

	итого	200/70	5,26	0,84	47,44	218,36
всего обед			22,75	26,39	143,90	896,98
ужин						
1.	рагу овощное	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	картофель свежий	100	2,00	0,10	19,70	87,70
	капуста белокочанная	80	1,44	0,00	4,32	23,04
	морковь красная	10	0,13	0,01	0,70	3,41
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,90
	томатная паста	5	0,09	0,00	0,09	0,70
	итого	150	3,83	5,10	25,76	164,23
2.	котлета мясная	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	мясо свинина	100	11,40	49,30	0,00	489,30
	хлеб пшеничный	15	1,50	0,45	6,45	35,85
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	яйцо куриное	12	0,03	0,03	0,00	0,39
	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,95
	итого	100	13,10	54,77	7,40	574,97
3.	Салат "студенческий"	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	картофель свежий	40	0,80	0,04	7,88	35,08
	морковь красная	30	0,39	0,03	2,10	10,23
	зеленый горошек	40	1,44	0,04	3,92	21,80
	яйцо куриное	24	3,04	2,76	0,16	37,04
	масло подсолнечное	10	0,00	9,99	0,00	89,91
	итого	100	5,67	12,86	14,06	194,06
4.	чай с сахаром,хлеб пшеничный,хлеб ржаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	чай	2	0,40	0,10	0,08	2,84
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	87,00
	итого	200	8,70	2,20	48,58	248,94
всего ужин		50/50	31,30	74,93	95,80	1182,20
2 ужин	кисель и печенье	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	кисель	200	0,00	0,00	3,96	15,84
	печенье	20	1,40	2,20	14,80	84,60
	итого	200/20	1,40	2,20	18,76	100,44
всего 2 ужин			1,40	2,20	18,76	100,44
соль иодированная		5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пищевые вещества за день			75,81	124,56	377,74	2927,48

9 день						
завтрак						
1.	каша рисовая молочная с маслом	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	рис крупа	30	2,25	0,78	16,83	83,34
	масло сливочное 72.5 % жирности	5	0,05	3,63	0,07	33,11
	сахарный песок	5	0,00	0,00	4,95	19,80
	молоко 3,2% жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80
	итого	225/5	5,10	7,61	26,55	195,05
2.	какао на молоке	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	какао порошок	2	0,12	0,10	1,62	7,84
	молоко 3,2% жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	итого	200	2,92	3,30	16,22	106,24
3.	хлеб пшеничный с маслом сливочным	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	хлеб пшеничный	60	6,00	1,80	25,80	143,40
	масло сливочное 72.5 % жирности	10	0,10	7,25	0,14	66,21
	итого	60/10	6,10	9,05	25,94	209,61

всего завтрак			14,12	19,96	68,71	510,90
полдник		грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
1.	сок (яблочный)	200	1,00	0,00	23,40	97,60
2.	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
всего полдник			200/50	6,00	1,50	44,90
обед						
1.	суп гороховый с гречками	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	горох крупа	35	8,05	0,56	20,20	18,02
	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,90
	картофель свежий	60	1,20	0,06	11,82	52,62
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	морковь красная	10	0,13	0,01	0,70	3,41
	птица (курица)	30	5,10	4,20	0,00	58,20
	хлеб пшеничный	30	3,00	0,90	12,90	71,70
	итого	300/10	17,65	10,72	46,57	253,33
2.	картофельное пюре с маслом	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	картофель свежий	200	4,00	0,20	39,40	175,40
	молоко 3,2% жирности	50	1,40	1,60	2,35	29,40
	масло сливочное 72,5% жирности	5	0,05	3,63	0,07	33,11
	итого	150	5,45	5,43	41,82	237,91
3.	рыба под маринадом	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	рыба свежая минтай	110	18,70	0,00	0,00	74,80
	масло подсолнечное	10	0,00	9,99	0,00	89,91
	лук репчатый	15	0,26	0,00	1,43	6,72
	морковь красная	15	0,20	0,02	1,05	5,12
	томатная паста	5	0,09	0,00	0,09	0,70
	итого	100	19,25	10,01	2,57	177,25
4.	компот и хлеб ржаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	сухофрукты	20	0,64	0,00	13,60	56,96
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	121,80
	итого	200/70	5,26	0,84	47,44	218,36
всего обед			47,61	27,00	138,40	886,85
ужин						
1.	макароньы отварные с подливой	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	макароньы	50	5,35	0,65	37,10	175,65
	томатная паста	5	0,09	0,00	0,09	0,70
	мука пшеничная	5	0,53	0,06	3,66	17,30
	итого	150/10	5,97	0,71	40,85	193,65
2.	гуляш мясной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	мясо (свинина)	100	11,40	49,30	0,00	489,30
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	масло сливочное 72.5 % жирности	5	0,05	3,63	0,07	33,11
	томатная паста	5	0,09	0,00	0,09	0,70
	мука пшеничная	5	0,53	0,06	3,66	17,30
	итого	100	12,24	52,99	4,77	544,89
3.	салат из капусты с зеленым горошком и р/м.	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	капуста белокочанная	100	1,80	0,00	5,40	28,80
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	морковь красная	10	0,13	0,01	0,70	3,41
	зеленый горошек консервированный	40	1,44	0,04	3,92	21,80
	масло подсолнечное	10	0,00	9,99	0,00	89,91
	итого	100	3,54	10,04	10,97	148,40
4.	чай с сахаром,хлеб пшеничный,хлеб ржаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	чай	2	0,40	0,10	0,08	2,84
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	87,00

	итого	200	8,70	2,20	48,58	248,94
всего ужин		50/50	30,45	65,94	105,17	1135,88
2 ужин	йогурт питьевой и вафли сливочные	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	йогурт 2,5 %жирности	200	5,60	5,00	26,60	180,00
	вафли сливочные	20	0,68	6,04	12,94	108,84
	итого	200/20	6,28	11,04	39,54	288,84
всего 2 ужин			6,28	11,04	39,54	288,84
соль иодированная		5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пищевые вещества за день			104,46	125,44	396,72	3039,57

10 день						
завтрак						
1.	вермишель молочная с маслом	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	вермишель	30	3,21	0,39	22,26	105,39
	молоко 3,2% жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80
	масло сливочное 72.5 % жирности	5	0,05	3,63	0,07	33,11
	сахарный песок	5	0,00	0,00	4,95	19,80
	итого	225/5	6,06	7,22	31,98	217,10
2.	какао на молоке	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	какао порошок	2	0,12	0,10	1,62	7,84
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	молоко 3,2% жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80
	итого	200	2,92	3,30	16,22	106,24
3.	хлеб пшеничный с маслом сливочным	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	хлеб пшеничный	60	6,00	1,80	25,80	143,40
	масло сливочное 72.5 % жирности	10	0,10	7,25	0,14	66,21
	итого	60/10	6,10	9,05	25,94	209,61
всего завтрак			15,08	19,57	74,14	532,95
полдник		грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
1.	сок (яблочный)	200	1,00	0,00	23,40	97,60
2.	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
всего полдник		200/50	6,00	1,50	44,90	217,10
обед						
1.	щи из щавеля с яйцом и сметаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	птица (курица)	30	5,10	4,20	0,00	58,20
	щавель консервированный	20	0,30	0,00	1,06	5,44
	картофель свежий	60	1,20	0,06	11,82	52,62
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	морковь красная	10	0,13	0,01	0,70	3,41
	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,90
	яйцо куриное	12	1,52	1,38	0,08	18,52
	сметана 20% жирности	10	0,62	4,40	0,70	44,88
	итого	300/10	9,04	15,04	15,31	232,45
2.	каша гречневая рассыпчатая с подливой	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	крупа гречневая	60	7,56	1,56	42,80	207,48
	томатная паста	5	0,09	0,00	0,09	0,70
	мука пшеничная	5	0,53	0,06	3,66	17,30
	итого	180/10	8,18	1,62	46,55	225,48
3.	печень по-Строгановски	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	печень свиная	100	18,80	3,60	0,00	107,60
	масло подсолнечное	10	0,00	9,99	0,00	89,91
	сметана 20% жирности	10	0,28	2,00	0,32	20,40
	мука пшеничная	5	0,53	0,06	3,66	17,30
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	томатная паста	10	0,18	0,00	0,18	1,40
	итого	100	19,96	15,65	5,11	241,09
4.	компот и хлеб ржаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал

	сухофрукты	20	0,64	0,00	13,60	56,96
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	121,80
	итого	200/70	5,26	0,84	47,44	218,36
всего обед			42,44	33,15	114,41	917,38
ужин						
1.	картофельное пюре с маслом	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	картофель свежий	200	4,00	0,20	39,40	175,40
	молоко 3,2% жирности	50	1,40	1,60	2,35	29,40
	масло сливочное 72,5% жирности	5	0,05	3,63	0,07	33,11
	итого	150	5,45	5,43	41,82	237,91
2.	птица (курица) запеченая	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	птица (курица)	130	22,10	18,20	0,00	252,20
	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,90
	итого	100	22,10	23,19	0,00	297,10
3.	Винегрет с зеленым горошком и р/м	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	свекла	60	1,02	0,00	9,48	30,00
	картофель свежий	40	0,80	0,04	7,88	35,08
	лук репчатый	25	0,43	0,00	2,38	11,20
	морковь красная	30	0,39	0,03	2,10	10,23
	зеленый горошек	40	1,44	0,04	3,92	21,80
	масло подсолнечное	10	0,00	9,99	0,00	89,91
	итого	100	4,08	10,10	25,76	198,22
4.	чай с сахаром,хлеб пшеничный,хлеб ржаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	чай	2	0,40	0,10	0,08	2,84
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	87,00
	итого	200	8,70	2,20	48,58	248,94
всего ужин		50/50	40,33	40,92	116,16	982,17
2 ужин	йогурт питьевой и хлеб пшеничный	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	йогурт 2,5 % жирности	200	5,60	5,00	26,60	180,00
	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
	итого	200/50	10,60	6,50	48,10	299,50
всего 2 ужин			10,60	6,50	48,10	299,50
соль иодированная		5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пищевые вещества за день			114,45	101,64	397,71	2949,10

11 день						
завтрак						
1.	каша пшеничная молочная с маслом	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	пшено крупа	30	3,60	0,87	20,79	105,39
	масло сливочное 72.5% жирности	5	0,05	3,63	0,07	33,11
	сахарный песок	5	0,00	0,00	4,95	19,80
	молоко 3.2%жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80
	итого	225/5	6,45	7,70	30,51	217,10
2.	какао на молоке	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	какао порошок	2	0,12	0,10	1,62	7,84
	молоко 3,2% жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	итого	200	2,92	3,30	16,22	106,24
3.	хлеб пшеничный с маслом сливочным	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	хлеб пшеничный	60	6,00	1,80	25,80	143,40
	масло сливочное 72.5% жирности	10	0,10	7,25	0,14	66,21
	итого	60/10	6,10	9,05	25,94	209,61
всего завтрак			15,47	20,05	72,67	532,95
полдник		грамм	белки	жиры	углеводы	ккал

1.	сок (яблочный)	200	1,00	0,00	23,40	97,60
2.	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
всего полдник		200/50	6,00	1,50	44,90	217,10
обед						
1.	Борщ со сметаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	птица (курица)	30	5,10	4,20	0,00	58,20
	картофель свежий	60	1,20	0,06	11,82	52,62
	капуста белокочанная	80	1,44	0,00	4,32	23,04
	свекла	50	0,85	0,00	5,40	25,00
	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,90
	сметана 20% жирности	10	0,28	2,00	0,32	20,40
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	морковь красная	10	0,13	0,01	0,70	3,41
	итого	350/10	9,17	11,26	23,51	232,05
2.	Творожно-морковная запеканка с джемом	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	творог полужирный 9% мдж	150	25,05	14,44	1,95	229,50
	яйцо куриное	12	0,30	0,30	0,00	0,39
	манная крупа	10	1,13	0,07	7,33	34,47
	морковь красная	15	0,20	0,02	1,05	5,12
	сахарный песок	5	0,00	0,00	4,95	19,80
	джем малиновый	40	0,28	0,16	9,56	42,40
	итого	150/40	26,96	14,99	24,84	331,68
3.	компот и хлеб ржаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	сухофрукты	20	0,64	0,00	13,60	56,96
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	121,80
	итого	200/70	5,26	0,84	47,44	218,36
всего обед			41,39	27,09	95,79	782,09
ужин						
1.	каша гречневая рассыпчатая с подливой	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	крупа гречневая	60	7,56	1,56	42,80	207,48
	томатная паста	5	0,09	0,00	0,09	0,70
	мука пшеничная	5	0,53	0,06	3,66	17,30
	итого	180/10	8,18	1,62	46,55	225,48
2.	тефтели рыбные	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	рыба свежая минтай	110	18,70	0,00	0,00	74,80
	рис крупа	5	0,30	0,13	2,80	13,89
	яйцо куриное	12	0,03	0,03	0,00	0,39
	мука пшеничная	5	0,53	0,06	3,66	17,30
	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,90
	лук репчатый	15	0,26	0,00	1,43	6,72
	итого	100	19,82	5,21	7,89	158,00
3.	Салат картофельный с р/м	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	картофель свежий	50	1,00	0,05	9,85	43,85
	огурцы конс.	75	2,10	0,00	0,98	12,30
	лук репчатый	20	0,34	0,00	1,90	8,96
	зеленый горошек конс.	40	1,44	0,04	3,92	21,80
	масло подсолнечное	10	0,00	9,99	0,00	89,91
	итого	100	4,88	10,08	16,65	176,82
4.	чай с сахаром,хлеб пшеничный,хлеб ржаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	чай	2	0,40	0,10	0,08	2,84
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	87,00
	итого	200	8,70	2,20	48,58	248,94
всего ужин		50/50	41,58	19,11	119,67	809,24
2	ужин йогурт питьевой, вафли сливочные	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	йогурт питьевой	200	5,60	5,00	26,60	180,00

	вафли сливочные	20	0,68	6,04	12,94	108,84
	итого	200/20	6,28	11,04	39,54	288,84
всего 2 ужина			6,28	11,04	39,54	288,84
	соль иодированная	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пищевые вещества за день			110,72	78,79	372,57	2630,22

12 день							
завтрак							
1.	каша манная молочная с маслом	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал	
	манная крупа	30	3,39	0,21	21,99	103,41	
	сахарный песок	5	0,00	0,00	4,95	19,80	
	масло сливочное 72.5 % жирности	5	0,05	3,63	0,07	33,11	
	молоко 3.2% жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80	
	итого	225/5	6,24	7,04	31,71	215,12	
2.	какао на молоке	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал	
	какао порошок	2	0,12	0,10	1,62	7,84	
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60	
	молоко 3.2% жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80	
	итого	200	2,92	3,30	16,22	106,24	
3.	хлеб пшеничный с маслом сливочным	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал	
	хлеб пшеничный	60	6,00	1,80	25,80	143,40	
	масло сливочное 72.5 % жирности	10	0,10	7,25	0,14	66,21	
	итого	60/10	6,10	9,05	25,94	209,61	
всего завтрак			15,26	19,39	73,87	530,97	
полдник							
		грамм	белки	жиры	углеводы	ккал	
1.	сок (яблочный)	200	1,00	0,00	23,40	97,60	
2.	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50	
всего полдник			200/50	6,00	1,50	44,90	217,10
обед							
1.	Щи со сметаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал	
	птица (курица)	30	5,10	4,20	0,00	58,20	
	капуста белокочанная	80	1,44	0,00	4,32	23,04	
	картофель свежий	60	1,20	0,06	11,82	52,62	
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48	
	морковь красная	10	0,13	0,01	0,70	3,41	
	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,90	
	сметана 20% жирности	10	0,28	2,00	0,32	20,40	
	томатная паста	10	0,02	0,00	0,02	1,40	
	итого	300/10	8,34	11,26	18,13	208,45	
2.	картофельное пюре с маслом	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал	
	картофель свежий	200	4,00	0,20	39,40	175,40	
	молоко 3.2% жирности	50	1,40	1,60	2,35	29,40	
	масло сливочное 72.5 % жирности	5	0,05	3,63	0,07	33,11	
	итого	150	5,45	5,43	41,82	237,91	
3.	Гуляш мясной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал	
	мясо (свинина)	100	11,40	49,30	0,00	489,30	
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48	
	масло сливочное 72.5 % жирности	5	0,05	3,63	0,07	33,11	
	томатная паста	5	0,09	0,00	0,09	0,70	
	мука пшеничная	5	0,53	0,06	3,66	17,30	
	итого	100	12,24	52,99	4,77	544,89	
4.	компот и хлеб ржаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал	
	сухофрукты	20	0,64	0,00	13,60	56,96	
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60	
	хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	121,80	
	итого	200/70	5,26	0,84	47,44	218,36	
всего обед			31,29	70,52	112,16	1209,61	

ужин						
1.	рис рассыпчатый с подливой	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	рис крупа	60	4,20	0,36	44,22	196,22
	томатная паста	5	0,09	0,00	0,09	0,70
	мука пшеничная	5	0,53	0,06	3,66	17,30
	итого	180/10	4,82	0,42	47,97	214,22
2.	птица запеченая	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	птица (курица)	130	22,10	18,20	0,00	252,20
	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,90
	итого	100	22,10	23,19	0,00	297,10
3.	салат из свежей капусты с р/м.	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	капуста белокочанная	100	1,80	0,00	5,40	28,80
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	морковь красная	10	0,13	0,01	0,70	3,41
	масло подсолнечное	10	0,00	9,99	0,00	89,91
	яйцо куриное отварное	50	6,10	5,25	0,34	74,06
	итого	80/50	8,20	15,25	7,39	200,66
4.	чай с сахаром,хлеб пшеничный,хлеб ржаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	чай	2	0,40	0,10	0,08	2,84
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	87,00
	итого	200	8,70	2,20	48,58	248,94
всего ужин		50/50	43,82	41,06	103,94	960,92
2 ужин	йогурт питьевой и хлеб пшеничный	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	йогурт питьевой	200	5,60	5,00	26,60	180,00
	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
	итого	200/50	10,60	6,50	48,10	299,50
всего 2 ужин			10,60	6,50	48,10	299,50
соль иодированая		5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пищевые вещества за день			106,97	138,97	382,97	3218,10

13 день						
завтрак						
1.	каша ячневая молочная с маслом	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	крупа ячневая	30	3,12	0,39	21,51	102,03
	масло сливочное 72.5 % жирности	5	0,05	3,63	0,07	33,11
	молоко 3.2% жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80
	сахарный песок	5	0,00	0,00	4,95	19,80
	итого	225/5	5,97	7,22	31,23	213,74
2.	какао на молоке	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	какао порошок	2	0,12	0,10	1,62	7,84
	молоко 3.2% жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	итого	200	2,92	3,30	16,22	106,24
3.	хлеб пшеничный с маслом сливочным	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	хлеб пшеничный	60	6,00	1,80	25,80	143,40
	масло сливочное 72.5 % жирности	10	0,10	7,25	0,14	66,21
	итого	60/10	6,10	9,05	25,94	209,61
всего завтрак			14,99	19,57	73,39	529,59
полдник		грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
1.	сок (яблочный)	200	1,00	0,00	23,40	97,60
2.	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
всего полдник		200/50	6,00	1,50	44,90	217,10
обед						
1.	суп харчо мясной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	мясо (свинина)	20	2,28	9,86	0,00	97,86

	крупа рисовая	40	2,80	0,24	29,48	131,28
	лук репчатый	15	0,26	0,00	1,43	6,72
	морковь красная	15	0,20	0,02	1,05	5,12
	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,90
	томатная паста	5	0,09	0,00	0,09	0,70
	итого	300	5,63	15,11	32,05	286,58
2.	солянка овощная	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	капуста белокочанная	150	2,70	0,00	8,10	43,20
	лук репчатый	25	0,43	0,00	2,38	11,20
	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,90
	томатная паста	10	0,18	0,00	0,18	1,40
	морковь красная	50	0,65	0,05	3,50	17,05
	картофель свежий	100	2,00	0,10	19,70	87,70
	итого	250	5,96	5,14	33,86	205,45
3.	рулет мясной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	мясо свинина	100	11,40	49,30	0,00	489,30
	хлеб пшеничный	15	1,50	0,45	6,45	35,85
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	яйцо куриное	24	3,04	2,76	0,16	37,04
	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,95
	итого	100	16,11	57,50	7,56	611,62
4.	компот и хлеб ржаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	сухофрукты	20	0,64	0,00	13,60	56,96
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	121,80
	итого	200/70	5,26	0,84	47,44	218,36
всего обед			32,96	78,59	120,91	1322,01
ужин						
1.	макароньы отварные с подливой	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	макароньы	50	5,35	0,65	37,10	175,65
	томатная паста	5	0,09	0,00	0,09	0,70
	мука пшеничная	5	0,09	0,00	0,09	0,70
	итого	150/10	5,53	0,65	37,28	177,05
2.	рыба запеченая	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	рыба минтай	110	18,70	0,00	0,00	74,80
	масло подсолнечное	10	0,00	9,90	0,00	89,91
	итого	100	18,70	9,90	0,00	164,71
3.	Салат "здоровье"	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	морковь красная	40	0,52	0,04	2,80	13,64
	лук репчатый	20	0,34	0,00	1,90	8,96
	свекла	50	0,85	0,00	5,40	25,00
	зеленый горошек	40	1,44	0,04	3,92	21,80
	масло подсолнечное	10	0,00	9,99	0,00	89,91
	итого	100	3,15	10,07	14,02	159,31
4.	чай с сахаром,хлеб пшеничный,хлеб ржаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	чай	2	0,40	0,10	0,08	2,84
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	87,00
	итого	200	8,70	2,20	48,58	248,94
всего ужин		50/50	36,08	22,82	99,88	750,01
2 ужин	молоко, вафли сливочные	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	молоко 3.2% жирности	200	5,60	6,40	9,40	117,60
	вафли сливочные	20	0,68	6,04	12,94	108,84
	итого	200/20	6,28	12,44	22,34	226,44
всего 2 ужин			6,28	12,44	22,34	226,44
соль иодированая		5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пищевые вещества за день			96,31	134,92	361,42	3045,15

14 день						
завтрак						
1.	каша гречневая молочная с маслом	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	крупа гречневая	30	3,78	0,78	20,40	103,74
	сахарный песок	5	0,00	0,00	4,95	19,80
	масло сливочное 72.5% жирности	5	0,05	3,63	0,07	33,11
	молоко 3.2% жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80
	итого	225/5	6,63	7,61	30,12	215,45
2.	какао на молоке	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	какао порошок	2	0,12	0,10	1,62	7,84
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	молоко 3.2% жирности	100	2,80	3,20	4,70	58,80
	итого	200	2,92	3,30	16,22	106,24
3.	хлеб пшеничный с маслом сливочным	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	хлеб пшеничный	60	6,00	1,80	25,80	143,40
	масло сливочное 72.5% жирности	10	0,10	7,25	0,14	66,21
	итого	60/10	6,10	9,05	25,94	209,61
всего завтрак			15,65	19,96	72,28	531,30
полдник		грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
1.	сок (яблочный)	200	1,00	0,00	23,40	97,60
2.	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
всего полдник			200/50	6,00	1,50	44,90
обед						
1.	суп фасолевый со сметаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	мясо (свинина)	20	2,28	9,86	10,86	97,86
	фасоль крупа	10	3,15	1,20	6,99	51,24
	картофель свежий	70	1,40	0,07	13,79	61,39
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	морковь красная	10	0,13	0,01	0,70	3,41
	масло подсолнечное	5	0,00	4,99	0,00	44,90
	сметана 20% жирности	10	0,28	2,00	0,32	20,40
	итого	300/10	7,41	18,13	33,61	283,68
2.	овощи тушеные	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	капуста белокочанная	200	3,60	0,00	10,80	57,60
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	морковь красная	10	0,13	0,01	0,70	3,41
	масло сливочное 72.5% жирности	5	0,05	3,63	0,07	33,11
	томатная паста	10	0,18	0,00	0,18	1,40
	итого	150	4,13	3,64	12,70	100,00
3.	рыба под маринадом	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	рыба свежая минтай	110	18,70	4,90	0,00	86,30
	масло подсолнечное	10	0,00	9,99	0,00	89,91
	лук репчатый	15	0,26	0,00	1,43	6,72
	морковь красная	15	0,20	0,02	1,05	5,12
	томатная паста	5	0,09	0,00	0,09	0,70
	итого	100	19,25	14,91	2,57	188,75
4.	компот и хлеб ржаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	сухофрукты	20	0,64	0,00	13,60	56,96
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	121,80
	итого	200/70	5,26	0,84	47,44	218,36
всего обед			36,05	37,52	96,32	790,79
ужин						
1.	картофельное пюре с маслом	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	картофель свежий	200	4,00	0,20	39,40	175,40
	масло сливочное 72.5% жирности	5	0,05	3,63	0,07	33,11

	молоко 3.2% жирности	50	1,40	1,60	2,35	29,40
	итого	150	5,45	5,43	41,82	237,91
2.	печень по-Строгановски	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	печень свинья	100	18,80	3,60	0,00	107,60
	сметана 20% жирности	10	0,28	2,00	0,32	20,40
	мука пшеничная	5	0,53	0,06	3,66	17,30
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	томатная паста	10	0,18	0,00	0,18	1,40
	итого	100	19,96	5,66	5,11	151,18
3.	салат из свежей капусты с подсолн. маслом	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	капуста белокочанная	100	1,80	0,00	5,40	28,80
	лук репчатый	10	0,17	0,00	0,95	4,48
	морковь красная	10	0,13	0,01	0,70	3,41
	масло подсолнечное	10	0,00	9,99	0,00	89,91
	яйцо куриное отварное	50	6,10	5,25	0,34	74,06
	итого	80/50	8,20	15,25	7,39	200,66
4.	чай с сахаром,хлеб пшеничный,хлеб ржаной	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	чай	2	0,40	0,10	0,08	2,84
	сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	39,60
	хлеб пшеничный	50	5,00	1,50	21,50	119,50
	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	87,00
	итого	200	8,70	2,20	48,58	248,94
всего ужин		50/50	42,31	28,54	102,90	838,69
2 ужин	молоко, печенье	грамм	белки	жиры	углеводы	ккал
	молоко 3,2% жирности	200	5,60	6,40	9,40	117,60
	печенье	20	1,40	2,20	14,80	84,60
	итого	200/20	7,00	8,60	24,20	202,20
всего 2 ужин			7,00	8,60	24,20	202,20
соль иодированная		5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пищевые вещества за день			107,01	96,12	340,60	2580,08