

Утверждаю:

Утверждаю:

Директор РБНЛИ №1 \_\_\_\_\_ Ш Шойнжонов Б.Б

День: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
267	Омлет	150	12	15,9	3,2	207	0,06	0,4	270,9	0,7	119,3	225,5	18,7	2,4
76	Масло сливочное	15	0,08	10,8	0,2	99,1	0,01	-	8	0,01	0,8	0,5	-	0,03
84	Варенье клубничное	20	0,02	0,04	8,2	33,2	-	0,2	-	-	1,3	0,8	0,6	0,4
	Батон	50	3,8	1,5	25	130	0,08	-	-	-	11	43	17	1
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	-	0,003	59,1	45,9	10,5	0,87
	<b>Итого:</b>		<b>17,5</b>	<b>29,54</b>	<b>48,1</b>	<b>533,3</b>	<b>0,17</b>	<b>0,9</b>	<b>278,9</b>	<b>0,703</b>	<b>191,5</b>	<b>315,7</b>	<b>46,8</b>	<b>4,7</b>
	<b>Завтрак:2</b>													
41	Печенья	40	3	3,9	29,8	166,8	0,03	-	4	-	11,6	36	8	0,8
466	Молоко	200	5,2	4,5	8,7	96,3	0,06	2,4	36	-	216	162	25,2	1,1
	<b>Итого</b>		<b>8,2</b>	<b>8,4</b>	<b>38,5</b>	<b>263,1</b>	<b>0,09</b>	<b>2,4</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>227,6</b>	<b>198</b>	<b>33,2</b>	<b>1,9</b>
	<b>Обед:</b>													
120	Суп рыбный (из консерв)	200	7	9,1	10,8	153,2	0,07	6,4	12	0,2	24,9	122	27,8	0,9
360	Сердце с соусом	80	17,4	7,8	2,8	151,2	0,13	0,5	13,2	3,5	12,2	145,3	21,2	4,1
255	Макароны отварные	150	5,6	5,6	29,6	190,4	0,05	-	34,3	0,8	9	44,1	8	0,8
498	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2
154	Горошек консервированный	60	1,7	2,2	3	38	0,04	1,1	10,9	0,14	10,9	32,6	10,8	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
	<b>Итого:</b>		<b>36,5</b>	<b>25,3</b>	<b>90,4</b>	<b>736,8</b>	<b>0,37</b>	<b>12</b>	<b>70,4</b>	<b>5,44</b>	<b>81</b>	<b>390</b>	<b>82,8</b>	<b>8,8</b>
	<b>Полдник:</b>													
533	Сосиска в тесте	60	5,9	6,7	15,5	145,2	0,06	-	9,5	0,5	14,6	56,7	8,6	0,8
461	Какао:	200	3,3	2,9	18,5	113	0,03	0,7	19	0,07	111,4	91,1	22,3	0,65
	<b>Итого:</b>		<b>9,2</b>	<b>9,6</b>	<b>34</b>	<b>258,2</b>	<b>0,09</b>	<b>0,7</b>	<b>28,5</b>	<b>0,57</b>	<b>126</b>	<b>147,8</b>	<b>30,9</b>	<b>1,45</b>
	<b>Ужин:</b>													
337	Котлеты мясные	80	14	12,2	12,6	216,8	0,12	0,8	3,5	2,1	43,8	145	20,48	2,2
377	Капуста тушенная	150	3,3	5,1	12,1	108	0,04	32	38,6	0,5	66,5	66,5	34,4	1,3
	Вафли в шоколаде	30	0,8	0,9	23,2	106,2	0,07	-	0,6	0,2	4,8	10,8	3	-
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	-	0,003	59,1	45,9	10,5	0,87
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
	<b>Итого:</b>		<b>23,5</b>	<b>19,9</b>	<b>83,4</b>	<b>613</b>	<b>0,31</b>	<b>33,1</b>	<b>42,7</b>	<b>3,403</b>	<b>184,2</b>	<b>300,2</b>	<b>75,38</b>	<b>4,97</b>
	<b>Ужин:2</b>													
468	Кефир 3,2%	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	-	240,8	180,6	28,1	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>101</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>40,1</b>	<b>-</b>	<b>240,8</b>	<b>180,6</b>	<b>28,1</b>	<b>0,2</b>

Итого:	82	84	339	2368	1,11	50,5	500,6	10,116	1051,1	1532,3	297,18	22,02
--------	----	----	-----	------	------	------	-------	--------	--------	--------	--------	-------

День: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
214	Каша манная с маслом	150/5	5,8	7,8	27	201,9	0,08	1,1	46,5	0,57	109,1	104,3	17,5	0,4
74	Колбаса вареная	30	3,1	5,1	0,06	59,1	0,04	-	-	0,1	9,6	35,5	4,7	0,4
72	Сыр твердый сычужный	20	4,6	5,9	-	71,6	0,008	0,1	52,01	0,1	176,2	100,1	7	0,2
	Батон	50	3,8	1,5	25	130	0,08	-	-	-	11	43	17	1
464	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	18,2	106	0,03	0,7	19	-	108,4	76,5	12,6	0,13
	<b>Итого:</b>		<b>20,1</b>	<b>22,8</b>	<b>70,26</b>	<b>568,6</b>	<b>0,238</b>	<b>1,9</b>	<b>117,51</b>	<b>0,77</b>	<b>414,3</b>	<b>359,4</b>	<b>58,8</b>	<b>2,13</b>
<b>Завтрак: 2</b>														
79	Бананы	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	-	0,2	16,1	11	9	2,21
461	Какао	200	3,3	2,9	18,5	113	0,03	0,7	19	0,007	111,4	91,1	22,3	0,65
	<b>Итого:</b>		<b>3,7</b>	<b>3,3</b>	<b>28,3</b>	<b>157</b>	<b>0,06</b>	<b>7,7</b>	<b>19</b>	<b>0,207</b>	<b>127,5</b>	<b>102,1</b>	<b>31,3</b>	<b>2,86</b>
<b>Обед:</b>														
125	Суп Гороховый	200	5,9	2,9	13	102,2	0,002	0,4	80	0,2	37,4	75,8	29,4	2,1
324	Азу	250	20,2	20,9	21,4	355	0,2	5,3	36,9	0,8	45,9	264,1	57	4,1
154	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,2	3	38	0,04	1,1	10,9	0,14	10,9	32,6	10,8	0,4
492	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	27,4	114	0,01	0,2	-	0,5	25,2	23,9	18,1	0,87
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
	<b>Итого:</b>		<b>32,3</b>	<b>26,5</b>	<b>88,8</b>	<b>727,2</b>	<b>0,312</b>	<b>7</b>	<b>127,8</b>	<b>2,24</b>	<b>129,4</b>	<b>428,4</b>	<b>122,3</b>	<b>8,07</b>
<b>Полдник :</b>														
544	Корж молочный	60	2,8	4,9	24,8	154	0,03	0,1	-	0,4	10,8	22,4	4,1	0,31
482	Кисель	200	-	-	15	60	-	-	-	-	3,4	5,8	-	0,02
	<b>Итого:</b>		<b>2,8</b>	<b>4,9</b>	<b>39,8</b>	<b>214</b>	<b>0,03</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>14,2</b>	<b>28,2</b>	<b>4,1</b>	<b>0,33</b>
<b>Ужин:</b>														
329	Плов	200	14,4	13,6	33,8	315,2	0,048	0,1	30	0,6	22,6	171,9	42,5	2
145	Огурец свежий	60	0,4	0,04	0,5	1,1	0,06	2,1	-	0,04	8,3	15,1	5	0,2
	Пряник	45	2,7	2,1	33	165	0,03	-	-	-	4,5	22,5	4,5	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	-	0,003	59,1	45,9	10,5	0,87
	<b>Итого:</b>		<b>22,9</b>	<b>17,44</b>	<b>102,8</b>	<b>663,3</b>	<b>0,218</b>	<b>2,5</b>	<b>30</b>	<b>1,243</b>	<b>104,5</b>	<b>287,4</b>	<b>69,5</b>	<b>3,97</b>
<b>Ужин:2</b>														
468	Снежок :	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	-	240,8	180,6	28,1	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>101</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>40,1</b>	<b>4,86</b>	<b>240,8</b>	<b>180,6</b>	<b>28,1</b>	<b>0,2</b>
	<b>Итого:</b>		<b>87,6</b>	<b>79,94</b>	<b>337,96</b>	<b>2431,1</b>	<b>0,938</b>	<b>20,6</b>	<b>334,41</b>	<b>4,86</b>	<b>1030,7</b>	<b>1386,1</b>	<b>314,1</b>	<b>17,56</b>

День: 3

№ рец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		<b>Завтрак:</b>													
220	Каша ячневая	150/5	5,7	7,9	25,1	194,6	0,09	1	45	0,6	128,5	187,9	27,9	0,7	
266	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	100,6	0,2	22,1	77,3	7,8	1,01	
	Конфеты шоколадные	30	4,2	4,1	66	141	0,1	0,8	23,5	0,07	88,4	108,2	26,1	0,6	
457	Чай	200	0,7	0,2	0,14	5,6	0,002	-	-	0,01	19,2	30,7	16,7	3,1	
	Батон	50	3,8	1,5	25	130	0,08	-	-	-	11	43	17	1	
	Итого:		<b>19,5</b>	<b>18,3</b>	<b>116,54</b>	<b>534,2</b>	<b>0,302</b>	<b>1,8</b>	<b>169,1</b>	<b>0,88</b>	<b>269,2</b>	<b>447,1</b>	<b>95,5</b>	<b>6,41</b>	
	<b>Завтрак:2</b> Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	-	0,2	34	23	13	0,3	
466	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240	180	28	0,2	
	Итого:		<b>6,7</b>	<b>5,2</b>	<b>17,7</b>	<b>150</b>	<b>0,12</b>	<b>62,6</b>		<b>0,2</b>	<b>274</b>	<b>203</b>	<b>41</b>	<b>0,5</b>	
	<b>Обед:</b>														
97	Рассольник Ленинградский	200	1,6	0,3	10,7	51,8	0,07	14,5	-	0,1	14,5	50,4	20,9	0,7	
	Позы	200	20	27,8	26,7	438	0,3	-	-	1,2	34	156	26	1,8	
498	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/20	5,1	0,6	32,5	157,6	0,09	-	-	0,9	15,8	62	16	1,4	
	Итого:		<b>27,7</b>	<b>28,9</b>	<b>90,1</b>	<b>733,4</b>	<b>0,48</b>	<b>18,5</b>	<b>0</b>	<b>2,4</b>	<b>78,3</b>	<b>282,4</b>	<b>70,9</b>	<b>6,7</b>	
	<b>Полдник:</b>														
539	Булочка домашняя	60	4,2	7,1	27,8	193	0,05	-	37,2	0,7	9,9	31,6	5,8	5,8	
482	Кисель	200	-	-	15	60	-	-	-	-	3,4	5,8	-	0,02	
	Итого:		<b>4,2</b>	<b>7,1</b>	<b>42,8</b>	<b>253</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>37,2</b>	<b>0,7</b>	<b>13,3</b>	<b>37,4</b>	<b>5,8</b>	<b>5,82</b>	
	<b>Ужин :</b>														
77	Рыба соленая	80	18,2	10	-	163,2	0,12	-	19,4	2	32,2	195,9	48,4	-	
374	Картофельное пюре	150	3,1	6	9,1	102	0,12	3,8	29,9	0,1	38,3	77,3	24,6	0,9	
50	Кабачковая икра	60	0,8	2,7	2,7	36	0,1	4,3	-	1,4	17,3	17,5	9,5		
	Кекс	40	2,2	7,5	16,6	138,2	0,008	36,4	-	-	58,4	46,8	4,8	0,6	
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64		0,3	-	0,003	59,1	45,9	10,5	0,87	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6	
	Итого:		<b>29,7</b>	<b>27,9</b>	<b>63,9</b>	<b>621,4</b>	<b>0,408</b>	<b>44,8</b>	<b>49,3</b>	<b>4,103</b>	<b>215,3</b>	<b>415,4</b>	<b>104,8</b>	<b>2,97</b>	
468	<b>Ужин: 2</b> Йогурт :	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2	
	Итого		<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>40</b>		<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>93,6</b>	<b>92,4</b>	<b>339,04</b>	<b>2398</b>	<b>1,44</b>	<b>129,1</b>	<b>295,6</b>	<b>8,283</b>	<b>1090,1</b>	<b>1565,3</b>	<b>346</b>	<b>22,6</b>	

День: 4

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-------	--------------------------------	--------------	----------------------	-------------------------	---------------	---------------------------

			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак :</b>														
217	Каша рисовая с маслом	150/5	4,7	7,8	27,9	200,9	0,05	1,08	45	0,21	104,9	124,9	27,9	0,4
291	Творожная масса	100	12	9	9,5	167	0,03	0,5	50	0,9	135	200	23	0,4
464	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	18,2	106	0,03	0,7	19	-	108,4	76,5	12,6	0,13
	Батон	50	3,8	1,5	25	130	0,08	-	-	-	11	43	17	1
	Итого:		<b>23,3</b>	<b>20,8</b>	<b>80,6</b>	<b>603,9</b>	<b>0,19</b>	<b>2,28</b>	<b>114</b>	<b>1,11</b>	<b>359,3</b>	<b>444,4</b>	<b>80,5</b>	<b>1,93</b>
<b>Завтрак: 2</b>														
79	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	-	0,2	16,1	11	9	2,2
461	Какао	200	3,3	2,9	18,5	113	0,03	0,7	19	0,007	111,4	91,1	22,3	0,65
	Итого:		<b>3,7</b>	<b>3,3</b>	<b>28,3</b>	<b>157</b>	<b>0,06</b>	<b>7,7</b>	<b>19</b>	<b>0,207</b>	<b>127,5</b>	<b>102,1</b>	<b>31,3</b>	<b>2,85</b>
<b>Обед:</b>														
101	Суп Щи из свежей капусты	200	1,3	3,6	4,6	56	0,04	9,5	-	1,9	148,2	182,6	16,2	0,6
331	Голубцы ленивые	100	8,6	8,5	4,3	128	0,04	4,4	11,4	0,3	29,1	103,5	19,5	1,5
255	Макароны отварные	150	5,6	5,6	29,6	190,4	0,06	-	34,3	0,8	9,3	44,1	8,3	1
409	Соус сметанный	50	0,8	4,6	1,2	49,9	0,008	0,05	28,5	0,1	0,1	14,7	2,3	0,07
154	Горошек консервированный	60	1,7	2,2	3	38	0,04	1,1	10,9	0,14	10,9	32,6	10,8	0,4
492	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	27,4	114	0,01	0,2	-	0,5	25,2	23,9	18,1	0,87
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
	Итого:		<b>22,5</b>	<b>25</b>	<b>94,1</b>	<b>694,3</b>	<b>0,258</b>	<b>15,25</b>		<b>4,34</b>	<b>232,8</b>	<b>433,4</b>	<b>82,2</b>	<b>5,04</b>
<b>Полдник :</b>														
529	Пирожок с картошкой (печен)	80	3,3	3,5	19	121,2	0,06	3	16,5	11,6	123,6	398,2	131,6	5,8
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	-	1	-	0,02	1	9,1	5	0,87
	Итого:		<b>3,6</b>	<b>3,5</b>	<b>28,5</b>	<b>161,2</b>	<b>0,06</b>	<b>4</b>	<b>16,5</b>	<b>11,62</b>	<b>124,6</b>	<b>407,3</b>	<b>136,6</b>	<b>6,67</b>
<b>Ужин :</b>														
363	Курица отварная	80	18,1	13,6	0,1	196	0,02	1	78,4	0,5	21,5	125,6	14,9	1,2
204	Кр гречневая	150	7	7	37,8	247,5	0,1	-	27	0,6	20,5	202,5	134,2	4,5
	Помидоры свежие	60	0,5	2,4	2,6	34,8	0,02	4,1	-	0,3	8,5	14,5	7,9	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64		0,3	-	0,003	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого:		<b>31</b>	<b>24,7</b>	<b>76</b>	<b>660,3</b>	<b>0,2</b>	<b>5,4</b>	<b>105,4</b>	<b>2,003</b>	<b>119,6</b>	<b>420,5</b>	<b>174,5</b>	<b>7,57</b>
<b>Ужин :2</b>														
	Снежок 2,5%	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	-	242	188	30	0,2
	Итого:		5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
	Итого:		<b>89,5</b>	<b>82,3</b>	<b>329,1</b>	<b>2434,7</b>	<b>0,828</b>	<b>36,43</b>	<b>2972,86</b>	<b>19,28</b>	<b>1205,8</b>	<b>1995,7</b>	<b>535,1</b>	<b>24,26</b>

День: 5

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-------	--------------------------------	--------------	----------------------	-------------------------	---------------	---------------------------

		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак:</b>														
390	Каша овсянная с маслом	150/5	5,4	6,4	21,9	166,2	0,1	1,2	31,9	0,4	120,7	155,4	41,9	0,9
72	Сыр	15	3,4	4,4	-	53,7	0,006	0,105	29,3	0,08	132,2	112,6	75,1	0,1
76	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0,001	-	6	0,015	0,4	0,5	-	0,003
	Батон	50	3,8	1,5	25	130	0,08	-	-	-	11	43	17	1
461	Какао	200	3,3	2,9	18,5	113	0,03	0,7	19	0,007	111,4	91,1	22,3	0,65
	Итого:		<b>16</b>	<b>26,1</b>	<b>65,6</b>	<b>562</b>	<b>0,217</b>	<b>2,005</b>	<b>86,2</b>	<b>0,502</b>	<b>375,7</b>	<b>402,6</b>	<b>156,3</b>	<b>2,653</b>
<b>Завтрак: 2</b>														
	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	-	-	40	34	25	0,8
466	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240	180	28	0,2
	Итого:		<b>6,6</b>	<b>5,4</b>	<b>17,7</b>	<b>154</b>	<b>0,1</b>	<b>182,6</b>	<b>40</b>		<b>280</b>	<b>214</b>	<b>53</b>	<b>1</b>
<b>Обед:</b>														
107	Суп Солянка сборная мясная 20	200	6,6	8,6	2,1	112,6	0,04	1,3	16	0,4	26,5	87	16,2	0,6
302	Суфле рыбное	80	11,4	3,8	2,4	89,6	0,06	0,4	52,8	0,6	51,4	167,6	20,9	0,6
207	Рис отварной	150	3,8	5,4	38,8	219,2	0,03	-	27	0,3	11,1	81	26,3	0,6
154	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,2	3	38	0,04	1,1	10,9	0,14	10,9	32,6	10,8	0,4
420	Соус томатный	50	0,6	1,6	2,2	26,1	0,007	10	0,1	0,1	4,3	8,4	3,8	0,2
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/20	5,1	0,6	32,5	157,6	0,09	-	-	0,9	15,8	62	16	1,4
498	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
	Итого:		<b>30,2</b>	<b>22,4</b>	<b>101,2</b>	<b>729,1</b>	<b>0,287</b>	<b>16,8</b>	<b>106,8</b>	<b>2,64</b>	<b>134</b>	<b>452,6</b>	<b>102</b>	<b>6,6</b>
<b>Полдник:</b>														
284	Творожная запеканка	150	22,4	6,5	18,1	220,5	0,08	0,4	45,7	0,3	195,7	246,5	27,3	0,7
943	Чай	200	0,2	-	-	56	-	-	-	-	12	8	6	8
	Итого:		<b>22,6</b>	<b>6,5</b>	<b>18,1</b>	<b>276,5</b>	<b>0,08</b>	<b>0,4</b>	<b>45,7</b>	<b>0,3</b>	<b>207,7</b>	<b>254,5</b>	<b>33,3</b>	<b>8,7</b>
<b>Ужин:</b>														
536	Сардельки отварные	80	8,3	16	0,5	180	0,01			0,4	20	111,2	12	1,3
175	Картофель запеченный	150	2,8	7,5	14,5	138	0,08	9	9	2,8	37,2	72,8	35,6	1,1
	Помидоры свежие	60	0,3	1,2	1,3	17,4	0,01	2	-	0,1	4,2	1,8	3,9	0,2
	Вафли	30	0,8	0,9	23,1	106,2	0,06	-	0,6	0,2	4	10,8	3	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	-	-	0,6		10	32	0,6
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64		0,3	-	0,003	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого:		<b>17,6</b>	<b>27,3</b>	<b>75,5</b>	<b>623,6</b>	<b>0,22</b>	<b>11,3</b>	<b>9,6</b>	<b>4,103</b>	<b>124,5</b>	<b>252,5</b>	<b>97</b>	<b>4,27</b>
	<b>Ужин 2: Снежок 3,2%</b>	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	-	242	188	30	0,2
	Итого:	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
	Итого:		<b>98,4</b>	<b>92,7</b>	<b>299,7</b>	<b>2503,2</b>	<b>0,964</b>	<b>214,905</b>	<b>328,3</b>	<b>7,545</b>	<b>1363,9</b>	<b>1764,2</b>	<b>471,6</b>	<b>23,423</b>

День: 6

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак :</b>													
220	Каша ячневая	150/5	5,7	7,9	25,1	194,6	0,09	1	45	0,6	128,5	187,9	27,9	0,7
266	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	100,6	0,2	22,1	77,3	7,8	1,01
464	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	18,2	106	0,03	0,7	19	-	108,4	76,5	12,6	0,13
	Батон	50	3,8	1,5	25	130	0,08	-	-	-	11	43	17	1
	Итого:		<b>17,4</b>	<b>16,5</b>	<b>68,6</b>	<b>493,6</b>	<b>0,23</b>	<b>1,7</b>	<b>164,6</b>	<b>0,8</b>	<b>270</b>	<b>384,7</b>	<b>65,3</b>	<b>2,84</b>
	<b>Завтрак: 2</b>													
	Пряник	45	2,7	2,1	33	165	0,03	-	-	-	4,5	22,5	4,5	0,3
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64		0,3	-	0,003	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого:		<b>4,3</b>	<b>3,4</b>	<b>44,5</b>	<b>229</b>	<b>0,03</b>	<b>0,3</b>		<b>0,003</b>	<b>63,6</b>	<b>68,4</b>	<b>15</b>	<b>1,17</b>
	<b>Обед:</b>													
125	Суп Гороховый	200	5,9	2,9	13	102,2	0,002	0,4	80	0,2	37,4	75,8	29,4	2,1
363	Курица отварная	80	18,1	13,6	0,1	196	0,03	1	78,4	0,5	21,5	125,6	14,9	1,2
255	Макароны отварные	150	5,6	5,6	29,6	190,3	0,06	-	34,3	1	9,3	44	8,3	1
492	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	27,4	114	0,01	0,2	-	0,5	3	23,9	18,1	0,87
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
	Итого :		<b>34,1</b>	<b>22,6</b>	<b>94,7</b>	<b>720,5</b>	<b>0,162</b>	<b>1,6</b>	<b>192,7</b>	<b>2,8</b>	<b>81,2</b>	<b>301,3</b>	<b>77,7</b>	<b>5,77</b>
	<b>Полдник :</b>													
79	Бананы	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	-	0,2	16,1	11	9	2,21
466	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240	180	28	0,2
	Итого:		<b>6,2</b>	<b>5,4</b>	<b>19,4</b>	<b>151</b>	<b>0,11</b>	<b>9,6</b>	<b>40</b>	<b>0,2</b>	<b>256,1</b>	<b>191</b>	<b>37</b>	<b>2,41</b>
	<b>Ужин:</b>													
	Пельмени (со сметанной)	200	13,2	18,5	18	292	0,22			0,8	22,7	104	17	1,2
542	Сдоба обыкновенная	50	4,8	1,7	28,7	148,8	0,06	-	10,56	0,7	10,1	34,6	6,6	0,5
145	Огурец свежий	60	0,4	0,04	0,5	1,1	0,06	2,1	-	0,04	8,3	15,1	5	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64		0,3	-	0,003	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого:		<b>23,8</b>	<b>21,94</b>	<b>83,3</b>	<b>623,9</b>	<b>0,4</b>	<b>2,4</b>		<b>2,143</b>	<b>110,2</b>	<b>231,6</b>	<b>46,1</b>	<b>3,37</b>
	Йогурт 3,2%	200	10	4	7	136	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
	Итого:		<b>10</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>136</b>	<b>0,08</b>	<b>1,2</b>	<b>40</b>		<b>244</b>	<b>192</b>	<b>30</b>	<b>0,2</b>
	Итого:		<b>95,8</b>	<b>73,84</b>	<b>317,5</b>	<b>2354</b>	<b>1,012</b>	<b>16,8</b>	<b>437,3</b>	<b>5,946</b>	<b>1025,1</b>	<b>1369</b>	<b>271,1</b>	<b>15,76</b>

День: 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
390	Каша овсянная с маслом	150/5	5,4	6,4	21,9	166,2	0,1	1,2	31,9	0,4	120,7	155,4	41,9	0,9
84	Варенье клубничное	30	0,08	0,08	20,5	83,1	-	0,5	-	-	3,3	2,1	1,5	0,4
76	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0,001	-	6	0,015	0,4	0,5	-	0,003
	Батон	50	3,8	1,5	25	130	0,08	-	-	-	11	43	17	1
943	Чай	200	0,2			56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Итого:		<b>9,58</b>	<b>18,88</b>	<b>67,6</b>	<b>534,4</b>	<b>0,181</b>	<b>1,7</b>	<b>37,9</b>	<b>0,415</b>	<b>147,4</b>	<b>209</b>	<b>66,4</b>	<b>3,103</b>
	<b>Завтрак :2</b>													
	Творожная масса	150	18	13	13	250	0,04	0,8	75	1,4	202,5	300	34,5	0,6
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64		0,3	-	0,003	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого:		<b>18</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>250</b>	<b>0,04</b>	<b>0,8</b>	<b>75</b>	<b>1,4</b>	<b>202,5</b>	<b>300</b>	<b>34,5</b>	<b>0,6</b>
	<b>Обед:</b>													
107	Суп Солянка сборная мясная 20	200	6,6	8,6	2,1	112,6	0,04	1,3	16	0,4	26,5	87	16,2	0,6
337	Котлеты мясные	80	14	12,2	12,6	216,8	0,12	0,8	3,5	2,1	43,8	145	20,48	2,2
374	Картофельное пюре	180	3,8	7,2	10,9	122,4	0,14	4,5	35,8	0,2	45,9	92,7	29,5	1
154	Горошек консервированный	60	1,7	2,2	3	38	0,04	1,1	10,9	0,14	10,9	32,6	10,8	0,4
493	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,9	97	0,01	-	0,8	12,1	12,1	3,2	3,2	0,63
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
	Итого:		<b>30,6</b>	<b>30,9</b>	<b>76,1</b>	<b>704,8</b>	<b>0,41</b>	<b>7,7</b>	<b>67</b>	<b>15,54</b>	<b>149,2</b>	<b>392,5</b>	<b>87,18</b>	<b>5,43</b>
	<b>Полдник:</b>													
41	Калач сметанный	50	3,9	5	25,1	163,3	0,03	0,005	16,7	0,6	18,1	33,5	5,4	0,4
482	Кисель	200	-	-	15	60	-	-	-	-	3,4	5,8	-	0,02
	Итого:	250	<b>3,9</b>	<b>5</b>	<b>40,1</b>	<b>223,3</b>	<b>0,03</b>	<b>0,005</b>	<b>16,7</b>	<b>0,6</b>	<b>21,5</b>	<b>39,3</b>	<b>5,4</b>	<b>0,42</b>
	<b>Ужин:</b>													
298	Рыба тушеная с овощами	120	7,9	3,2	4,2	51,6	0,06	1,8	5,1	0,6	23	122,1	21,5	0,6
207	Рис отварной	150	3,8	5,4	38,8	219,1	0,03	-	27	0,3	11,2	81	26,3	0,6
	Помидоры свежие	60	0,3	1,2	1,3	17,4	0,01	2	-	0,1		1,8	3,9	0,2
	Конфеты шоколадные	30	4,2	4,1	66	141	0,1	0,8	23,5	0,07	88,4	108,2	26,1	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64		0,3	-	0,003	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого:		<b>21,6</b>	<b>15,6</b>	<b>146,4</b>	<b>611,1</b>	<b>0,26</b>	<b>4,9</b>	<b>55,6</b>	<b>1,673</b>	<b>191,7</b>	<b>391</b>	<b>95,3</b>	<b>3,47</b>
	<b>Ужин:2</b>													
	Ряженка 3,2%	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	40	-	248	184	28	0,2
	Итого:		<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>108</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>40</b>		<b>248</b>	<b>184</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
	Итого:		<b>83</b>	<b>84</b>	<b>335</b>	<b>2408</b>	<b>0,961</b>	<b>15,705</b>	<b>292,2</b>	<b>19,628</b>	<b>960,3</b>	<b>1515,8</b>	<b>316,78</b>	<b>13,223</b>

Примерное десятидневное меню

День: 8

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
229	Каша пшеничная с маслом	150/5	5,9	4,9	27,2	176,1	0,1	0,9	29,2	0,9	104,6	145,9	28,4	1,4
72	Гемотоген	1шт	2,4	1,2	30,3	141,6	-	-	-	-	-	-	-	-
72	Сыр	15	3,4	4,4	-	53,7	0,006	0,1	39	0,07	132,1	112,6	75,1	0,1
	Батон	50	3,8	1,5	25	130	0,08				11	43	17	1
943	Чай	200	0,2			56					12	8	6	0,8
	Итого:		<b>15,7</b>	<b>12</b>	<b>82,5</b>	<b>557,4</b>	<b>0,186</b>	<b>1</b>	<b>68,2</b>	<b>0,97</b>	<b>259,7</b>	<b>309,5</b>	<b>126,5</b>	<b>3,3</b>
	<b>Завтрак :2</b>													
	Бананы	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	-	0,2	16,1	11	9	2,21
461	Какао	200	3,3	2,9	18,5	113	0,03	0,7	19	0,007	111,4	91,1	22,3	0,65
	Итого:		<b>3,7</b>	<b>3,3</b>	<b>28,3</b>	<b>157</b>	<b>0,06</b>	<b>7,7</b>		<b>0,207</b>	<b>127,5</b>	<b>102,1</b>	<b>31,3</b>	<b>2,86</b>
	<b>Обед:</b>													
92	Борщ из свежей капусты	200	1,4	0,1	5,7	29,8	0,04	6	-	0,2	32,7	42,2	20,5	0,9
323	Говядина в кисло-сладком соусе	80	16,7	13,5	12,9	240	0,09	0,7	14	0,5	30,3	168,6	25,4	2,9
209	Каша перловая рассыпчатая 18	150	4,6	5,9	31,9	199,5	0,04	-	30	0,6	25,6	159,8	19,7	0,9
154	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,2	3	38	0,04	1,1	10,9	0,14	10,9	32,6	10,8	0,4
492	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	27,4	114	0,01	0,2	-	0,5	25,2	23,9	18,1	0,87
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
	Итого:		<b>28,9</b>	<b>22,2</b>	<b>105,5</b>	<b>739,3</b>	<b>0,28</b>	<b>8</b>	<b>54,9</b>	<b>2,54</b>	<b>134,7</b>	<b>459,1</b>	<b>101,5</b>	<b>6,57</b>
	<b>Полдник:</b>													
534	Пицца школьная	70	7,2	7,5	18	169,4	0,06	41	41	0,7	97,8	95	14,8	0,8
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	-	1	-	0,02	1	9,1	5	0,87
	Итого:		<b>7,5</b>	<b>7,5</b>	<b>27,5</b>	<b>209,4</b>	<b>0,06</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>0,72</b>	<b>98,8</b>	<b>104,1</b>	<b>19,8</b>	<b>1,67</b>
	<b>Ужин :</b>													
351	Сосиски молочные	80	8,2	13,4	0,1	154	0,108	-	-	3	25	92,7	12,3	1
255	Макароны отварные	150	5,6	5,6	29,6	190,3	0,06	-	34,3	0,8	9,3	44	8,3	1
	Мармелад	30		-	23,7	96	-	-	-	-	1,2	-	0,6	-
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64		0,3	-	0,003	59,1	45,9	10,5	0,87
145	Огурец свежий	60	0,4	0,04	0,5	1,1	0,06	2,1	-	0,04	8,3	15,1	5	0,2



Итого:		19,6	20,74	90	623,4	0,288	2,4	34,3	4,443	112,9	229,7	43,7	3,67
<b>Ужин :2</b>													
Снежок 3,2%	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	-	242	188	30	0,2
Итого:		5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
Итого:		80,8	80	355,4	2365	0,934	62,9	2945,03	8,88	975,6	1392,5	352,8	18,27

День: 9

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
214	Каша манная с маслом	150/5	5,8	7,8	27	201,9	0,08	1,1	46,5	0,57	109,1	104,3	17,5	0,4
74	Колбаса вареная	30	3,1	5,1	0,06	59,1	0,04	-	-	0,1	9,6	35,5	4,7	0,4
	Конфеты шоколадные	30	4,2	4,1	66	141	0,1	0,8	23,5	0,07	88,4	108,2	26,1	0,6
943	Чай	200	0,2			56					12	8	6	0,8
	Батон	50	3,8	1,5	25	130	0,08				11	43	17	1
	Итого:		17,1	18,5	118,06	588	0,3	1,9	70	0,74	230,1	299	71,3	3,2
	<b>Завтрак :2</b>													
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	-	0,2	34	23	13	0,3
466	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240	180	28	0,2
	Итого:		6,7	5,2	17,7	150	0,12	62,6	40	0,2	274	203	41	0,5
	<b>Обед:</b>													
120	Суп рыбный (из консерв)	200	7	9,1	10,8	153,2	0,07	6,4	12	0,2	24,9	122	27,8	0,9
328	Бигус	200	21,5	21,6	5	300	0,08	15,4	-	3,6	86,8	243,1	41,6	3,89
492	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	27,4	114	0,01	0,2	-	0,5	25,2	23,9	18,1	0,87
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
	Итого:		33	31,2	67,8	685,2	0,22	22	12	4,9	146,9	421	94,5	6,26
	<b>Полдник:</b>		33	31,2	67,8	685,2	0,22	22	12	4,9	146,9	421	94,5	6,26
529	Пирожок с печенью(печен)	70	6,7	4,7	17,6	140	0,04	-	16	0,6	10,2	66,7	10,6	0,6
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1,	9,5	40	-	1	-	0,02	1	9,1	5	0,87
	Итого:		7	4,7	27,1	180	0,04	1	16	0,62	11,2	75,8	15,6	1,47
	<b>Ужин:</b>													
348	Тефтели из говядины	80	7,6	6,9	7,9	123,2	0,04	0,1	12,2	0,3	35,2	95,1	14,1	1,2
204	Кр гречневая	150	7	7	37,8	247,5	0,1	-	27	0,6	20,5	202,5	134,2	4,5
	Помидоры свежие	30	0,15	0,6	0,7	8,7	0,005	1	-	0,05	2,1	0,9	2	0,1
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64		0,3	-	0,003	59,1	45,9	10,5	0,87
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6

41	Печенья	20	1,5	2	14,9	83,4	0,015	-	2	-	5,8	18	4	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>21,65</b>	<b>18,2</b>	<b>97,4</b>	<b>644,8</b>	<b>0,22</b>	<b>1,4</b>	<b>41,2</b>	<b>1,553</b>	<b>132,7</b>	<b>394,4</b>	<b>171,8</b>	<b>7,67</b>
	<b>Ужин :2</b>													
	Йогурт 3,2%	200	10	4	7	136	0,08	1,2	40	-	244	192	30	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>10</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>136</b>	<b>0,08</b>	<b>1,2</b>	<b>40</b>		<b>244</b>	<b>192</b>	<b>30</b>	<b>0,2</b>
	<b>Итого:</b>		<b>95,45</b>	<b>81,8</b>	<b>335,06</b>	<b>2384</b>	<b>0,98</b>	<b>90,1</b>	<b>219,2</b>	<b>8,013</b>	<b>1038,9</b>	<b>1585,2</b>	<b>424,2</b>	<b>19,3</b>

День: 10

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак :</b>													
230	Каша кукурузная с маслом	150/5	4,6	4,9	28	175,2	0,06	0,1	29,3	0,2	98,7	100,6	19,4	0,9
72	Сыр	15	3,4	4,4	-	53,7	0,006	0,1	39	0,07	132,1	112,6	75,1	0,1
266	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	100,6	0,2	22,1	77,3	7,8	1,01
	Батон	50	3,8	1,5	25	130	0,08				11	43	17	1
464	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	18,2	106	0,03	0,7	19	-	108,4	76,5	12,6	0,13
	<b>Итого:</b>		<b>19,7</b>	<b>17,9</b>	<b>71,5</b>	<b>527,9</b>	<b>0,206</b>	<b>0,9</b>	<b>187,9</b>	<b>0,47</b>	<b>372,3</b>	<b>410</b>	<b>131,9</b>	<b>3,14</b>
	<b>Завтрак :2</b>													
79	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	-	0,2	16,1	11	9	2,2
461	Какао	200	3,3	2,9	18,5	113	0,03	0,7	19	0,007	111,4	91,1	22,3	0,65
	<b>Итого:</b>		<b>3,7</b>	<b>3,3</b>	<b>28,3</b>	<b>157</b>	<b>0,06</b>	<b>7,7</b>	<b>19</b>	<b>0,207</b>	<b>127,5</b>	<b>102,1</b>	<b>31,3</b>	<b>2,85</b>
	<b>Обед:</b>													
127	Суп с макароннами изделия	200	2	2	13,2	79,2	0,07	4,4	1,7	1,1	17,2	45,2	16,1	0,8
562	Поджарка из говядины	80	19,9	10,9	3,2	189,6	0,09	1,7	-	-	24,8	208,8	25,6	2,4
207	Рис отварной	150	3,8	5,4	38,8	219	0,03	-	32,4	0,03	11,2	81	26,3	0,6
154	Горошек консервированный	60	1,7	2,2	3	38	0,04	1,1	10,9	0,14	10,9	32,6	10,8	0,4
498	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
	<b>Итого:</b>		<b>32,2</b>	<b>21,1</b>	<b>103</b>	<b>729,8</b>	<b>0,31</b>	<b>11,2</b>	<b>45</b>	<b>2,07</b>	<b>88,1</b>	<b>413,6</b>	<b>93,8</b>	<b>7,6</b>
	<b>Полдник :</b>													
	Творог со сметаной	150	5,5	11,8	6,8	166,6	0,03	0,1	-	-	86,1	-	-	0,3
943	Чай	200	0,2			56					12	8	6	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>5,7</b>	<b>11,8</b>	<b>6,8</b>	<b>222,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,1</b>			<b>98,1</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>1,1</b>

	<b>Ужин :</b>													
361	Жаркое по домашнему из конс	200	17,4	17,7	12,5	279	0,09	4,5		0,6	29,6	216,5	38,2	3,02
	Помидоры свежие	30	0,15	0,6	0,7	8,7	0,005	1	-	0,05	2,1	0,9	2	0,1
	Ватрушка с повидлом	50	2,9	1,2	29	138,3	0,03	0	7,2	0,4	8,8	22,7	5,5	0,6
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	-	-	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
	Итого:		<b>25,65</b>	<b>21,5</b>	<b>83,2</b>	<b>630</b>	<b>0,205</b>	<b>6,1</b>	<b>7,2</b>	<b>1,65</b>	<b>116,5</b>	<b>322,1</b>	<b>64,7</b>	<b>5,12</b>
	<b>Ужин :2</b>													
	Ряженка 3,2%	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	40	-	248	184	28	0,2
	Итого:		<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>108</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>40</b>		<b>248</b>	<b>184</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
	Итого:		92,75	80,6	335	2375,3	0,851	26,6	299,1	4,397	1050,5	1439,8	355,7	20,01

















