

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н.А.Мажитова

Т.М. Муннасипова



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период

для детей, обучающихся в МОБУ КБГИ имени Н.А.Мажитова

с круглосуточным пребыванием

возрастная категория 12 лет и старше

2021-2022 учебный год

1 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральный состав						№ рецептур	Сторона рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг			Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	
Завтрак																				
Молоко (жирный)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	14	2011	
Каша овсяная молочная из мажеры крутой	150	4,3	6,1	22,6	180,3	0,37	0,04	2,10	0,04	0,11	79,78	69,40	12,07	0,27	194,83	6,43	0,00	0,00	181	2011
Чай с сахаром	220	0,1	0,0	8,0	32,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018	
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,5	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018	
Итого за завтрак	385	6,6	12,4	46,1	322,6	0,39	0,08	0,13	0,08	0,11	79,78	69,40	12,07	0,27	194,83	6,43	0,00	0,00		
II Завтрак																				
Кисель из концентрата	150	0,0	0,0	17,4	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018	
Чай с сахаром	220	0,1	0,0	8,0	32,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018	
Хлеб пшеничный	150	0,4	0,4	9,5	45,0	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018	
Итого за завтрак	450	0,5	0,4	36,9	147,4	0,04	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018	
Обед																				
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,3	4,8	10,5	92,5	0,04	0,06	0,10	0,02	0,02	37,34	40,19	20,84	1,00	304,07	5,16	0,00	0,00	2021	
Куриная грудка запеченная в духовке	60	14,5	1,2	2,4	165,7	0,55	0,05	0,12	0,02	0,11	16,21	135,15	18,55	1,52	168,52	5,59	0,02	0,00	2021	
Макаронные изделия отварные	150	7,0	4,0	44,5	242,1	0,20	0,08	0,20	0,02	0,06	33,69	53,34	12,83	1,25	81,77	0,98	0,02	0,00	2021	
Салат томатный без заправки	25	0,3	1,2	1,8	19,1	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018	
Компот из смеси сухофруктов	250	0,0	0,0	17,4	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018	
Чай с сахаром	220	0,1	0,0	8,0	32,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018	
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,5	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018	
Хлеб ржаной	25	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018	
Итого за обед	610	18,6	5,4	82,4	325,2	0,76	0,14	0,22	0,02	0,18	115,03	181,82	67,76	4,79	538,52	12,06	0,04	0,12		
Ужин																				
Каша гречневая с мясом	150	15,2	10,7	37,1	352,0	0,51	0,24	0,18	0,25	0,03	37,05	352,21	120,84	4,84	372,34	5,70	0,01	0,00	2011	
Чай с сахаром	220	0,1	0,0	8,0	32,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018	
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,5	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018	
Хлеб ржаной	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018	
Итого за ужин	430	18,5	10,9	59,6	452,8	0,53	0,24	0,18	0,25	0,03	37,05	352,21	120,84	4,84	372,34	5,70	0,01	0,00		
Ужин 2																				
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,0	32,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018	
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,5	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018	
Итого за ужин	230	2,3	0,2	22,5	101,7	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018	
Всего за день	54,1	54,1	54,1	208,3	1 780,7	13,47	0,33	0,75	0,41	0,41	312,54	678,92	238,10	14,50	1 450,00	25,78	0,02	0,31		

Пример пищи, наименование блюда																
Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					На расход пищи	Общая потребность	
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг			Na, мг
Завтрак																
Масло подсолнечное	5	0,0	4,1	0,0	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11
Масло сливочное	100	1,4	4,8	5,2	0,26	0,01	0,00	0,00	0,00	60,00	27,00	5,00	74,00	4,00	0,00	0,11
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	3,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,11
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	5,00	22,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,11
Итого за завтрак	365	3,8	24,1	38,7	0,30	0,05	0,00	0,04	0,00	74,00	32,00	5,00	124,00	4,00	0,00	0,33
II Завтрак																
Сок апельсиновый	100	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	3,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,11
Печенье сахарное	30	2,0	0,2	11,3	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	22,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,11
Итого за завтрак	400	2,1	2,7	25,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	25,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,22
Обед																
Рассольник (печеночный)	200	1,0	4,8	13,6	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	25,00	30,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,11
Рыба, запеченная в сметане	50	0,0	4,5	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11
Картофельное пюре	150	3,3	4,4	22,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11
Напиток фруктовый	200	0,1	0,0	25,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	3,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,11
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	5,00	22,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,11
Хлеб ржаной	30	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11
Итого за обед	830	17,8	13,9	67,0	0,10	0,05	0,00	0,04	0,00	49,00	58,00	0,00	190,00	0,00	0,00	0,44
Ужин																
Мясной суп (печеночный в томатном соусе)	10	0,0	12,0	5,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11
Мясная запеканка из пшена и риса, дружба с овощами	150	5,5	6,2	43,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	3,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,11
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	5,00	22,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,11
Хлеб ржаной	30	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11
Итого за ужин	480	17,7	18,2	75,2	0,10	0,04	0,00	0,04	0,00	49,00	58,00	0,00	190,00	0,00	0,00	0,44
Ужин 2																
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	3,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,11
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	5,00	22,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,11
Итого за ужин	230	2,4	0,2	20,6	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	14,00	49,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,22
Итого за день:	43,7	45,3	241,6	1 533,1	30,6	0,14	0,00	0,08	0,00	132,32	313,00	0,00	440,00	0,00	0,00	1,19

Пример пищевого дневника

Пример пищевого дневника										Витамины										Минеральные вещества										На анализ (г/сут)	
Масса порции		Питательные вещества		Энергетическая ценность, ккал		В1, мг		В2, мг		А, мг		Д, мкг		Са, мг		Р, мг		Мg, мг		К, мг		Na, мг		Cl, мг		Вит. С, мг					
Завтрак																															
5		37,4		0,0		0,00		0,00		0,04		0,00		0,60		0,02		0,01		0,75		0,00		0,00		0,00					
150		112,6		108,6		0,03		0,03		0,12		0,00		1,80		0,06		0,03		0,22		0,00		0,00		0,00					
200		150,1		144,8		0,04		0,04		0,16		0,00		2,40		0,08		0,04		0,30		0,00		0,00		0,00					
300		225,2		217,2		0,06		0,06		0,24		0,00		3,60		0,12		0,06		0,45		0,00		0,00		0,00					
385		291,5		282,5		0,08		0,08		0,32		0,00		4,80		0,16		0,08		0,60		0,00		0,00		0,00					
Итого за завтрак: 311,5																															
Обед																															
100		3,0		12,0		0,05		0,05		0,04		0,00		0,60		0,02		0,01		0,75		0,00		0,00		0,00					
200		6,0		24,0		0,10		0,10		0,08		0,00		1,20		0,04		0,02		1,50		0,00		0,00		0,00					
300		9,0		36,0		0,15		0,15		0,12		0,00		1,80		0,06		0,03		2,25		0,00		0,00		0,00					
373		11,7		46,8		0,20		0,20		0,16		0,00		2,40		0,08		0,04		3,00		0,00		0,00		0,00					
Итого за обед: 221,5																															
Ужин																															
150		10,9		43,6		0,07		0,07		0,06		0,00		1,20		0,04		0,02		1,50		0,00		0,00		0,00					
250		18,2		71,0		0,11		0,11		0,10		0,00		2,00		0,06		0,03		2,25		0,00		0,00		0,00					
300		21,8		84,8		0,13		0,13		0,12		0,00		2,40		0,07		0,04		2,70		0,00		0,00		0,00					
350		25,5		99,5		0,15		0,15		0,14		0,00		2,80		0,08		0,05		3,30		0,00		0,00		0,00					
410		31,2		121,6		0,18		0,18		0,17		0,00		3,36		0,10		0,06		4,05		0,00		0,00		0,00					
Итого за ужин: 436,2																															
Итого за день: 969,2																															

Пром. пирш., наименования блюд

Пром. пирш., минимован. блонд																
Масса порции	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					Не жирные сыры	Общая жирность	
	Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	K, мг			Na, мг
Завтрак																
5	0,0	4,1	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
150	4,2	8,6	34,2	0,04	0,11	0,04	0,02	0,00	0,00	25,42	104,12	30,01	1,22	131,34	0,00	0,00
200	0,1	0,0	8,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	2,67	3,26	0,30	10,70	0,00	0,00
30	2,2	0,2	14,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	22,86	6,91	0,54	38,70	0,00	0,00
365	6,5	9,9	47,7	0,06	0,11	0,04	0,00	0,00	0,00	25,67	130,73	37,18	1,76	150,74	0,00	0,00
II Занятия																
150	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
200	0,1	0,0	8,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	2,67	3,26	0,30	10,70	0,00	0,00
100	0,4	0,4	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
480	0,6	0,4	95,8	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
Обед																
200	5,0	4,1	25,2	0,07	0,16	0,07	0,02	0,00	0,00	21,34	75,06	31,45	1,02	276,38	3,27	0,00
150	14,3	18,4	55,5	1,54	0,30	0,12	0,02	0,00	0,00	21,62	187,77	40,25	1,02	276,38	3,27	0,00
200	0,0	0,0	17,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
300	0,1	0,0	8,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	2,67	3,26	0,30	10,70	0,00	0,00
35	2,6	0,2	17,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	22,86	6,91	0,54	38,70	0,00	0,00
35	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
35	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
820	22,6	22,6	124,8	0,25	0,46	0,24	0,04	0,00	0,00	64,20	216,38	81,61	2,56	812,36	12,81	0,00
Ужин																
30	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
150	7,0	4,0	44,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
30	2,3	1,8	1,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
200	0,1	0,0	8,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	2,67	3,26	0,30	10,70	0,00	0,00
30	2,2	0,2	14,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	22,86	6,91	0,54	38,70	0,00	0,00
30	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
505	18,3	14,2	76,1	0,02	0,16	0,13	0,10	0,08	0,08	25,51	107,69	45,09	1,12	280,32	4,62	0,00
Ужин 2																
200	0,1	0,0	8,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	2,67	3,26	0,30	10,70	0,00	0,00
30	2,2	0,2	14,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	22,86	6,91	0,54	38,70	0,00	0,00
200	2,3	0,2	23,5	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,02	0,04	49,40	0,00	0,00
50,7	48,4	36,3	1 860,4	18,07	0,46	0,45	0,24	0,22	0,22	237,01	551,01	212,20	12,71	1 860,4	17,81	0,00

5 день

Пример меню: сбалансированный завтрак															Общая энергия	Общая жирность
Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Макроэлементы							
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	K, мг	Na, мг		
Завтрак																
5	0,2	4,1	0,0	27,4	0,00	0,03	0,01	0,04	0,00	0,60	0,03	0,00	0,01	0,70	0,00	0,00
150	3,7	4,1	22,3	140,8	0,02	0,11	0,07	0,02	0,36	13,21	0,12	29,40	0,80	0,00	1,41	0,00
250	0,1	0,0	0,0	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	2,87	3,20	0,35	10,76	0,00	0,00
30	2,2	0,2	14,0	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,03	6,21	22,88	8,91	38,75	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	308	6,0	4,4	45,9	262,7	0,02	0,15	0,04	0,03	20,86	25,72	37,02	1,24	120,10	1,62	0,00
II Завтрак																
150	4,4	3,9	15,7	110,2	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	19,01	142,50	21,00	0,10	210,30	13,10	0,00
250	0,1	0,0	0,0	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	2,87	3,20	0,35	10,76	0,00	0,00
25	2,0	2,7	20,2	173,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,21	22,88	5,54	35,40	0,00	0,00	0,00
818	6,5	6,4	44,8	267,8	0,05	0,04	0,00	0,04	0,00	197,13	168,12	29,33	0,99	360,06	13,70	0,00
Обед																
250	1,8	2,3	12,6	34,0	0,04	0,00	0,17	0,00	0,00	40,34	30,05	22,45	1,10	502,61	0,32	0,00
80	12,0	19,4	2,8	234,3	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	19,47	168,31	16,26	1,21	187,87	4,40	0,00
150	2,6	4,4	22,2	142,8	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	43,70	87,50	31,27	1,21	793,38	8,91	0,00
200	6,1	0,1	16,6	68,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,06	3,18	2,45	0,43	62,73	0,44	0,00
200	0,1	0,0	0,0	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	2,87	3,20	0,30	10,76	0,00	0,00
50	2,6	0,2	17,0	80,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	22,88	10,40	38,63	40,10	0,00	0,00
35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи	500	19,6	28,1	88,6	659,9	0,07	0,11	0,17	0,00	132,52	277,87	87,22	5,00	1000,00	20,02	0,00
Ужин																
150	4,4	3,9	15,7	110,2	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	19,01	142,50	21,00	0,10	210,30	13,10	0,00
250	0,1	0,0	0,0	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	2,87	3,20	0,35	10,76	0,00	0,00
30	2,2	0,2	14,0	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,03	6,21	22,88	8,91	38,75	0,00	0,00	0,00
410	6,7	4,1	29,7	247,0	0,05	0,04	0,00	0,04	0,00	25,26	173,35	31,00	1,00	420,10	13,70	0,00
Итого за прием пищи:	410	6,7	4,1	29,7	247,0	0,05	0,04	0,00	0,04	25,26	173,35	31,00	1,00	420,10	13,70	0,00
Всего за день:																
	41,0	48,2	226,2	1 557,1	0,27	0,13	0,17	0,03	0,03	415,04	720,63	205,30	11,10	1000,00	40,02	0,00

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества							Объем (литры)
	Блюда, г	Жира, г	Углевода, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг						
Завтрак																				
КАША ЯЧМЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАСЛЕН. БУТЫЛ	150	4.2	8.1	22.6	0.37	0.04	0.10	0.04	2.11	23.28	68.40	12.27	0.27	134.33	181	2011				
МАСЛО ПОПЕРЕЧНО	5	0.0	4.1	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.2	0.2	14.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				2011		
Итого за прием пищи:	385	6.5	12.4	45.1	0.37	0.04	0.00	0.00	2.11	23.28	68.40	12.27	0.27	134.33					2011	
КАША ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0.0	0.0	17.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.4	0.4	9.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			2011			
Итого за прием пищи:	480	0.5	0.4	35.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				2011		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	1.5	3.9	7.1	9.12	0.23	0.25	0.12	0.00	38.98	32.48	10.88	0.79	203.98	300	2011				
ВЕРМИШЕЛЬ С ПАРМАЗАН. С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0.2	4.0	3.0	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	16.23	2.11	2.20	0.00	1.00	2011					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ СУХОФРУКТОВ	60	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011					
Итого за прием пищи:	705	1.9	7.9	15.0	9.62	0.23	0.25	0.12	0.00	55.21	34.59	13.08	0.79	203.98		2011				
Ужин																				
КАША ПШЕНИЧНО-ПЕРЛИЧНО-ОСЕТРИННО-СОСОВ	80	9.4	10.9	2.5	1.15	0.00	0.00	0.00	0.00	18.02	11.27	0.89	143.92	4.09	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	8.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				2011		
Итого за прием пищи:	470	9.6	10.9	2.5	1.15	0.00	0.00	0.00	0.00	18.02	11.27	0.89	143.92	4.09					2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2011				
Итого за прием пищи:	250	0.2	0.0	8.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			2011			
Всего за день:	30.2	37.5	216.5	134.0	15.84	0.38	0.30	0.24	0.00	277.50	406.92	139.75	8.82	406.92	2011					

Приним пища, наименования блюд										Витаминный				Минеральный состав					№ рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		С, мг		В1, мг		В2, мг		А, мг		Д, мкг		Са, мг		Р, мг		Mg, мг		Fe, мг		K, мг		Na, мг		Cl, мг		Se, мг		F, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Масло сливочное		5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00</

8 день

Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						Всего за день	Средняя энергетическая ценность					
	Белок, г	Жир, г	Углеводы, г		С, ккал	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	K, мг	Na, мг			Cl, мг	S, мг	Fe, мг	Zn, мг	Cu, мг
Завтрак																					
Масло сливочное	5	0,5	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное	150	5,1	5,6	27,9	311,3	0,12	0,07	0,00	0,00	62,24	126,12	20,84	0,83	54,03	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,0	35,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,2	14,0	69,9	0,06	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	205	7,4	9,9	51,0	322,4	0,18	0,11	0,00	0,00	62,24	126,12	20,84	0,83	54,03	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
II Завтрак																					
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	0,0	25,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печенье сахарное	200	2,0	2,7	20,2	113,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	378	6,1	4,9	33,8	221,1	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																					
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	7,7	4,8	10,5	92,8	0,06	0,03	0,00	0,00	37,34	40,19	20,84	1,00	364,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Котлеты	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре из картофеля с маслом	150	16,0	5,1	32,4	243,4	0,10	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сок томатный	25	2,3	1,3	1,6	18,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток лимонный	300	0,1	0,0	0,0	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,0	35,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,2	17,0	60,6	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	315	20,0	11,2	60,5	565,0	0,22	0,12	0,00	0,00	37,34	40,19	20,84	1,00	364,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ужин																					
Плов из птицы	150	14,3	10,4	55,9	446,9	0,10	0,12	0,00	0,00	31,42	107,77	48,25	1,05	239,24	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,0	35,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,2	14,0	69,9	0,06	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	410	36,6	18,8	78,9	549,6	0,16	0,16	0,00	0,00	31,42	107,77	48,25	1,05	239,24	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ужин 2																					
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,0	35,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,2	14,0	69,9	0,06	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	238	2,3	0,2	23,8	164,7	0,06	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:		52,1	44,8	281,8	1764,8	1,14	0,69	0,00	0,00	124,40	401,15	799,44	24,10	1888,00	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

9 дм.

Пример пищи, наименование блюда																
Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						На питательные вещества
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С. уг.	В1, мг	В2, мг	А, мкг	В6, мг	С, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	Fe, мг	Na, мг	
Завтрак																
5	0,0	4,1	0,0	0,02	0,00	0,01	0,04	0,04	0,04	0,05	0,00	0,01	0,71	0,03	0,78	0,03
150	4,0	5,2	25,0	0,20	0,06	0,09	0,03	0,00	84,49	130,81	21,34	0,46	141,01	4,50	3,03	0,01
220	0,1	0,2	0,6	35,9	0,02	0,00	0,00	0,00	9,64	2,87	3,26	0,32	32,76	0,01	0,00	0,00
30	2,2	0,2	14,8	88,9	0,00	0,24	0,02	0,00	6,21	32,98	8,51	2,54	38,70	0,00	0,00	0,00
395	6,9	8,5	49,5	311,0	0,20	0,12	0,07	0,14	100,00	165,41	33,54	1,54	101,20	4,50	0,01	0,00
В Знтрпак																
150	0,0	0,0	17,4	59,0	0,00	0,02	0,02	0,00	7,86	2,70	1,20	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
200	0,1	0,0	8,9	35,9	0,02	0,00	0,02	0,00	0,84	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00
150	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,01	0,00	14,40	9,60	7,20	1,00	270,00	2,00	0,00	0,01
430	0,9	0,4	35,0	151,9	4,02	0,02	0,01	0,00	31,92	15,57	11,65	2,30	280,35	2,00	0,00	0,01
Обед																
200	1,0	4,8	15,8	107,3	0,02	0,04	0,17	0,00	23,14	55,86	20,75	0,32	378,44	4,00	0,00	0,01
180	18,8	19,9	30,2	350,0	0,25	0,20	0,06	0,00	103,42	240,24	54,38	2,98	666,66	12,19	0,00	0,00
200	0,2	0,0	17,9	50,7	0,00	0,00	0,00	0,00	7,51	0,05	1,02	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00
200	0,1	0,0	8,9	35,9	0,02	0,00	0,00	0,00	8,54	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00
30	2,0	0,2	17,0	82,4	0,05	0,02	0,00	0,00	7,25	30,46	10,40	0,63	45,15	0,00	0,00	0,01
38	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
895	21,2	24,3	67,4	661,1	14,00	0,30	0,20	0,00	133,08	305,56	60,40	4,75	666,66	16,19	0,01	0,00
Ужин																
0,2	1,1	2,9	2,4	30,5	0,00	0,21	0,02	0,11	5,20	21,52	4,27	0,42	30,23	1,00	0,00	0,00
150	7,5	4,0	44,3	242,1	0,00	0,08	0,00	0,00	33,69	52,34	12,58	1,25	81,77	0,98	0,00	0,00
30	0,3	1,6	1,8	22,5	0,00	0,01	0,01	0,00	14,52	10,16	1,95	0,02	32,27	1,15	0,00	0,00
250	0,1	0,0	8,9	35,9	0,02	0,00	0,00	0,00	8,54	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00
20	3,2	0,3	14,6	68,9	0,05	0,02	0,00	0,00	5,21	32,08	8,91	0,34	38,70	0,00	0,00	0,00
20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
805	10,9	8,3	75,2	407,3	0,08	0,14	0,09	0,05	0,75	62,20	11,11	2,54	111,73	3,13	0,00	0,01
Ужин 2																
200	0,1	0,0	8,9	35,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,84	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00
30	2,2	0,2	14,8	88,9	0,00	0,24	0,02	0,00	6,21	32,98	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00
220	0,3	0,2	23,9	104,7	0,02	0,04	0,00	0,00	15,05	25,55	12,20	0,64	40,48	0,00	0,00	0,00
41,8	43,2	258,3	1 636,1	34,06	0,02	0,51	0,36	0,30	370,00	643,20	170,17	11,95	666,66	23,02	0,04	0,20
Всего за день:																

10. *de la*

Пищевые вещества															Витамины										Минеральные вещества										На 100 г продукта	
Масса порции	Велес, г	Жирод, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг	К, мг	Общая энергия	Общая энергия																				
Завтрак																																				
3	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.02	0.01	0.04	0.08	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	1.4																				
132	5.1	25.7	174.0	0.26	0.09	0.03	0.06	32.66	14.70	24.27	1.40	140.22	4.50	0.00	0.00	17.1																				
200	0.1	0.0	8.9	35.8	0.02	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.1																				
32	2.3	14.6	58.5	2.02	0.04	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.54	0.05	0.00	0.00	3.0																				
365	7.4	9.5	50.2	314.1	0.28	0.19	0.12	0.07	0.14	0.00	0.67	2.75	189.43	4.56	0.00	101.1																				
II Завтрак																																				
152	4.4	3.8	10.7	114.2	1.05	0.56	0.36	0.34	0.00	180.18	142.55	21.25	2.15	219.20	189	201.1																				
202	0.1	0.0	8.9	25.8	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.1																				
38	2.5	2.7	30.2	113.3	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.0																				
376	6.5	6.4	44.8	287.3	1.27	0.08	0.27	0.04	0.00	187.12	168.15	29.31	0.00	260.66	101.8	201.8																				
Обед																																				
350	5.9	4.1	25.2	361.8	3.47	0.16	0.07	0.19	0.00	31.54	19.08	31.45	1.82	375.38	3.27	86																				
55	10.0	16.0	5.2	205.2	0.57	0.16	0.12	0.20	0.25	109.65	14.71	1.32	155.02	0.09	0.01	21.0																				
150	4.4	5.0	44.2	248.0	0.74	0.06	0.05	0.03	0.00	66.85	15.51	0.82	99.29	1.01	0.01	16.0																				
200	0.1	0.1	11.8	48.7	0.88	0.01	0.02	0.00	0.00	10.84	2.18	0.23	62.00	0.44	0.00	21.2																				
200	0.1	0.0	8.9	35.8	0.02	0.03	0.00	0.00	0.00	9.54	2.57	0.20	10.70	0.00	0.00	20.8																				
33	2.9	0.2	17.0	80.4	0.05	0.05	0.02	0.00	0.00	7.25	39.85	92.42	0.03	45.15	0.00	3.0																				
85	5.0	0.0	0.0	2.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.8																				
385	24.0	26.3	112.6	733.8	5.82	0.36	0.24	0.64	0.25	112.71	310.24	59.58	5.24	755.20	101.1	201.1																				
Ужин																																				
150	4.6	4.1	24.2	185.1	0.00	0.10	0.02	0.22	0.00	16.75	88.82	21.60	0.67	80.62	1.32	17.8																				
200	0.1	0.0	8.9	35.8	0.02	0.06	0.00	0.00	0.00	9.84	2.87	0.25	0.00	0.00	0.00	20.1																				
302	2.3	0.2	14.8	68.0	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.58	6.51	0.24	31.70	0.00	3.0																				
80	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	21.0																				
415	9.9	4.3	58.4	225.3	0.02	0.14	0.04	0.02	0.00	32.00	114.27	43.85	1.01	120.00	1.50	10.0																				
Всего за день:																																				
366.0	46.5	366.0	1.987.0	0	0.93	0.67	0.77	0.45	431.57	733.98	200.24	10.38	888.88	31.72	0.64	1.16																				