

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»
Урманшина Г.Ш.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н. А. Мажитова
МР Гафурийский район РБ
Мунасыпова Г. М.



М Е Н Ю

для обучающихся без круглосуточного проживания

на весенний период 2020-2021 год

возрастная категория 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: КБГИ интернат мл

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: весенний
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
второй завтрак														
537	Сок фруктовый	150	0	0	72	124	0,02	3,6	0	0	20	12	0	0,4
273	Учпочмак	50	5	5	13	115	0,06	6	0,03	0	10	25,9	9	1
Итого за второй завтрак			5	5	85	239	0,08	9,6	0,03	0	30	37,9	9	1,4
Обед														
41	Салат студенческий	40	1	3	8	50	0,03	32,6	0,86	0,3	10	11	16	0,6
66	Суп картофельный с гренками	210	3	3	40	155	0,01	14,6	1	0	25	17	51	0,36
139	Плов из курицы	150	5,1	11,9	52,7	169,1	0,08	2,6	1,8	0	34	87	29	2
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	20	75	0	0	0	0	9	0	2	0,06
114	Хлеб пшеничный	30	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
115	Хлеб ржаной	30	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
Итого за Обед			13,1	21,9	145	589,1	0,18	49,8	3,66	0,3	90	155	106	3,56
Ужин														
143	Филе курицы тушеное с овощами	50	10	5	7	145	0	0	0	0	9,5	18,6	4,73	0,6
216	Макаронные изделия отварные	155	5	4	45	190	0,09	0	0,03	0	10	45	8	1
286	Чай с сахаром	180	0	0	10	37	0	0	0	0	8	0	2	0
114	Хлеб пшеничный	25	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
115	Хлеб ржаной	20	0,02	0	0,12	53	0	0	0	0	0,08	0,3	0,11	0,01
Итого за Ужин			17	11	74,1	495	0,12	0	0,03	0	33,6	83,9	18,8	1,86
Итого за день			35,1	37,9	304	1323,1	0,38	59,4	3,72	0,3	154	277	134	6,84

Рацион: КБГИ интернат мл

День: вторник
Неделя: 1Сезон: весенний
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
второй завтрак														
324	Кисель из концентрата	150	0	0	26	54	0	0	0	0	6	0	1	0
358	Яблоки	100	0	0	10	47	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
Итого за второй завтрак			0	0	36	101	0,03	0	0	0	12	20	5	0,27
Обед														
41	Винегрет овощной с луком	40	2	2	10	51	0,02	27,7	0,5	0	9	8	14	0,24
76	Рассольник ленинградский (с перловой крупой) и сметаной	205	3	3	39	147	0,1	15,2	0,93	0	25	20	55	0,35
247	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	60	9	4	3	135	0,06	1,52	1,58	0	12	4	39	1
321	Пюре картофельное	150	3	6	15	122	0,13	18	0,02	0,13	8,9	49,1	19,1	0,8
349	Компот из сухофруктов	180	0	0	20	75	0	0	0	0	9	0	2	0,06
114	Хлеб пшеничный	30	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
115	Хлеб ржаной	30	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
Итого за Обед			21	19	111	670	0,37	62,4	3,03	0,13	75,9	121	137	2,99
Ужин														
131	Сосиски отварные	50	6	13	0	144	0	0	0	0	15	84	10	1
208	Каша пшенная молочная	155	7	8	42	206	0,25	0,67	0,29	0	132	158	134	3
286	Чай с сахаром	200	0	0	10	37	0	0	0	0	8	0	2	0
114	Хлеб пшеничный	25	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
115	Хлеб ржаной	20	0,02	0	0,12	53	0	0	0	0	0,08	0,3	0,11	0,01
Итого за Ужин			15	23	64,1	510	0,28	0,87	0,29	0	161	262	150	4,28
Итого за день			36	42	211	1281	0,68	63,3	3,32	0,13	249	403	292	7,54

Рацион: КБГИ интернат мл

День: среда
Неделя: 1

Сезон: весенний
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
второй завтрак														
636	Напиток витаминизированный Валитек	150	0	0	6	25	0,2	5,5	8,5	0	110	0	6	0
1056	булочка детская	50	3,8	0,8	47,2	114,98	0,06	0,16	0	0	31,7	42,7	25,6	0,5
Итого за второй завтрак			3,8	0,8	53,2	139,98	0,26	5,66	8,5	0	142	42,7	31,6	0,5
Обед														
39	Салат из картофеля с соевыми огурцами	40	1	2	14	46	0,04	64	0,4	0,2	7	3	21	0,09
55	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	200	2	4	23	149	0,06	25,6	0,9	0	43	29	39	1
97	Гуляш из мяса отварного	60	9	9	4	127	0,01	1,1	0,65	0	6	8	5	0,2
207	Каша рисовая рассыпчатая с мясом	155	4	4	82	210	0,04	0	0,04	0	19	53	14	1
528	Компот из яблок	180	0,09	0	15	55,5	0	3	0,01	0	10	2	3	0,54
114	Хлеб пшеничный	30	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
115	Хлеб ржаной	30	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
Итого за Обед			20,1	23	162	729,5	0,21	93,7	2	0,2	97	135	90	3,37
Ужин														
96	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	180	15	8	10	188	0,14	6,12	0,03	0	30,7	198	42,5	3,01
302	Чай с лимоном и сахаром	185	0	0	10	39	0	2	0	0	10	1	2	0,06
114	Хлеб пшеничный	25	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
115	Хлеб ржаной	20	0,02	0	0,12	53	0	0	0	0	0,08	0,3	0,11	0,01
Итого за Ужин			17	10	32,1	350	0,17	8,12	0,03	0	46,8	220	48,6	3,35
Итого за день			40,9	33,8	247	1219,48	0,64	107	10,5	0,2	285	397	170	7,22

Рацион: КБГИ интернат мл

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: весенний
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
второй завтрак														
538	Напиток из плодов шиповника	150	1	0	20	133	0	88	0	0	19	3	5	0,07
280	Ватрушка с творогом	50	7,8	4,1	65,3	200,3	0,08	0,08	0,05	0	40,1	82,4	14,5	0,8
Итого за второй завтрак			8,8	4,1	85,3	333,3	0,08	88,1	0,05	0	59,1	85,4	19,5	0,87
Обед														
47	Икра морковная	40	2	3	8	59	0,03	2,8	3,4	0	22	5	16	1
65	Суп картофельный с бобовыми и гречками	210	11	5	50	198	0,23	8,17	1	0	43	59	51	2
301	птица, тушенная в сметанном соусе	60	10	5	7	145	0	0	0	0	9,5	18,6	4,73	0,6
183	Каша гречневая вязкая	155	5,2	5,2	14,4	151,1	0,12	0,7	0,15	0	11,6	11,3	10,6	1,36
528	Компот из яблок	180	0,09	0	15	55,5	0	3	0,01	0	10	2	3	0,54
114	Хлеб пшеничный	30	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
115	Хлеб ржаной	30	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
Итого за Обед			32,3	22,2	118	748,6	0,44	14,7	4,56	0	108	136	93,3	6,04
Ужин														
294	котлеты рубленные из кур	60	7,98	7,18	11,6	108	0,06	3,7	0,05	0,25	54	37,1	4,8	0,8
216	Макаронные изделия отварные	155	5	4	45	190	0,09	0	0,03	0	10	45	8	1
286	Чай с сахаром	180	0	0	10	37	0	0	0	0	8	0	2	0
114	Хлеб пшеничный	25	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
115	Хлеб ржаной	20	0,02	0	0,12	53	0	0	0	0	0,08	0,3	0,11	0,01
Итого за Ужин			15	13,2	78,7	458	0,18	3,7	0,08	0,25	78,1	102	18,9	2,08
Итого за день			56,1	39,5	282	1539,9	0,7	106	4,69	0,25	245	324	132	8,99

Рацион: КБГИ интернат мл

День: пятница
Неделя: 1Сезон: весенний
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
второй завтрак														
102	Йогурт детский	150	8	3	11	100	0,04	0,75	12,5	0	155	119	19	0,13
368	Яблоки	100	0	0	10	47	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
Итого за второй завтрак			8	3	21	147	0,07	0,75	12,5	0	161	139	23	0,4
Обед														
40	Салат степной	40	6	1	3	27	0,02	3,7	0,7	0,3	7	4	12	0,2
86	Суп-палша домашняя	200	2	4	3	124	0,01	1,2	0,8	0	20	15	9	0,3
132	Куры отварные	60	15	13	0,2	174	0,03	3,3	20	0	12	143	13	1
321	Пюре картофельное	150	3	6	15	122	0,13	18	0,02	0,13	8,9	49,1	19,1	0,8
349	Компот из сухофруктов	180	0	0	20	75	0	0	0	0	9	0	2	0,05
115	Хлеб ржаной	30	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
114	Хлеб пшеничный	30	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
Итого за Обед			30	28	65,2	662	0,25	26,2	21,5	0,43	68,9	251	63,1	2,9
Ужин														
250	Бефстроганов из отварного мяса говядины	50	9	9	4	127	0,01	1,1	0,65	0	6	8	5	0,2
210	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	155	7	9	34	244	0,29	20	0,02	0,05	8,74	58,3	20,1	0,59
286	Чай с сахаром	180	0	0	10	37	0	0	0	0	8	0	2	0
114	Хлеб пшеничный	25	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
115	Хлеб ржаной	20	0,02	0	0,12	53	0	0	0	0	0,08	0,3	0,11	0,01
Итого за Ужин			18	20	60,1	531	0,33	21,1	0,67	0,05	26,8	86,6	31,2	1,07
Итого за день			56	51	146	1340	0,65	48,1	34,7	0,48	257	477	117	4,37

Рацион: КБГИ интернат мл

День: понедельник
Неделя: 2Сезон: весенний
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
второй завтрак														
636	Напиток витаминизированный Вэлитек	150	0	0	6	25	0,2	5,5	8,5	0	110	0	6	0
280	Ватрушка с творогом	50	7,8	4,1	65,3	200,1	0,08	0,08	0,05	0,06	40,1	82,4	14,5	0,8
Итого за второй завтрак			7,8	4,1	71,3	225,1	0,28	5,58	8,55	0,06	150	82,4	20,5	0,8
Обед														
41	Салат студенческий	40	1	3	8	50	0,03	32,6	0,86	0,3	10	11	16	0,6
63	Суп картофельный с крупой рисовой	200	3	3	18	159	0,07	6,68	0,9	0	28	25	25	1
101	котлеты из говядины	60	7,98	7,18	11,6	108	0,06	3,7	0,05	0,25	54	37,1	4,8	0,8
183	Каша гречневая вязкая	155	5,2	5,2	14,4	151,1	0,12	0,7	0,15	0	11,6	11,3	10,6	1,36
309	Компот из яблок и рябины	180	0,09	0	15	55,5	0	3	0,01	0	10	2	3	0,54
114	Хлеб пшеничный	30	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
115	Хлеб ржаной	30	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
Итого за Обед			21,3	22,4	91	663,6	0,34	46,7	1,97	0,55	126	126	67,4	4,84
Ужин														
138	Плов из курицы	150	5,1	11,9	52,7	169,1	0,08	2,6	1,8	0	34	87	29	2
286	Чай с сахаром	180	0	0	10	37	0	0	0	0	8	0	2	0
114	Хлеб пшеничный	25	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
115	Хлеб ржаной	20	0,02	0	0,12	53	0	0	0	0	0,08	0,3	0,11	0,01
Итого за Ужин			7,12	13,9	74,8	329,1	0,11	2,6	1,8	0	48,1	107	35,1	2,28
Итого за день			35,2	40,4	237	1217,8	0,73	54,9	12,3	0,61	324	316	123	7,92

Рацион: КБГИ интернат мл

День: вторник
Неделя: 2Сезон: весенний
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
второй завтрак														
538	Напиток из плодов шиповника	150	1	0	20	133	0	88	0	0	19	3	5	0,07
	Пирог с повидлом	50	4,7	2,4	43,3	201	0,04	0	0	0	14,2	0	8,1	0
Итого за второй завтрак			5,7	2,4	63,3	334	0,04	88	0	0	33,2	3	13,1	0,07
Обед														
48	Икра свекольная	40	2	3	10	65	0,03	2,8	3,4	0	17	22	18	1
76	Рассольник ленинградский(с перловой крупой и сметаной)	200	3	3	39	147	0,1	15,2	0,93	0	25	20	55	0,35
247	Рыба (филе) , тушенная в томатном соусе	60	9	4	3	135	0,06	1,52	1,58	0	12	4	39	1
321	Пюре картофельное	150	3	6	15	122	0,13	18	0,02	0,13	8,9	49,1	19,1	0,8
6	Напиток лимонный	180	0	0	18	69	0	2,8	0	0	11	1	2	0
114	Хлеб пшеничный	30	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
115	Хлеб ржаной	30	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
Итого за Обед			21	20	109	678	0,38	40,3	5,93	0,13	85,9	136	141	3,69
Ужин														
131	Сосиски отварные	50	6	13		144	0	0	0	0	15	84	10	1
77	Вермишель с маслом	155	5	4	45	190	0,09	0	0,03	0	10	45	8	1
286	Чай с сахаром	180	0	0	10	37	0	0	0	0	8	0	2	0
114	Хлеб пшеничный	25	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
115	Хлеб ржаной	20	0,02	0	0,12	53	0	0	0	0	0,08	0,3	0,11	0,01
Итого за Ужин			13	19	67,1	494	0,12	0	0,03	0	39,1	149	24,1	2,28
Итого за день			39,7	41,4	239	1606	0,54	128	5,96	0,13	158	288	178	6,04

Рацион: КБГИ интернат мл

День: среда
Неделя: 2Сезон: весенний
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
второй завтрак														
324	Кисель из концентрата	150	0	0	26	54	0	0	0	0	6	0	1	0
1055	булочка	50	3,8	0,8	47,2	114,98	0,06	0,16	0	0	31,7	42,7	25,6	0,5
Итого за второй завтрак			3,8	0,8	73,2	168,98	0,06	0,16	0	0	37,7	42,7	26,6	0,5
Обед														
51	Маринад овощной	40	2	10	20	112	0,03	3,04	4,05	0	26	6	18	1
75	Суп куллама по-деревенски	200	2	4	3	124	0,01	1,2	0,8	0	20	15	9	0,3
132	Куры отварные	60	15	13	0,2	174	0,03	3,3	20	0	12	143	13	1
207	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	155	4	4	82	210	0,04	0	0,04	0	19	53	14	1
309	Компот из яблок и рябины	180	0,09	0	15	55,5	0	3	0,01	0	10	2	3	0,54
114	Хлеб пшеничный	30	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
115	Хлеб ржаной	30	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
Итого за Обед			27,1	35	144	815,5	0,17	10,5	24,9	0	99	259	65	4,38
Ужин														
137	зразы рубленные из филе кур с омлетом	60	2	2	7	48	0,02	0,4	0,5	0	27	26	22	0,3
147	Картофель тушенный	150	3	10	59	216	0,2	3,17	2,6	0	33	14	87	0,6
302	Чай с лимоном и сахаром	185	0	0	10	39	0	2	0	0	10	1	2	0,06
114	Хлеб пшеничный	25	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
115	Хлеб ржаной	20	0,02	0	0,12	53	0	0	0	0	0,08	0,3	0,11	0,01
Итого за Ужин			7,02	14	88,1	426	0,25	5,57	3,1	0	76,1	63,3	115	1,24
Итого за день			37,9	49,8	306	1410,48	0,48	16,3	28	0	213	365	207	6,12

Рацион: КБГИ интернат мл

День: четверг
Неделя: 2Сезон: весенний
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
второй завтрак														
537	Сок фруктовый	150	0	0	72	124	0,02	3,6	0	0	20	12	0	0,4
277	Пицца школьная	50	6	4	14	120	0,05	0,5	0,04	0	55	0,4	9	1
Итого за второй завтрак			6	4	86	244	0,07	4,1	0,04	0	75	12,4	9	1,4
Обед														
40	салат картофельный с морковью	40	2	4	18	73	0,06	7,33	1,7	0	16	10	32	0,37
67	Суп крестьянский с крупой рисовой	200	3	3	18	159	0,07	6,68	0,9	0	28	25	25	1
113	Говядина, тушеная с овощами в соусе	150	11	11	35	208	0,12	16,2	1	0,6	17	14	50	0,3
349	Компот из сухофруктов	180	0	0	20	75	0	0	0	0	9	0	2	0,06
114	Хлеб пшеничный	30	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
115	Хлеб ржаной	30	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
Итого за Обед			20	22	115	655	0,31	30,2	3,6	0,6	62	89	117	2,27
Ужин														
294	котлеты рубленные из кур	60	7,98	7,18	11,6	108	0,06	3,7	0,05	0,25	54	37,1	4,8	0,8
216	Макаронные изделия отварные	155	5	4	45	190	0,09	0	0,03	0	10	45	8	1
286	Чай с сахаром	180	0	0	10	37	0	0	0	0	8	0	2	0
114	Хлеб пшеничный	25	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
115	Хлеб ржаной	20	0,02	0	0,12	53	0	0	0	0	0,08	0,3	0,11	0,01
Итого за Ужин			15	13,2	78,7	458	0,18	3,7	0,08	0,25	78,1	102	18,9	2,08
Итого за день			41	39,2	280	1357	0,56	38	3,72	0,85	235	204	145	5,75

Рацион: КБГИ интернат мл

День: пятница
Неделя: 2Сезон: весенний
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
второй завтрак														
102	Йогурт детский витаминизированный	150	8	3	11	100	0,04	0,75	12,5	0	155	119	19	0,13
368	Яблоки	100	0	0	10	47	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
Итого за второй завтрак			8	3	21	147	0,07	0,75	12,5	0	161	139	23	0,4
Обед														
40	Салат степной	40	6	1	3	27	0,02	3,7	0,7	0,3	7	4	12	0,2
70	Свекольник со сметаной	200	2	4	23	149	0,06	25,6	0,9	0	43	29	39	1
143	Филе курицы тушеное с овощами	60	10	5	7	145	0	0	0	0	9,5	18,6	4,73	0,6
321	Пюре картофельное	150	3	6	15	122	0,13	18	0,02	0,13	8,9	49,1	19,1	0,8
528	Компот из яблок	180	0,09	0	15	55,5	0	3	0,01	0	10	2	3	0,54
114	Хлеб пшеничный	30	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
115	Хлеб ржаной	30	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
Итого за Обед			25,1	20	87	638,5	0,27	50,3	1,63	0,43	90,4	143	85,8	3,68
Ужин														
252	Колбаса (порциями)	50	7	15	3	144	0	0	0	0	15	84	10	1
207	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	155	4	4	82	210	0,04	0	0,04	0	19	53	14	1
286	Чай с сахаром	180	0	0	10	37	0	0	0	0	8	0	2	0
114	Хлеб пшеничный	30	2	2	12	70	0,03	0	0	0	6	20	4	0,27
Итого за Ужин			13	21	107	461	0,07	0	0,04	0	48	157	30	2,27
Итого за день			46,1	44	215	1246,5	0,41	51,1	14,2	0,43	299	439	139	6,35
Итого за период			425	419	2468	13441,26	5,77	673	121	3,38	2419	3490	1637	67,1
Среднее значение за период			42,5	41,9	247	1344,126	0,58	67,3	12,1	0,34	242	349	164	6,71