

2 ДЕНЬ, 1 НЕДЕЛИ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11,1	8	9,91	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41			ТТК		
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	903,04	90,22	0,05		312		
Овощи натуральные свежие	35	0,2		0,7	0,01		3,5	0,01	0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01		71		
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	0,05			0,02	0,02	6,16	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	0,1			0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376		
Фрукт	130	0,46		11,85	0,02	5,75		0,03	0,03	21,85	13,6	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01				
Итого за Завтрак	680	18,18	15	79,41	0,35	38,23	43,43	0,25	0,31	139,21	107,12	338,3	6,07	1 467,13	203,86	0,07				
Обед																				
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, курой, сметаной 250/20/10	280	9,05	5	17,46	0,16	17,17	11,08	0,01	0,45	41,11	32,38	123,82	1,54	544,73	86,9	0,07	0,07	96		
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	260		
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	0,1			0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376		
Хлеб ржаной	23	1,52		7,68	0,04			0,02	0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29					
Кондитерское изделие	70	3,78	14	49,33	0,05		9,28	0,08	0,03	8,12	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01				
Итого за Обед	868	30,5	54	142,2	0,36	18,4	53,85	0,73	0,66	92,25	99,8	439,62	6,68	997,01	246,46	0,09	19,46			
Итого за день		48,68	69	221,61	0,71	56,63	97,28	0,98	0,97	231,46	206,92	777,92	12,75	2 464,14	450,34	0,16	19,46			

3 День, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Омлет натуральный с маслом сливочным 150/5	155	15,9	23	2,98	285	0,1	0,36	342,75	2,72	0,58	122,15	20,02	262,76	2,96	224,73	56,1	0,03	210	2015	
Бутерброд с сыром 20/25	45	7,08	6	12,85	134	0,05	0,14	57,6	0,19	0,07	181,5	15,25	121,25	0,7	50,35	0,9	2,9	3	2004	
Чай с лимонной, сахарным песком 200/15/5	220	0,25	1	15,18	63	2,1				0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015	
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	550	23,75	30	43,75	543	0,19	15,8	400,35	2,91	0,69	331,7	51,97	407,65	7,39	669,88	59,6	0,01	2,93		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем, курой 250/20	270	8,24	3	9,15	98	0,11	29,88	0,32		0,42	47,1	25,69	90,18	1,42	352,08	75,4	0,06	0,07	88	2015
Филе саймины по-польски	100	14,39	36	4,09	398	0,03	1,16	56,91	0,42	0,1	65,79	6,5	66	0,67	56,45	120,33	0,73	ТТК		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37	25,2		0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	10	0,16		1,01	5	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				306	2015
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	34	2,24		11,36	59	0,06				0,03	6,12	6,46	23,58	1,36	46,24	1,9				
Батон йодированный	23	1,73	1	11,82	60	0,04				0,01	5,06	7,59	19,55	0,46	30,13	0,83				
Выпечное изделие	75	5,04	5	33,4	198	0,07			8,97	0,06	11,16	6,77	40,82	0,5	52,57	23,79	0,01		410	2015
Итого за Обед	892	42,33	52	138,6	1205	0,71	32,04	91,4	0,59	0,8	175,8	229,81	517,34	13,16	1104,47	286,87	0,09	0,82		
Итого за день		66,08	82	182,35	1748	0,9	47,84	491,75	3,5	1,49	507,5	281,78	924,99	20,55	1774,35	356,47	0,1	3,75		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г		Жиры, г			Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		
	г	г	г	г	г	г	г													г	г
Завтрак																					
	100	11,08	29	12,4	354	0,07	1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2	17,09	ТТК				
Шницель из свинины рубленый	180	7,56	5	45,21	271	0,12	24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	309			2015	
Макароны отварные	30	2,25	1	15,42	79	0,05			0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08						
Батон йодированный	220	0,25		15,18	63		2,1		0,01	7,25	5	9,34	0,87	39,4						377	
Чай с лимоном, сахарным песком 200719/5	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75		0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01					
Фрукт	860	21,6	35	103,06	819	0,26	7,85	0,55	0,2	72,65	60,12	253,74	7,33	564,89	145,46	0,03	17,11				
Итого за завтрак																					
Обед																					
Солонка пе-домашнему из птицы со сметаной 25015/10	275	5,59	7	9,78	127	0,13	11,46	10,81	0,48	33,74	22	82,79	1,51	333,94	63,95	0,02	159			2004	
Плов со свиной	250	14,83	30	54,01	545	0,12	3,69	2,03	0,46	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,25	0,02	17,03			2015	
Овощи натуральные свежие	100	1,1		3,8	24	0,06	25	0,17	0,04	14	26	20	1	290	2					71	
Напиток из компотной смеси с/м	200	0,15		26,4	106	0,01	2,2		0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88					343	
Хлеб ржаной	38	2,51		12,69	66	0,07			0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13						
Кондитерское изделие	70	6,63	12	43,75	309	0,06		19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	127,49	0,36						
Итого за Обед	933	30,81	49	150,43	1177	0,45	42,35	32,52	0,64	122,52	130,45	441,79	7,97	1250,66	232,56	0,04	17,11				
Итого за день		52,41	84	253,49	1996	0,71	50,2	58,62	1,19	195,17	190,57	695,53	15,3	1815,55	378,02	0,07	34,22				

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С1, мг	А1, мкг	Д1, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Бриоль куриная	100	23,83	18	6,32	281	0,09	1,56	43,83	0,39	0,21	28,63	19,22	184,72	0,66	202,74	45,36	0,11	0,02	ТТК	
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05	32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91				302	2015
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66	0,04			0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9					
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015
Кондитерское изделие	30	1,8	4	18	115		0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01					
Итого за Завтрак	550	32,32	29	100,4	792	0,18	1,66	76,38	0,51	0,26	53,32	64,87	316,27	2,71	327,97	119,18	0,11	0,02		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с карт., курой, сметаной 250/10/10	270	5,31	4	12,96	112	0,1	19,53	10,31	0,01	0,41	54,73	27,44	76,57	1,66	366,81	87,17	0,04	0,07	Б2	2015
Гуляш из говядины 50/50	100	15,34	17	3,78	227	0,06	1,08	0,01	0,13	0,13	20,14	21,6	163,01	2,43	51,08	80,71	0,01		246	2015
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015
Компот из клубники см	200	0,2		21,44	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	37	2,44		12,36	64	0,07			0,03	0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07				
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66	0,04			0,01	0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Итого за Обед	812	25,14	28	89,89	736	0,47	54,97	41,58	0,12	0,74	148,17	105,54	419,56	7,77	1 424,83	261,11	0,1	0,07		
Итого за день		61,46	57	190,29	1 528	0,65	56,63	117,96	0,63	1	201,49	170,41	735,83	10,48	1 752,6	380,29	0,21	0,09		

1 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
																			Витамин	Кальций		
Завтрак																						
Шницель из свиной рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07	1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2	17,09	ТТК					
Макаронные отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1	20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	309					
Сыр (персианский)	10	2,6	3		34		28,8	0,1	0,03	88	3,5	50	0,1	8,8		1,45	15					
Чай с сахаром 200г/15	215	0,2		15,03	61	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376					
Батончик к чаю	25	1,88	1	12,65	66	0,04			0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9							
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01						
Итого за Завтрак	630	22,59	39	93,24	803	0,25	13,17	0,64	0,21	152,3	57,35	283,78	7,6	728,04	126,84	0,02	18,55					
Обед																						
Суп с макаронными изделиями, курицей 250г/20	270	8,98	3	15,97	129	0,1	1,6	0,31	0,39	23,11	14,13	74,49	1,03	119,11	72,75	0,04	0,07	111				
Бризоль хрустящая	100	27,97	29	3,78	391	0,08	1,44	149,07	0,71	361,77	27,95	333,94	0,93	187,07	44	0,09	5,99	ТТК				
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05	32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91		302					
Чай с сахаром 200г/15	215	0,2		15,03	61	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376					
Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	44	0,05			0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4							
Кондитарское изделие	70	6,63	12	43,75	309	0,06		19,51	0,17	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35		5,66					
Итого за Обед	860	50,04	50	135,08	1 203	0,34	3,14	200,89	1	425,61	93,1	587,42	5,24	559,28	191,41	0,13	5,66					
Итого за день		72,63	89	228,32	2 006	0,59	16,31	251,79	1,64	577,91	150,45	871,2	12,84	1 287,32	318,25	0,15	24,21					

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ся, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ся, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	289,51	80,74	0,01	19,39	260	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,08	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	61	61	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9					
Фрукт	130	0,46	11,85	52	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	173,25	1,15	0,01				
Итого за Завтрак	650	24,41	37	91,8	799	0,49	6,98	26,69	0,61	0,35	77,06	213,86	463,44	11,8	841,86	155,41	0,04	19,41			
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4,09	5	19,91	143	0,19	23,47	1,32	1,61	0,46	30,18	36,71	106,04	1,87	699,03	76,43	0,18	0,07	97	2015	
Филе свиные по-польски	100	14,39	36	4,09	389	0,03	1,16	56,91	0,42	0,1	65,79	6,5	66	0,67	56,45	120,33		0,73	ТТК		
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015	
Овощи натуральные свежие	100	0,56	2	2	11	0,03		10		0,04	23	14	42	0,6	141				71	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	61	61	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	34	2,24	11,36	59	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9					
Выпечное изделие	75	5,04	5	33,4	198	0,07			8,97	0,08	11,16	6,77	40,82	0,5	52,57	23,79	0,01		410	2015	
Итого за Обед	964	30,49	52	112,29	1 049	0,58	55,89	108,46	2,22	0,83	189,4	114,62	410,62	7,46	1 929,58	312,67	0,26	0,8			
Итого за день		54,9	89	204,09	1 848	1,07	62,87	135,15	2,83	1,18	276,46	328,48	864,06	19,26	2 771,44	468,08	0,3	20,21			

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным 200/6	208	7,69	10	36,74	271	0,21	1,31	52,16	0,17	0,18	138,57	47,6	187,3	1,35	233,04	62,87	0,01	182	2015	
Бутерброд с сыром 20/20	40	6,7	6	10,28	121	0,04	0,14	57,6	0,19	0,07	180,4	13,6	117	0,6	43,8	0,72	2,9	3	2004	
Какао с молоком витаминизированное	200	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9	382	2015		
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Итого за Завтрак	578	18,88	21	79,85	585	0,65	37,35	260,26	2,21	0,8	465,19	103,9	434,8	5,79	802,49	75,19	0,02	2,9		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом, курой 250/20	270	10,21	4	20,17	162	0,2	23,83	25,35	0,22	0,5	35,94	37,7	141,13	1,99	736,64	78,04	0,08	0,07	97	2015
Плов со свиной	250	14,83	30	54,01	546	0,12	3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,25	0,02	17,03	265	2015
Овощи натуральные свежие	100	1,1		3,8	24	0,06	25	0,17	0,04	0,14	26	28	20	1	290	2		71	2015	
Сок	200			20,2	88	0,02			0,02	1,4	8	8	14	2,8	240	2		389	2015	
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61	0,06			0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96					
Кондитерское изделие	70	3,78	14	49,33	341	0,05		9,28	0,08	0,03	8,12	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01			
Итого за Обед	925	32,23	48	159,2	1221	0,51	52,52	36,83	0,76	0,78	124,26	147,67	491,13	10,66	1754,99	251,89	0,11	17,1		
Итого за день		51,11	69	239,05	1806	1,16	89,87	297,09	2,97	1,58	589,45	251,57	925,93	16,45	2557,48	327,08	0,13	20		

4 ДЕНЬ, 2 НЕДЕЛИ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мб, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Сб, мг	ТТК			
																				В1, мг		
Завтрак																						
Тертельи "Сочные" с соусом. 70/60	120	8,2	15	9,05	202	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	25,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК			
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015		
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9						
Фрукт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01					
Итого за Завтрак	640	14,59	21	88,95	605	0,15	8,23	28,3	0,22	0,13	64,76	68,2	190,23	5,11	415,82	99,65	0,02	4,33				
Обед																						
Рассольник ленинградский с курой, сметаной 250/10/10	270	5,87	4	17,37	134	0,15	16,93	11,07	0,01	0,43	38,98	29,99	101,88	1,52	518,93	86,1	0,05	0,07	96	2015		
Бризоль хрустящая	100	27,97	29	3,78	391	0,08	1,44	149,07	0,71	0,28	361,77	27,95	333,94	0,93	187,07	44	0,09	5,59	ТТК			
Макаронь отварные	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	309	2015		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015		
Хлеб ржаной	36	2,38		12,02	63	0,06				0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02						
Пирожок с яйцом, сыром	77	8,57	8	26,39	213	0,06	0,01	14,01	0,09	0,03	27,38	6,6	45,79	0,45	47,68	20,51	0,01	0,29	406	2015		
Итого за Обед	878	52,55	46	122,8	1133	0,47	18,48	198,95	0,9	0,82	465,27	87,35	584,65	6,62	913,01	272,66	0,17	5,97				
Итого за день		67,14	67	211,75	1738	0,62	26,71	227,25	1,12	0,95	530,03	153,55	774,88	11,73	1328,83	372,31	0,19	10,3				

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Котлета "Лакомка" из мяса птицы	100	14,54	20	9,7	280	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	136,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	ТТК	
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015
Овощи натуральные свежие	40	0,22		0,8	4	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		71	2015
Чай с сахаром 200г/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,1	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Итого за Завтрак	560	20,81	27	64,88	589	0,35	33,47	59,17	0,14	0,33	102,11	78,19	303,02	4,6	1 195	114,26	0,12	0,01		
Обед																				
Борщи из свежей капусты с картофелем, курой 250/10	260	5,05	3	12,6	95	0,1	19,49	0,31		0,4	45,93	26,54	72,47	1,64	355,31	86,27	0,04	0,07	82	2015
Филе по-Варшавски	100	24,13	21	6,71	315	1,02		73,3	0,56	0,46	38,52	32,89	310,51	1,91	445,75	160,2		0,04	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,36	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015
Хлеб ржаной	34	2,24		11,36	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9				
Кондитерское изделие	70	6,63	12	43,75	309	0,06		19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35				
Итого за Обед	844	49,16	43	153,81	1 206	2,41	19,87	121,72	1,21	2,34	134,88	245,76	711,32	13,73	1 300,49	321,34	0,06	0,13		
Итого за день		69,97	70	218,69	1 795	2,76	53,34	180,89	1,35	2,67	237,09	323,95	1 014,34	18,33	2 495,49	435,6	0,18	0,14		