

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н.А.Мажитова
Мунасипова Г.М.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»
Урманшина Г.Ш.



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

Примечание: наименование блюда																
Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы, г	Зольность, г	Витамины					Минеральные вещества						№ расчётных туров
	Белки, г	Жиры, г			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	
1 день																
Мясные блюда																
5	10	4,1	0,1	37,4	0,93	0,007	0,31	0,64	0,08	3,85	0,05	0,01	0,25	0,05	2011	
150	3,2	1,3	0,1	12,4	0,28	0,02	0,09	0,19	0,02	1,15	0,01	0,01	0,08	0,01		
200	4,3	1,8	0,1	16,5	0,38	0,03	0,12	0,26	0,03	1,54	0,01	0,01	0,11	0,01		
30	0,5	0,2	0,0	2,1	0,05	0,00	0,01	0,03	0,00	0,21	0,00	0,00	0,01	0,00		
385	5,9	2,4	0,2	21,1	0,56	0,04	0,16	0,35	0,04	2,11	0,02	0,02	0,15	0,02		
Рыбные блюда																
150	10,0	5,0	0,2	37,4	0,93	0,007	0,31	0,64	0,08	3,85	0,05	0,01	0,25	0,05	2011	
30	2,0	1,0	0,0	7,4	0,19	0,00	0,02	0,13	0,01	0,77	0,01	0,00	0,05	0,01		
200	2,7	1,3	0,0	9,9	0,25	0,00	0,03	0,17	0,01	1,03	0,01	0,00	0,07	0,01		
30	0,3	0,1	0,0	1,1	0,03	0,00	0,00	0,02	0,00	0,24	0,00	0,00	0,01	0,00		
385	5,9	2,4	0,2	21,1	0,56	0,04	0,16	0,35	0,04	2,11	0,02	0,02	0,15	0,02		
Овощные блюда																
150	10,0	5,0	0,2	37,4	0,93	0,007	0,31	0,64	0,08	3,85	0,05	0,01	0,25	0,05	2011	
30	2,0	1,0	0,0	7,4	0,19	0,00	0,02	0,13	0,01	0,77	0,01	0,00	0,05	0,01		
200	2,7	1,3	0,0	9,9	0,25	0,00	0,03	0,17	0,01	1,03	0,01	0,00	0,07	0,01		
30	0,3	0,1	0,0	1,1	0,03	0,00	0,00	0,02	0,00	0,24	0,00	0,00	0,01	0,00		
385	5,9	2,4	0,2	21,1	0,56	0,04	0,16	0,35	0,04	2,11	0,02	0,02	0,15	0,02		
Фруктовые блюда																
150	10,0	5,0	0,2	37,4	0,93	0,007	0,31	0,64	0,08	3,85	0,05	0,01	0,25	0,05	2011	
30	2,0	1,0	0,0	7,4	0,19	0,00	0,02	0,13	0,01	0,77	0,01	0,00	0,05	0,01		
200	2,7	1,3	0,0	9,9	0,25	0,00	0,03	0,17	0,01	1,03	0,01	0,00	0,07	0,01		
30	0,3	0,1	0,0	1,1	0,03	0,00	0,00	0,02	0,00	0,24	0,00	0,00	0,01	0,00		
385	5,9	2,4	0,2	21,1	0,56	0,04	0,16	0,35	0,04	2,11	0,02	0,02	0,15	0,02		
Сладкие блюда																
150	10,0	5,0	0,2	37,4	0,93	0,007	0,31	0,64	0,08	3,85	0,05	0,01	0,25	0,05	2011	
30	2,0	1,0	0,0	7,4	0,19	0,00	0,02	0,13	0,01	0,77	0,01	0,00	0,05	0,01		
200	2,7	1,3	0,0	9,9	0,25	0,00	0,03	0,17	0,01	1,03	0,01	0,00	0,07	0,01		
30	0,3	0,1	0,0	1,1	0,03	0,00	0,00	0,02	0,00	0,24	0,00	0,00	0,01	0,00		
385	5,9	2,4	0,2	21,1	0,56	0,04	0,16	0,35	0,04	2,11	0,02	0,02	0,15	0,02		
Напитки																
150	10,0	5,0	0,2	37,4	0,93	0,007	0,31	0,64	0,08	3,85	0,05	0,01	0,25	0,05	2011	
30	2,0	1,0	0,0	7,4	0,19	0,00	0,02	0,13	0,01	0,77	0,01	0,00	0,05	0,01		
200	2,7	1,3	0,0	9,9	0,25	0,00	0,03	0,17	0,01	1,03	0,01	0,00	0,07	0,01		
30	0,3	0,1	0,0	1,1	0,03	0,00	0,00	0,02	0,00	0,24	0,00	0,00	0,01	0,00		
385	5,9	2,4	0,2	21,1	0,56	0,04	0,16	0,35	0,04	2,11	0,02	0,02	0,15	0,02		
Итого за день:																
233	61,6	31,8	2,6	214,7	6,54	0,27	1,07	2,13	0,27	10,7	0,18	0,03	0,43	0,11	2011	

2 день															
Мясные блюда															
5	10	4,1	0,1	37,4	0,93	0,007	0,31	0,64	0,08	3,85	0,05	0,01	0,25	0,05	2018
150	3,2	1,3	0,1	12,4	0,28	0,02	0,09	0,19	0,02	1,15	0,01	0,01	0,08	0,01	
200	4,3	1,8	0,1	16,5	0,38	0,03	0,12	0,26	0,03	1,54	0,01	0,01	0,11	0,01	
30	0,5	0,2	0,0	2,1	0,05	0,00	0,01	0,03	0,00	0,21	0,00	0,00	0,01	0,00	
385	5,9	2,4	0,2	21,1	0,56	0,04	0,16	0,35	0,04	2,11	0,02	0,02	0,15	0,02	
Рыбные блюда															
150	10,0	5,0	0,2	37,4	0,93	0,007	0,31	0,64	0,08	3,85	0,05	0,01	0,25	0,05	2018
30	2,0	1,0	0,0	7,4	0,19	0,00	0,02	0,13	0,01	0,77	0,01	0,00	0,05	0,01	
200	2,7	1,3	0,0	9,9	0,25	0,00	0,03	0,17	0,01	1,03	0,01	0,00	0,07	0,01	
30	0,3	0,1	0,0	1,1	0,03	0,00	0,00	0,02	0,00	0,24	0,00	0,00	0,01	0,00	
385	5,9	2,4	0,2	21,1	0,56	0,04	0,16	0,35	0,04	2,11	0,02	0,02	0,15	0,02	
Овощные блюда															
150	10,0	5,0	0,2	37,4	0,93	0,007	0,31	0,64	0,08	3,85	0,05	0,01	0,25	0,05	2018
30	2,0	1,0	0,0	7,4	0,19	0,00	0,02	0,13	0,01	0,77	0,01	0,00	0,05	0,01	
200	2,7	1,3	0,0	9,9	0,25	0,00	0,03	0,17	0,01	1,03	0,01	0,00	0,07	0,01	
30	0,3	0,1	0,0	1,1	0,03	0,00	0,00	0,02	0,00	0,24	0,00	0,00	0,01	0,00	
385	5,9	2,4	0,2	21,1	0,56	0,04	0,16	0,35	0,04	2,11	0,02	0,02	0,15	0,02	
Фруктовые блюда															
150	10,0	5,0	0,2	37,4	0,93	0,007	0,31	0,64	0,08	3,85	0,05	0,01	0,25	0,05	2018
30	2,0	1,0	0,0	7,4	0,19	0,00	0,02	0,13	0,01	0,77	0,01	0,00	0,05	0,01	
200	2,7	1,3	0,0	9,9	0,25	0,00	0,03	0,17	0,01	1,03	0,01	0,00	0,07	0,01	
30	0,3	0,1	0,0	1,1	0,03	0,00	0,00	0,02	0,00	0,24	0,00	0,00	0,01	0,00	
385	5,9	2,4	0,2	21,1	0,56	0,04	0,16	0,35	0,04	2,11	0,02	0,02	0,15	0,02	
Сладкие блюда															
150	10,0	5,0	0,2	37,4	0,93	0,007	0,31	0,64	0,08	3,85	0,05	0,01	0,25	0,05	2018
30	2,0	1,0	0,0	7,4	0,19	0,00	0,02	0,13	0,01	0,77	0,01	0,00	0,05	0,01	
200	2,7	1,3	0,0	9,9	0,25	0,00	0,03	0,17	0,01	1,03	0,01	0,00	0,07	0,01	
30	0,3	0,1	0,0	1,1	0,03	0,00	0,00	0,02	0,00	0,24	0,00	0,00	0,01	0,00	
385	5,9	2,4	0,2	21,1	0,56	0,04	0,16	0,35	0,04	2,11	0,02	0,02	0,15	0,02	
Напитки															
150	10,0	5,0	0,2	37,4	0,93	0,007	0,31	0,64	0,08	3,85	0,05	0,01	0,25	0,05	2018
30	2,0	1,0	0,0	7,4	0,19	0,00	0,02	0,13	0,01	0,77	0,01	0,00	0,05	0,01	
200	2,7	1,3	0,0	9,9	0,25	0,00	0,03	0,17	0,01	1,03	0,01	0,00	0,07	0,01	
30	0,3	0,1	0,0	1,1	0,03	0,00	0,00	0,02	0,00	0,24	0,00	0,00	0,01	0,00	
385	5,9	2,4	0,2	21,1	0,56	0,04	0,16	0,35	0,04	2,11	0,02	0,02	0,15	0,02	
Итого за день:															
233	61,6	31,8	2,6	214,7	6,54	0,27	1,07	2,13	0,27	10,7	0,18	0,03	0,43	0,11	2018

2 день

Полное меню, наименование блюда

Проект плана, нормализованное блюдо

2 день

22

Масса порции		Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ расчётных туров	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Зольность, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг		
Завтрак																	
5	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,93	0,007	0,31	0,64	0,08	3,85	0,05	0,01	0,25	0,05	2011	
150	150	1,5	3,5	4,5	52,8	0,18	0,01	0,04	0,16	0,02	1,15	0,01	0,01	0,08	0,01		
200	200	2,0	4,8	6,1	70,5	0,25	0,01	0,05	0,22	0,03	1,54	0,01	0,01	0,11	0,01		
30	30	0,3	0,8	1,0	10,4	0,03	0,00	0,01	0,03	0,00	0,21	0,00	0,00	0,01	0,00		
385	385	3,8	9,1	11,6	134,2	0,46	0,02	0,06	0,35	0,04	2,11	0,02	0,02	0,15	0,02		
Итого за завтрак:																	
5	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,93	0,007	0,31	0,64	0,08	3,85	0,05	0,01	0,25	0,05	2011	
150	150	1,5	3,5	4,5	52,8	0,18	0,01	0,04	0,16	0,02	1,15	0,01	0,01	0,08	0,01		
200	200	2,0	4,8	6,1	70,5	0,25	0,01	0,05	0,22	0,03	1,54	0,01	0,01	0,11	0,01		
30	30	0,3	0,8	1,0	10,4	0,03	0,00	0,01	0,03	0,00	0,21	0,00	0,00	0,01	0,00		
385	385	3,8	9,1	11,6	134,2	0,46	0,02	0,06	0,35	0,04	2,11	0,02	0,02	0,15	0,02		
Итого за завтрак:																	
5	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,93	0,007	0,31	0,64	0,08	3,85	0,05	0,01	0,25	0,05	2011	
150	150	1,5	3,5	4,5	52,8	0,18	0,01	0,04	0,16	0,02	1,15	0,01	0,01	0,08	0,01		
200	200	2,0	4,8	6,1	70,5	0,25	0,01	0,05	0,22	0,03	1,54	0,01	0,01	0,11	0,01		
30	30	0,3	0,8	1,0	10,4	0,03	0,00	0,01	0,03	0,00	0,21	0,00	0,00	0,01	0,00		
385	385	3,8	9,1	11,6	134,2	0,46	0,02	0,06	0,35	0,04	2,11	0,02	0,02	0,15	0,02		
Итого за завтрак:																	
5	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,93	0,007	0,31	0,64	0,08	3,85	0,05	0,01	0,25	0,05	2011	
150	150	1,5	3,5	4,5	52,8	0,18	0,01	0,04	0,16	0,02	1,15	0,01	0,01	0,08	0,01		
200	200	2,0	4,8	6,1	70,5	0,25	0,01	0,05	0,22	0,03	1,54	0,01	0,01	0,11	0,01		
30	30	0,3	0,8	1,0	10,4	0,03	0,00	0,01	0,03	0,00	0,21	0,00	0,00	0,01	0,00		
385	385	3,8	9,1	11,6	134,2	0,46	0,02	0,06	0,35	0,04	2,11	0,02	0,02	0,15	0,02		
Итого за завтрак:																	
5	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,93	0,007	0,31	0,64	0,08	3,85	0,05	0,01	0,25	0,05	2011	
150	150	1,5	3,5	4,5	52,8	0,18	0,01	0,04	0,16	0,02	1,15	0,01	0,01	0,08	0,01		
200	200	2,0	4,8	6,1	70,5	0,25	0,01	0,05	0,22	0,03	1,54	0,01	0,01	0,11	0,01		
30	30	0,3	0,8	1,0	10,4	0,03	0,00	0,01	0,03	0,00	0,21	0,00	0,00	0,01	0,00		
385	385	3,8	9,1	11,6	134,2	0,46	0,02	0,06	0,35	0,04	2,11	0,02	0,02	0,15	0,02		
Итого за завтрак:																	
5	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,93	0,007	0,31	0,64	0,08	3,85	0,05	0,01	0,25	0,05	2011	
150	150	1,5	3,5	4,5	52,8	0,18	0,01	0,04	0,16	0,02	1,15	0,01	0,01	0,08	0,01		
200	200	2,0	4,8	6,1	70,5	0,25	0,01	0,05	0,22	0,03	1,54	0,01	0,01	0,11	0,01		
30	30	0,3	0,8	1,0	10,4	0,03	0,00	0,01	0,03	0,00	0,21	0,00	0,00	0,01	0,00		
385	385	3,8	9,1	11,6	134,2	0,46	0,02	0,06	0,35	0,04	2,11	0,02	0,02	0,15	0,02		
Итого за завтрак:																	
5	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,93	0,007	0,31	0,64	0,08	3,85	0,05	0,01	0,25	0,05	2011	
150	150	1,5	3,5	4,5	52,8	0,18	0,01	0,04	0,16	0,02	1,15	0,01	0,01	0,08	0,01		
200	200	2,0	4,8	6,1	70,5	0,25	0,01	0,05	0,22	0,03	1,54	0,01	0,01	0,11	0,01		
30	30	0,3	0,8	1,0	10,4	0,03	0,00	0,01	0,03	0,00	0,21	0,00	0,00	0,01	0,00		
385	385	3,8	9,1	11,6	134,2	0,46	0,02	0,06	0,35	0,04	2,11	0,02	0,02	0,15	0,02		
Итого за завтрак:																	
5	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,93	0,007	0,31	0,64	0,08	3,85	0,05	0,01	0,25	0,05	2011	
150	150	1,5	3,5	4,5	52,8	0,18	0,01	0,04	0,16	0,02	1,15	0,01	0,01	0,08	0,01		
200	200	2,0	4,8	6,1	70,5	0,25	0,01	0,05	0,22	0,03	1,54	0,01	0,01	0,11	0,01		
30	30	0,3	0,8	1,0	10,4	0,03	0,00	0,01	0,03	0,00	0,21	0,00	0,00	0,01	0,00		
385	385	3,8	9,1	11,6	134,2	0,46	0,02	0,06	0,35	0,04	2,11	0,02	0,02	0,15	0,02		
Итого за завтрак:																	
5	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,93	0,007	0,31	0,64	0,08	3,85	0,05	0,01	0,25	0,05	2011	
150	150	1,5	3,5	4,5	52,8	0,18	0,01	0,04	0,16	0,02	1,15	0,01	0,01	0,08	0,01		
200	200	2,0	4,8	6,1	70,5	0,25	0,01	0,05	0,22	0,03	1,54	0,01	0,01	0,11	0,01		
30	30	0,3	0,8	1,0	10,4	0,03	0,00	0,01	0,03	0,00	0,21	0,00	0,00	0,01	0,00		
385	385	3,8	9,1	11,6	134,2	0,46	0,02	0,06	0,35	0,04	2,11	0,02	0,02	0,15	0,02		
Итого за завтрак:																	
5	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,93	0,007	0,31	0,64	0,08	3,85	0,05	0,01	0,25	0,05	2011	
150	150	1,5	3,5	4,5	52,8	0,18	0,01	0,04	0,16	0,02	1,15	0,01	0,01	0,08	0,01		
200	200	2,0	4,8	6,1	70,5	0,25	0,01	0,05	0,22	0,03	1,54	0,01	0,01	0,11	0,01		
30	30	0,3	0,8	1,0	10,4	0,03	0,00	0,01	0,03	0,00	0,21	0,00	0,00	0,01	0,00		
385	385	3,8	9,1	11,6	134,2	0,46	0,02	0,06	0,35	0,04	2,11	0,02	0,02	0,15	0,02		
Итого за завтрак:																	
5	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,93	0,007	0,31	0,64	0,08	3,85	0,05	0,01	0,25	0,05	2011	
150	150	1,5	3,5	4,5	52,8	0,18	0,01	0,04	0,16	0,02	1,15	0,01	0,01	0,08	0,01		
200	200	2,0	4,8	6,1	70,5	0,25	0,01	0,05	0,22	0,03	1,54	0,01	0,01	0,11	0,01		
30	30	0,3	0,8	1,0	10,4	0,03	0,00	0,01	0,03	0,00	0,21	0,00	0,00	0,01	0,00		
385	385	3,8	9,1	11,6	134,2	0,46	0,02	0,06	0,35	0,04	2,11	0,02	0,02	0,15	0,02		
Итого за завтрак:																	
5	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,93	0,007	0,31	0,64	0,08	3,85	0,05	0,01	0,25	0,05	2011	
150	150	1,5	3,5	4,5	52,8	0,18	0,01	0,04	0,16	0,02	1,15	0,01	0,01	0,08	0,01		
200	200	2,0	4,8	6,1	70,5	0,25	0,01	0,05	0,22	0,03	1,54	0,01	0,01	0,11	0,01		
30	30	0,3	0,8	1,0	10,4	0,03	0,00	0,01	0,03	0,00	0,21	0,00	0,00	0,01	0,00		
385	385	3,8	9,1	11,6	134,2	0,46	0,02	0,06	0,35	0,04	2,11	0,02	0,02	0,15	0,02		
Итого за завтрак:																	
5	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,93	0,007	0,31	0,64	0,08	3,85	0,05	0,01	0,25	0,05	2011	
150	150	1,5	3,5	4,5	52,8	0,18	0,01	0,04	0,16	0,02	1,15	0,01	0,01	0,08	0,01		
200	200	2,0	4,8	6,1	70,5	0,25	0,01	0,05	0,22	0,03	1,54	0,01	0,01	0,11	0,01		
30																	

Address:

Полная пила, наименование блеска																
Масса порции	Пилы пила, наименование блеска		Зерни- стая поверх- ность, мм/мм	Шпатель			Материальная ценность								На тару тысяч	Объем результат
	Блеск, г	Шпатель, г		С, мм	В1, мм	В2, мм	А, мм	Св, мм	Р, мм	М, мм	Рв, мм	Н, мм	Вн, мм	Р, мм		
Звездок																
5	0,3	4,1	3,8	0,30	0,05	0,01	0,54	0,39	0,05	0,05	0,01	0,75	0,03	0,05	14	
150	3,7	3,3	131,3	0,31	0,11	0,01	0,21	0,35	13,11	66,01	25,45	93,74	1,47	0,05	0,31	
200	0,1	0,0	5,3	0,32	0,05	0,02	0,20	0,25	0,51	2,07	3,39	10,73	0,00	0,32	366	
36	2,2	0,2	14,9	0,33	0,04	0,02	0,30	0,30	0,21	22,66	8,01	3,54	38,73	0,05	0,32	
385	6,3	7,6	43,9	387,2	0,05	0,15	0,04	0,25	0,15	25,23	65,57	31,68	1,74	179,89	1,47	
Итого за группу пила:																
150	0,0	0,0	17,4	92,8	0,00	0,00	0,30	0,00	7,45	2,70	1,48	0,83	0,59	0,00	0,30	
100	0,4	3,4	0,3	45,8	4,30	0,00	0,31	0,00	14,43	9,30	7,22	1,89	270,33	2,00	0,31	
250	6,4	5,4	26,9	115,1	4,00	0,00	0,31	0,00	22,29	12,60	9,58	1,89	270,33	2,00	0,31	
Итого за группу пила:																
Обед																
200	1,8	3,8	12,0	32,8	5,90	0,04	0,06	0,17	0,05	39,81	49,57	21,38	1,48	391,52	6,25	
80	10,0	14,8	0,8	197,9	0,01	0,04	0,11	0,20	0,20	28,31	88,68	14,77	1,11	120,70	5,45	
150	3,2	3,5	22,0	0,21	10,76	0,13	0,10	0,03	0,05	43,53	83,27	33,98	1,27	788,92	6,48	
200	5,1	0,1	11,4	89,7	0,70	0,07	0,05	0,00	0,00	11,34	1,76	3,14	0,35	49,85	0,35	
70	5,2	0,4	34,1	100,8	0,60	0,08	0,03	0,00	0,00	14,49	52,82	20,78	1,20	800,30	5,00	
188	39,7	22,7	95,9	931,9	17,05	0,35	0,25	0,45	0,25	333,04	289,59	93,00	5,15	888888	24,52	
Итого за группу пила:																
Ужин																
153	4,4	6,1	44,8	290,3	2,14	0,39	0,53	0,28	0,23	30,87	93,79	33,51	0,79	105,14	1,81	
200	0,1	0,0	8,9	25,0	0,03	0,20	0,05	0,05	0,05	9,04	2,87	3,29	0,30	10,76	0,30	
70	5,2	0,4	34,1	100,8	0,60	0,08	0,03	0,00	0,00	14,49	52,82	20,78	1,20	800,30	5,00	
429	9,4	6,5	87,4	448,9	3,78	0,54	0,39	0,25	0,23	45,00	149,05	57,59	2,30	207,20	1,81	
Итого за группу пила:																
35,2	37,2	34,1	1 466,6	22,33	0,92	0,42	0,71	0,41	220,45	348,37	166,04	11,29	888888	15,82	0,16	
Итого за день:																

дене

Прим. марка, наименование бренда	Масса порции	Пищевая ценность		Энергетическая ценность (ккал/100г)	Витамины			Минеральная ценность										Na, мг	F, мг	No, мг	Скорость реакции
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	C, мг	B1, мг	B2, мг	B6, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг					
Завтрак																					
	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,00	0,04	0,08	0,82	0,85	0,62	0,61	0,75	0,60	0,60	14	2011		
молоко (пастеризованное)	150	3,2	3,3	19,7	124,3	0,16	0,06	0,06	0,06	0,06	42,37	42,57	7,59	0,34	30,52	3,15	0,00	181	2511		
яйцо куриное (вареное)	200	6,1	3,1	6,9	23,1	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00	0,81	2,97	3,29	0,33	10,70	0,00	0,00	300	2519		
чай с сахаром	33	2,2	0,2	14,9	69,3	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,31	22,68	8,81	0,54	30,70	0,00	0,00				
хлеб пшеничный	386	5,6	8,8	41,2	283,7	0,20	0,07	0,08	0,06	0,13	53,83	84,17	23,19	1,39	130,09	3,15	0,00				
Итого за завтрак																					
	202	2,1	0,1	11,4	46,7	0,70	0,24	0,26	0,02	0,02	11,54	1,75	3,14	0,39	40,89	0,26	0,00	439	2339		
чай с сахаром	93	4,1	2,8	36,7	157,0	0,00	0,25	0,02	0,01	0,06	0,40	33,38	5,89	0,40	30,01	0,61	0,31	0,01	2511		
хлеб пшеничный	244	4,2	3,8	46,7	203,7	0,16	0,09	0,09	0,01	0,06	30,56	35,13	0,72	0,79	100,46	1,18	0,21	0,01			
Обед																					
	260	1,5	3,7	7,1	60,0	0,73	0,23	0,25	0,18	0,08	30,20	35,33	10,59	0,10	252,30	3,37	0,00	0,01	2011		
суп из овощей (бульон)	90	14,3	13,0	2,4	187,3	0,52	0,29	0,12	0,07	0,11	19,00	120,74	10,00	1,46	181,48	5,37	0,00	0,04			
картофель отварной с маслом сливочным	150	7,8	3,2	44,5	234,9	0,14	0,39	0,31	0,15	0,16	26,16	52,71	11,50	1,23	81,18	0,84	0,02	0,01			
котлет фарш с соусом	200	0,3	0,0	8,7	35,7	0,02	0,20	0,20	0,20	0,20	3,47	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	300	2018		
хлеб пшеничный	70	5,2	0,4	34,1	180,8	0,10	0,08	0,13	0,10	0,03	14,48	52,00	20,70	1,26	82,32	0,33	0,00	0,01			
Итого за обед	480	27,8	30,9	97,8	661,9	0,24	0,26	0,23	0,24	0,36	103,02	270,37	68,62	4,74	580,28	0,72	0,04	0,11			
Ужин																					
	60	7,3	0,0	2,5	124,8	1,39	0,00	0,07	0,25	0,31	15,42	70,32	8,98	0,78	124,33	3,39	0,01	0,35	2011		
чай с сахаром	90	4,8	4,1	34,9	189,1	0,20	0,10	0,02	0,02	0,06	19,78	66,82	3,16	0,27	80,82	1,52	0,02	0,32	2011		
чай с сахаром	200	0,1	0,0	3,3	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,64	2,67	3,28	0,33	10,70	0,00	0,00	300	2018		
хлеб пшеничный	70	5,2	0,4	34,1	180,8	0,10	0,08	0,03	0,00	0,00	14,48	52,00	20,70	1,26	80,30	0,00	0,00	0,01			
Итого за ужин	480	17,4	13,6	80,4	619,8	1,11	0,20	0,12	0,01	0,01	99,28	218,84	25,44	3,23	305,93	4,91	0,01	0,00			
Ужин 2																					
	200	0,1	0,0	0,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,64	2,67	3,28	0,33	10,70	0,00	0,00	300	2510		
чай с сахаром	33	2,2	0,2	14,9	69,3	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,31	22,68	8,81	0,54	30,70	0,00	0,00				
хлеб пшеничный	218	3,3	0,3	21,5	98,7	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,48	38,10	1,46	0,33	49,42	0,00	0,00				
Итого за ужин																					
Всего за день	57,2	45,8	203,0	1774,8	12,27	0,81	0,47	0,38	0,41	0,54	254,33	815,10	170,99	10,71	999,99	19,94	0,09	0,30			

Пример пищи, наименование блюда															Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					No разд-туры	Сборная разд-тура																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг	Fe, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	P, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Масло (подсолнечное)	5	0.2	4.1	0.0	37.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ разд-туры	Сборная разд-тур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг		
Завтрак																
Масло (подсолнечное)	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
Молоко (стерилизованное)	150	4.7	4.4	26.8	185.3	0.16	0.12	0.05	0.02	0.24	0.83	3.85	0.23	0.21	0.75	0.66
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	0.0	26.1	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	2.2	0.2	14.0	66.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за завтрак	385	7.8	9.7	48.4	299.7	0.28	0.28	0.09	0.13	0.65	2.66	10.77	0.23	0.21	0.75	0.66
II Завтрак																
Сок апельсиновый	180	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
Пюре из картофеля	70	5.8	4.5	38.7	217.7	0.21	0.06	0.04	0.02	0.10	0.17	0.65	0.28	0.24	0.83	0.31
Итого за завтрак	250	5.8	4.5	38.7	217.7	0.21	0.06	0.04	0.02	0.10	0.17	0.65	0.28	0.24	0.83	0.31
Обед																
Суп картофельный с курицей	200	1.7	4.2	10.5	60.5	0.06	0.09	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Жаркое по-домашнему	150	10.0	10.0	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
Хлеб пшеничный	150	10.0	4.3	55.3	238.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный	20	0.3	0.2	1.0	18.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный	200	0.1	0.1	16.3	78.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный	70	5.2	0.4	24.1	182.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за обед	709	23.1	19.5	88.1	585.8	0.06	0.09	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ужин																
Чай с сахаром	150	0.1	0.0	0.0	42.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный	200	0.1	0.0	0.0	26.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный	70	9.2	0.8	34.1	180.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за ужин	420	9.4	0.8	34.1	249.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за день																
Итого за день	385	0.1	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
Итого за день	385	0.1	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

9 день

№ п/п	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Поданные водостав		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества										№ расчет. туров	Среднее количество
			Безуха, г	Жир, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Вит. С, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг	Е, мг				
Заправка																				
5	Масло сливочное	5,0	5,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011	
150	Сметана 20%	4,2	3,9	29,3	152,9	0,18	0,08	0,17	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	173	2011	
250	Молоко 3,2%	5,1	0,0	6,9	38,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	369	2018	
30	Молоко 3,2%	0,2	0,2	14,0	69,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
385	Итого за правку	8,5	8,2	49,3	260,3	0,18	0,08	0,17	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00	
В Заправку																				
150	Масло сливочное	5,0	5,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011	
60	Сметана 20%	5,2	2,0	36,1	182,8	0,08	0,04	0,08	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	425	2011	
219	Итого за правку	5,2	2,0	36,1	182,8	0,08	0,04	0,08	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00	
Обед																				
230	Рассольник с сельдью	7,8	4,0	13,0	105,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011	
150	Сметана 20%	12,0	14,0	31,0	301,3	0,18	0,08	0,17	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	143	2018	
200	Молоко 3,2%	5,1	0,0	6,9	38,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	369	2018	
16	Молоко 3,2%	0,2	0,2	14,0	69,3	0,00	0,00	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	Итого за обед	15,1	18,0	55,0	414,7	0,18	0,08	0,17	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00	
Ужин																				
60	Сметана 20%	12,0	14,0	31,0	301,3	0,18	0,08	0,17	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	143	2018	
150	Молоко 3,2%	5,1	0,0	6,9	38,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	369	2018	
200	Молоко 3,2%	0,2	0,2	14,0	69,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
76	Молоко 3,2%	0,2	0,2	14,0	69,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
885	Итого за ужин	18,7	18,7	55,7	480,7	0,18	0,08	0,17	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00	
Ужин 2																				
200	Сметана 20%	12,0	14,0	31,0	301,3	0,18	0,08	0,17	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	143	2018	
150	Молоко 3,2%	5,1	0,0	6,9	38,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	369	2018	
200	Молоко 3,2%	0,2	0,2	14,0	69,3	0,00	0,00	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	Молоко 3,2%	0,2	0,2	14,0	69,3	0,00	0,00	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	Итого за ужин 2	17,3	14,2	51,9	378,7	0,18	0,08	0,17	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00	
Всего за день:																				

10 день

Прим. вида, наименование блюда	Масса порции	Планируемые показатели		Углеводы, г	Фактические показатели		Витамины			Минеральные вещества							№ расчет. туров	Сборные расчетур
		Белок, г	Жир, г		С. мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Вит. С, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг	Е, мг			
Заправка																		
5.	5.	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	14	2011
150	4,7	3,9	29,3	0,18	152,9	0,08	0,08	0,07	0,02	0,02	0,02	0,02	127,17	0,00	0,02	0,02	173	2011
200	0,1	0,0	8,9	0,00	38,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,70	0,00	0,00	0,00	369	2018
30	2,2	0,2	14,0	0,00	69,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,16	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за правку:	7,0	8,2	47,8	0,18	262,4	0,18	0,10	0,10	0,06	0,13	0,10	0,06	177,22	0,00	0,02	0,02		
II Заправка																		
200	0,1	0,1	11,4	0,10	48,1	0,10	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	48,85	0,00	0,00	0,00	426	2008
60	4,7	2,7	28,7	0,02	155,4	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	95,78	0,01	0,01	0,01	421	2011
386	4,2	2,8	48,1	0,10	302,1	0,10	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	168,63	0,00	0,01	0,01		
Обед																		
200	5,0	4,1	25,2	0,18	187,8	0,18	0,18	0,07	0,19	0,30	0,14	0,00	1,62	37,60	0,20	0,02	45	2018
90	10,0	16,9	3,8	187,8	0,25	0,11	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	138,79	0,49	0,21	0,00	266	2011
150	4,4	0,4	44,2	0,20	253,2	0,24	0,08	0,00	0,16	0,20	0,20	0,20	105,84	1,81	0,01	0,04	166	2012
200	0,1	0,1	11,4	0,00	48,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	49,77	0,00	0,00	0,00	308	2018
70	6,2	0,4	34,1	0,00	180,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	80,39	0,00	0,00	0,00		
468	26,6	26,9	123,9	0,39	626,1	0,39	0,39	0,39	0,63	0,20	0,20	0,20	101,36	5,33	0,00	0,00	0,00	
Итого за обед:																		
Ужин																		
150	4,6	3,3	34,8	0,20	187,9	0,20	0,10	0,00	0,31	0,20	0,20	0,20	90,47	1,32	0,00	0,00	119	2011
369	0,1	0,0	8,9	0,00	38,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,70	0,00	0,00	0,00	360	2018
70	5,2	0,4	34,1	0,00	180,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	80,39	0,00	0,00	0,00		
426	9,8	3,8	77,8	0,00	364,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101,36	2,32	0,00	0,00	0,00	
Итого за ужин:																		
Всего за день:																		

10