

Согласовано
Специалист - эксперт
Управления Федеральной службы
По надзору в сфере защиты прав
Потребителей и благополучия
Человека по ЧАО
Смирнова Ю.Н.
«03» ноября 2015

Утверждаю
И.О.Директора
Государственного автономного
профессионального образовательного
учреждения Чукотского автономного округа
«Чукотский северо-восточный техникум
посёлка Провидения»
Зингер С.Г.
«03» ноября 2015г

Двухнедельное цикличное меню горячего питания (завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин) для учащихся
Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Чукотского автономного округа «Чукотский северо-восточный
техникум посёлка Провидения» в соответствии с усредненными физиологическими нормами потребления продуктов.

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (калл)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Первая неделя																
Понедельник																
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/60	30,6	12,6	49,5	435,0	0,1	0,82	0,38	0,7	251,55	383,23	54,36	0,93		
14	Масло сливочное	20	0,2	16,4	0,2	150,0	0,00	0,00	118,0	0,2	2,0	4,00	0,00	0,00		
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82		
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08		
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,0	16,0	65,0	0,00	3,00	0,00	0,00	5,0	8,0	4,0	1,0		
	Итого:		38,96	30,04	113,5	884,1	0,276	3,82	118,38	0,901	299,25	455,73	254,16	4,83		
Обед																
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,18	5,86	18,2	134,43	0,07	10,0	0,22	0,2	45,0	69,0	29,0	1,3		
128	Пюре картофельное	200/10	4,2	9,2	35,0	240,0	0,18	6,0	0,05	0,3	48,0	90,0	33,0	1,2		

288	Курица отварная с маслом	100/10	23,4	22,8	1,8	306,0	0,04	0	79,0	0,6	41,0	145,0	15,0	1,8
355	Кисель из кураги	200	1,04	0,00	41,24	169,2	0,00	0,00	0,00	0,00	18,0	4,29	0,00	0,6
67	Винегрет овощной	100	1,4	5,2	8,6	63,0	0,06	10,25	0,00	6,7	23,2	44,9	20,75	0,85
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08
12.19	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	0,15	4,5	0,00	0,00	37,5	0,00	0,00	0,9
	Итого:		42,06	46,55	171,24	1250,98	0,676	30,75	79,27	7,801	253,4	413,69	293,55	9,55
Полдник														
401	Оладьи на молоке с сахаром	150/15	14,1	20,4	80,1	469,0	0,19	0,48	42,0	6,3	101,5	142,2	38,4	1,58
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4
	Итого:		14,2	20,4	95,1	529,0	0,19	0,48	42,0	6,3	107,5	142,2	38,4	1,62
Ужин														
171	Каша пшенная	200	9,07	16,27	55,07	378,67	0,22	0,00	28,0	0,00	22,18	179,24	63,12	2,06
260	Гуляш из отварной говядины	100	29,7	11,4	3,3	131,0	0,1	0,75	0,00	3,5	14,7	117,49	15,7	1,4
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4
	Итого:		46,83	28,71	121,17	803,77	0,496	0,75	28,0	3,501	83,58	357,23	274,62	6,76
Второй ужин														
338	Яблоко	100	0,4	0	12,6	52,0	0,01	0,56	0,00	0,00	16,0	12,8	27,2	3,28
	Итого:		0,4	0	12,6	52,0	0,01	0,56	0,00	0,00	16,0	12,8	27,2	3,28
	Итого за День:		142,45	125,7	513,61	3519,85	1,648	36,36	267,65	18,503	759,73	1381,65	887,93	26,04
Вторник														
Завтрак														
173	Каша молочная овсяная	200/10	14,13	21,6	55,07	424,0	0,22	2,3	0,00	0,00	228,04	101,35	40,0	1,3
243	Сосиски отварные	50/5	9,4	11,7	0,5	126,0	0,02	0,00	0,00	0,15	12,0	79,5	10,0	0,9
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08
14	Масло сливочное	20	0,2	16,4	0,2	150,0	0,00	0,00	118,0	0,2	2,0	4,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,0	16,0	65,0	0,00	3,00	0,00	0,00	5,0	8,0	4,0	1,0
	Итого:		31,89	50,74	119,57	999,1	0,416	5,3	118,0	0,351	287,74	253,35	249,8	6,1
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	300	6,07	12,8	28,7	196,1	0,276	6,97	0,00	2,7	45,7	104,6	42,4	2,4

171	Рис отварной	200	5,07	12,37	54,67	344,0	0,02	0,00	0,005	0,03	3,0	61,0	19,0	0,8
234	Котлеты рыбные	100/10	24,0	28,2	11,6	266,0	0,11	0,51	31,5	1,8	64,05	220,2	36,0	0,89
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,4	9,2	10,3	88,0	0,03	32,45	0,00	0,7	37,37	27,61	15,16	0,51
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08
12.20	Печенье	30,0	2,2	2,9	22,3	125,0	0,16	6,8	0,00	0,00	53,0	0,00	0,00	1,2
11.18	Напиток из свежеморож. ягод	200	0,21	0,08	21,46	88,86	0,02	0,00	0,00	0,1	12,0	2,4	0,00	0,8
	Итого:		46,91	66,59	196,83	1342,06	0,792	46,73	31.505	5.331	255,82	476,31	308,36	9,5

415	Крендель сахарный	70	5,6	8,12	41,02	254,8	0,11	0,00	0,1	0,8	13,0	50,0	8,0	0,5
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4
	Итого:		5,7	8,12	56,02	314,8	0,11	0,00	0,1	0,8	19,0	50,0	8,0	0,9

7.53	Овощное рагу тушеное	200	4,57	9,75	18,5	181,03	0,1	12,0	41,0	0,14	30,0	76,0	35,0	1,4
2.18	Тефтели мясные	100	16,04	13,56	8,22	219,08	0,07	1,67	0,00	5,00	13,34	72,46	16,67	1,67
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4
	Итого:		28,67	24,35	89,52	694,21	0,346	13,67	41.0	5.141	90,04	208,96	247,47	6,37

338	Груша	100	0,4	0	11,4	47,0	0,04	5,00	0,00	0,00	19,0	16,0	12,0	2,28
	Итого:		0,4	0	11,4	47,0	0,04	5,00	0,00	0,00	19,0	16,0	12,0	2,28
	Итого за День:		113,57	149,8	473,34	3397,17	1,704	70,7	190,605	11,623	671,6	1004,62	825,63	25,15

Среда

Завтрак

121	Суп молочный с манной крупой	200	6,74	5,36	15,32	112,0	0,07	0,91	30,6	0,3	160,14	130,04	19,6	0,25
7	Бутерброд горячий с сыром	20/30	8,9	9,0	14,2	156,0	0,07	0,14	52,0	0,1	187,1	116,5	60,4	1,0
14	Масло сливочное	20	0,2	16,4	0,2	150,0	0,00	0,00	118,0	0,2	2,0	4,00	0,00	0,00
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,00	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4
	Итого:		23,9	31,8	92,52	712,1	0,316	1,05	200,6	0,601	395,94	311,04	275,8	4,55

Обед														
96	Рассольник ленинградский	300	2,51	12,2	24,6	163,2	0,12	9,05	0,00	0,15	31,74	86,34	31,08	1,18
203	Макароны отварные	200/10	7,2	9,2	48,8	300,0	0,09	0,00	29,0	1,0	6,52	51,0	29,1	1,52
245/ 330	Бефстроганов из отварной говядины с соусом сметанным	100	29,9	4,0	4,2	114,0	0,1	8,0	0,21	0,2	34,0	27,0	79,0	1,0
59	Салат из моркови с яблоком	100	1,1	0,4	12,1	55,00	0,05	6,25	0,00	0,5	24,28	44,0	30,75	1,08
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08
11.8	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,01	2,0	0,00	0,01	7,0	4,0	7,0	14,0
12.18	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	0,03	4,8	0,05	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		49,91	27,07	181,64	1056,1	0,576	30,1	29,26	2,191	144,24	272,84	372,73	21,68
Полдник														
457	Пирожок с мясом и луком	75	15,1	5,6	28,6	190,0	0,09	0,075	7,5	6,8	16,0	83,55	23,7	1,065
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4
	Итого:		15,2	5,6	43,6	250,0	0,09	0,075	7,5	6,8	22,0	83,55	23,7	1,465
Ужин														
171	Каша ячневая	200	6,67	12,77	48,1	326,67	0,12	0,00	0,02	0,03	52,18	224,0	0,02	1,10
261	Печень говяжья, тушеная в соусе	100	32,3	11,1	1,9	133,0	6,2	25,5	5,78	1,6	21,0	241,17	16,7	5,7
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4
	Итого:		47,03	24,91	112,8	753,77	6,496	25,5	5,8	1,631	119,88	525,67	212,52	10,1
Второй ужин														
10.1	Апельсины	150	0,35	0,3	12,15	64,5	0,05	16,81	0,36	0,136	21,45	14,5	8,18	0,22
	Итого:		0,35	0,3	12,15	64,5	0,05	16,81	0,36	0,136	21,45	14,5	8,18	0,22
	Итого за День:		136,39	89,68	442,71	2836,47	7,528	73,535	243,52	11,359	703,51	1207,6	892,93	38,015
Четверг														
Завтрак														
401	Оладьи на молоке с джемом	150/15	14,1	20,5	66,0	412,0	0,23	0,72	26,67	7,3	128,7	180,98	49,9	2,04
14	Масло сливочное	20	0,2	16,4	0,2	150,0	0,00	0,00	118,0	0,2	2,0	4,00	0,00	0,00
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08

376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,00	0,4
	Итого:		22,36	37,94	129,0	856,1	0,406	0,72	144,67	7,501	177,4	245,48	245,7	5,34	
Обед															
99	Суп овощной	300	2,1	12,0	17,065	129,65	0,07	10,0	0,22	0,2	45,0	69,0	29,0	1,3	
171	Каша гречневая	200	8,93	17,2	66,4	428,0	0,24	0,00	0,02	13,2	17,3	278,0	90,0	5,26	
229	Треска туш с овощами	100	16,7	8,6	4,8	94,0	0,06	0,56	7,5	1,8	9,0	56,63	7,13	0,35	
52	Салат из свеклы отварной	100	1,6	12,0	11,0	104,0	0,02	9,5	0,00	0,5	35,15	40,97	29,0	1,33	
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82	
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08	
456	Коржик молочный	50,0	3,8	6,06	33,5	198,5	0,08	0,00	0,07	0,6	9,0	34,67	5,67	0,4	
348	Компот из изюма	200	0,36	0	35,0	141,4	0,03	0,00	0,00	0,1	16,0	26,0	8,0	0,6	
	Итого:		41,45	56,9	215,565	1329,65	0,676	20,06	7,81	16,401	172,15	565,77	364,6	12,14	
Полдник															
	Творожный сырок	40	10,25	2,84	15,8	163,6	0,02	0,2	0,00	0,00	64,08	89,6	9,2	0,12	
	Итого:		10,25	2,84	15,8	163,6	0,02	0,2	0,00	0,00	64,08	89,6	9,2	0,12	
Ужин															
259	Жаркое по домашнему из говядины	250	46,06	19,37	30,13	319,96	0,13	5,98	0,1	2,64	27,5	227,18	43,04	3,59	
70	Огурцы соленые	50	0,4	0,2	1,6	9,0	0,009	0,8	0,00	0,1	3,5	4,2	2,0	0,09	
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82	
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08	
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4	
	Итого:		54,52	20,61	94,53	623,06	0,315	6,78	0,1	2,741	77,7	291,88	240,84	6,98	
Второй ужин															
338	Яблоко	100	0,4	0	12,6	52,0	0,01	0,56	0,00	0,00	16,0	12,8	27,2	3,28	
	Итого:		0,4	0	12,6	52,0	0,01	0,56	0,00	0,00	16,0	12,8	27,2	3,28	
	Итого за День:		128,98	118,29	467,495	3024,41	1,427	28,32	152,68	26,643	504,33	1205,53	887,54	27,86	
Пятница															
Завтрак															
2.39	Колбаса отварная	50	6,4	11,1	0,75	128,5	0,02	0,00	0,00	0,15	12,0	79,5	10,0	0,9	
321	Капуста тушеная	200	4,18	5,6	26,8	171,8	0,31	42,0	42,0	1,3	29,28	159,45	58,65	2,31	
209	Яйцо куриное	40	10,2	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,1	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0	
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82	
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08	
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4	
	Итого:		28,84	22,34	90,65	657,4	0,536	42,0	42,1	1,651	109,98	376,45	269,45	7,51	

Обед																
104/105	Супл картофельный с мясными фрикадельками	250/35	16,8	9,3	23,3	191,0	0,15	12,34	4,95	1,3	31,9	129,96	40,01	1,61		
265	Плов со свиной	250	37,83	50,5	46,0	648,3	0,08	1,25	0,19	4,0	21,25	246,25	46,25	3,75		
70	Помидоры соленые	100	1,2	0,4	5,8	30,0	0,04	10,0	0,005	0,03	15,0	0,3	20,0	0,9		
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82		
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08		
339	Малина с сахаром	50/7,5	0,45	0	14,4	59,5	0,01	12,5	0,00	0,3	20,0	18,5	11,0	0,6		
348	Компот из черносслива	200	1,04	0	37,0	150,4	0,01	0,00	0,00	0,02	20,0	20,0	26,0	0,8		
	Итого:		65,28	61,24	174,3	1313,3	0,466	36,09	5,145	5,651	148,85	475,51	339,06	10,56		
Полдник																
449	Полоска песочная	75	3,75	18,9	36,9	274,5	0,12	0,00	0,1	0,9	14,0	52,0	9,0	0,6		
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4		
	Итого:		3,85	18,9	51,9	334,5	0,12	0,00	0,1	0,9	20,0	52,0	9,0	1,0		
Ужин																
392	Пельмени отварные	250/15	48,0	23,5	54,0	535,0	0,3	0,00	0,025	0,1	72,4	199,65	40,75	2,62		
333	Соус сметанный с томатом	50	1,64	3,055	4,615	49,5	0,012	0,7	17,0	0,1	14,62	14,7	4,9	0,2		
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82		
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08		
351	Кисель из ягод	200	0,2	0	29,92	120,4	0,01	2,0	0,00	0,1	5,0	8,0	2,0	0,4		
	Итого:		57,8	27,595	136,335	939,0	0,498	2,7	17,025	0,301	132,72	282,85	243,45	6,22		
Второй ужин																
12.20	Печенье	30,0	2,2	2,9	22,3	125,0	0,16	6,8	0,00	0,00	53,0	0,00	0,00	1,2		
	Итого:		2,2	2,9	22,3	125,0	0,16	6,8	0,00	0,00	53,0	0,00	0,00	1,2		
Итого за день:																
			157,97	132,975	475,485	3369,2	1,78	87,59	64,37	8,503	464,55	1186,81	860,96	26,49		
Суббота																
Завтрак																
204	Макароны с сыром	200/40/10	25,6	21,4	50,0	452,0	0,1	0,28	132,0	0,9	240,9	249,56	42,16	1,88		
41	Салат картоф. с капустой свежей и кукурузой	100	1,9	12,0	11,6	108,0	0,03	9,0	0,01	4,5	21,0	38,0	13,0	0,7		
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82		
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08		
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4		
	Итого:		35,56	34,44	124,4	854,1	0,306	9,28	132,01	5,401	308,6	348,06	250,96	5,88		

Обед															
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	300	1,91	11,6	12,81	111,07	0,024	14,4	0,25	0,24	64,8	48,0	21,6	0,4	
171	Каша перловая	200	6,1	12,5	48,9	325,3	0,1	1,0	0,04	0,3	64,0	101,0	28,0	2,0	
293	Окорока тушенные с маслом	110/10	55,2	21,8	0,4	276,0	0,06	9,0	0,08	2,4	22,1	21,55	76,35	0,89	
63	Салат из моркови с курагой	100	1,8	0,2	22,7	99,0	0,06	11,0	0,01	4,5	21,0	38,0	13,0	0,7	
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82	
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08	
432	Булочка Алтайская	50,0	4,4	3,6	27,2	149,0	0,12	0,00	0,01	0,8	8,0	29,0	5,0	0,4	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,26	143,8	0,01	5,18	0,00	0,09	4,5	1,8	7,2	0,36	
	Итого:		78,05	50,74	195,07	1338,27	0,55	40,58	0,39	7,441	225,1	299,85	346,95	7,65	
Полдник															
415	Крендель сахарный	50	4,0	5,8	29,4	182,0	0,8	0,00	0,09	0,7	11,0	40,0	6,0	0,3	
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4	
	Итого:		4,1	5,8	44,4	242,0	0,8	0,00	0,09	0,7	17,0	40,0	6,0	0,7	
Ужин															
171	Каша пшеничная	200	9,07	22,7	56,8	372,0	14,0	0,00	0,02	0,7	1,62	216,0	0,04	3,24	
269	Котлеты из свинины с маслом	100/10	12,7	12,3	8,8	324,0	0,1	0,15	28,75	0,4	43,75	166,38	32,13	1,5	
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82	
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08	
385	Молоко кипяченое	200	11,6	6,6	9,9	122,0	0,08	3,0	0,02	0,00	252,0	189,0	29,0	2,0	
	Итого:		41,33	42,64	123,3	1052,1	14,356	3,15	28,79	1,101	338,07	631,88	256,97	9,64	
Второй ужин															
338	Груша	100	0,4	0,0	11,4	47,0	0,04	5,00	0,00	0,00	19,0	16,0	12,0	2,28	
	Итого:		0,4	0,0	11,4	47,0	0,04	5,00	0,00	0,00	19,0	16,0	12,0	2,28	
	Итого за день:		159,44	133,62	498,57	3533,47	16,052	58,01	161,28	14,643	907,77	1335,79	872,88	26,15	
Воскресенье															
Завтрак															
186	Запеканка манная с изюмом и маслом	200/10	12,8	17,6	53,8	406,0	0,2	1,6	38,0	0,95	180,0	168,0	37,5	0,8	
12.15	Повидло яблочное	30	0,12	0	19,5	75,5	0,003	0,16	0,00	0,00	4,6	3,0	2,3	0,43	
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82	
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48		69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08	

376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4	
Итого:			20,98	18,64	136,1	775,6	0,379	1,76	38,0	0,951	231,3	231,5	235,6	4,53
Обед														
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,024	6,53	25,96	145,21	0,06	3,69	0,03	0,15	20,1	101,07	18,36	2,43
171	Каша гречневая	200	8,9	17,19	66,4	428,0	0,04	0,00	0,04	0,4	14,67	104,0	34,67	0,8
260	Гуляш из свинины	100	19,6	35,0	3,7	328,0	0,06	1,4	0,014	3,08	19,6	210,0	28,0	2,8
67	Винегрет овощной	100	1,4	5,2	8,6	63,0	0,06	10,25	0,00	6,7	23,2	44,9	20,75	0,85
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08
11.18	Напиток из свежезаморож. ягод	200	0,21	0,08	21,46	88,86	0,02	0,00	0,00	0,1	12,0	2,4	0,00	0,8
Итого:			41,334	65,07	197,86	1384,97	0,446	20,14	0,134	10,761	130,27	522,87	297,58	10,58
Полдник														
410	Ватрушка с творогом	75	13,2	3,1	30,3	180,0	0,055	0,035	21,3	1,4	31,8	56,4	13,6	0,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4
Итого:			13,3	3,1	45,3	240,0	0,055	0,035	21,3	1,4	37,8	56,4	13,6	1,0
Ужин														
128	Картофельное пюре	200/10	5,0	10,0	35,0	240,0	0,14	5,0	0,04	0,2	47,0	85,0	29,0	1,1
330	Биточки паров с соусом	100/60	28,4	13,8	11,4	230,0	0,11	0,95	49,03	3,7	61,29	184,0	38,0	1,74
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4
Итого:			41,46	24,84	109,2	764,1	0,426	5,95	49,07	3,901	154,99	329,5	262,8	6,14
Второй ужин														
10,1	Апельсины	100	0,9	0,1	4,06	30,0	0,05	16,81	0,36	0,136	21,45	14,5	8,18	0,22
Итого:			0,9	0,1	4,06	30,0	0,05	16,81	0,36	0,136	21,45	14,5	8,18	0,22
Итого за День:			117,974	111,75	492,52	3194,67	1,356	44,695	108,864	17,149	575,81	1154,77	817,76	22,47
Вторая неделя														
Понеделник														
Завтрак														
4,4	Омлет натуральный	150	13,38	12,6	4,63	184,97	0,1	0,25	345,0	2,89	114,2	260,5	19,5	2,94
386	Кефир	100	6,0	0,05	3,8	27,5	0,021	0,49	0,014	0,00	84,0	66,5	9,8	0,07
14	Масло сливочное	20	0,2	16,4	0,2	150,0	0,00	0,00	118,0	0,2	2,0	4,00	0,00	0,00
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08

376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4
	Итого:		27,64	57,73	71,43	656,57	0,297	0,74	463,014	3,091	246,9	391,5	225,1	6,31
Обед														
1.24	Свекольник с мясом	300	9,08	7,59	33,59	240,5	0,07	10,0	0,22	0,2	45,0	69,0	29,0	1,3
171	Рис отварной	200	5,07	12,37	54,67	344,0	0,02	0,00	0,005	0,03	3,0	61,0	19,0	0,8
261	Печень говяжья, тушенная в соусе	100	32,3	11,1	1,9	133,0	6,2	25,5	5,78	1,6	21,0	241,17	16,7	5,7
8.27	Салат из морской капусты	105	1,79	5,22	7,98	86,05	0,08	6,22	71,92	0,00	0,00	0,00	0,00	
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08
351	Кисель из брусники	200	0,14	0	29,56	118,8	0,01	2,0	0,00	0,1	5,0	8,0	2,0	0,4
12.19	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	0,15	4,5	0,00	0,00	37,5	0,00	0,00	0,9
	Итого:		58,22	39,77	194,1	1260,7	6,706	48,22	77,925	1,931	152,2	439,67	262,5	42,12
Полдник														
442	Булочка к чаю	100	13,1	6,2	48,2	282,0	0,24	0,00	0,02	1,6	16,0	58,0	10,0	0,8
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4
	Итого:		13,2	6,2	63,2	342,0	0,24	0,00	0,02	1,6	22,0	58,0	10,0	1,2
Ужин														
143	Рагу овощное	200	2,8	16,8	21,0	242,0	0,1	12,0	41,0	0,14	30,0	76,0	35,0	1,4
243	Сосиски отвар. с маслом	100/10	32,8	1,0	0	252,0	0,04	0,00	0,00	0,30	24,0	159,0	20,0	1,8
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4
	Итого:		43,66	18,84	83,8	788,1	0,316	12,0	41,0	0,441	100,7	295,5	250,8	6,5
Второй ужин														
338	Яблоко	100	0,4	0	12,6	52,0	0,01	0,56	0,00	0,00	16,0	12,8	27,2	3,28
	Итого:		0,4	0	12,6	52,0	0,01	0,56	0,00	0,00	16,0	12,8	27,2	3,28
	Итого за День:		143,12	122,54	425,13	3099,37	7,569	61,52	581,959	7,063	537,8	1197,47	774,8	59,41
Вторник														
Завтрак														
182	Каша молочная овсяная	200/10	10,1	15,7	37,8	300,0	0,20	2,0	0,00	0,00	200,04	100,35	35,0	0,9
7	Бутерброд горячий с сыром	20/30	8,9	9,0	14,2	156,0	0,07	0,14	52,0	0,1	187,1	116,5	60,4	1,0
14	Масло сливочное	20	0,2	16,4	0,2	150,0	0,00	0,00	118,0	0,2	2,0	4,00	0,00	0,00
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4

	Итого:		24,62	41,66	101,64	830,5	0,41	2,14	170,0	0,3	421,04	259,35	220,0	4,12
Обед														
102	Суп с фасолью и картофелем	300	6,2	12,8	28,3	195,5	0,15	7,26	0,03	0,39	67,68	166,38	48,03	2,16
203	Макароны отварные	200/10	7,2	9,2	48,8	300,0	0,09	0,00	29,0	1,0	6,52	51,0	29,1	1,52
229	Минтай тушеный с овощами	100	17,5	9,1	4,8	99,0	0,06	0,56	7,5	1,8	9,0	56,63	7,13	0,35
47	Салат из квашенной капусты с репчатым луком	100	1,6	9,8	11,0	95,0	0,04	27,0	0,00	0,2	42,3	30,8	14,5	0,62
339	Малина с сахаром	50/7,5	0,45	0	14,4	59,5	0,01	12,5	0,00	0,3	20,0	18,5	11,0	0,6
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08
348	Компот из кураги	200	1,04	0	34,0	140,2	0,01	0,00	0,00	0,02	20,0	20,0	26,0	0,8
	Итого:		41,95	41,94	189,1	1123,3	0,536	47,32	36,53	3,711	206,2	403,81	331,56	8,95
Полдник														
467	Пирожок с карт.	75	4,6	3,9	31,6	166,0	0,09	0,56	4,5	3,2	15,9	53,55	21,0	0,96
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4
	Итого:		4,7	3,9	46,6	226,0	0,09	0,56	4,5	3,2	21,9	53,55	21,0	1,36
Ужин														
171	Каша ячневая	200	6,67	12,8	48,13	326,67	0,12	0,00	0,02	3,0	52,18	224,0	0,02	1,1
294	Котлеты рубленые из курицы	100//10	30,6	28,4	15,6	346,0	0,05	0,33	80,0	0,22	70,0	132,38	19,25	1,26
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4
	Итого:		45,33	42,24	126,53	966,77	0,346	0,33	80,02	3,221	168,88	416,88	215,07	5,66
Второй ужин														
12.20	Печенье	30,0	2,2	2,9	22,3	125,0	0,16	6,8	0,00	0,00	53,0	0,00	0,00	1,2
	Итого:		2,2	2,9	22,3	125,0	0,16	6,8	0,00	0,00	53,0	0,00	0,00	1,2
	Итого за день:		118,8	132,64	486,17	3271,57	1,542	57,15	291,05	10,432	871,02	1133,59	787,63	21,29
Среда														
Завтрак														
183	Каша гречневая молочная	200/10	10,3	14,4	37,5	293,0	0,12	0,93	30,68	12,5	160,95	165,66	46,52	1,13
14	Масло сливочное	20	0,2	16,4	0,2	150,0	0,00	0,00	118,0	0,2	2,0	4,00	0,00	0,00
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4

	Итого:		18,56	31,84	100,5	737,1	0,296	0,93	148,68	12,701	209,65	230,16	242,32	4,43
Обед														
96	Рассольник ленинградский	300	2,51	12,2	24,6	163,2	0,12	9,05	0,00	0,15	31,74	86,34	31,08	1,18
284	Запеканка картоф. с отварным мясом	280/10	59,0	48,2	30,6	580,0	0,32	5,8	0,06	0,3	34,7	205,1	65,1	4,7
59	Салат из моркови с яблоком	100	1,1	0,4	12,1	55,00	0,05	6,25	0,00	0,5	24,28	44,0	30,75	1,08
	Творожный сырок	40	10,25	2,84	15,8	163,6	0,02	0,2	0,00	0,00	64,08	89,6	9,2	0,12
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08
11.18	Напиток из свежеморож. ягод	200	0,21	0,08	21,46	88,86	0,02	0,00	0,00	0,1	12,0	2,4	0,00	0,8
	Итого:		81,03	64,76	152,36	1284,76	0,706	21,3	0,06	1,051	207,5	487,94	331,93	10,78
Полдник														
406/462	Пирожки с капустой	75	4,6	4,4	29,7	160,0	10,5	4,38	0,00	2,2	26,5	57,78	22,26	1,05
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4
	Итого:		4,7	4,4	44,7	220,0	10,5	4,38	0,00	2,2	32,5	57,78	22,26	1,45
Ужин														
171	Каша пшенная	200	9,07	16,27	55,07	378,67	0,22	0,00	28,0	0,00	22,18	179,24	63,12	2,06
256	Мясо тушенное	100	32,4	11,4	3,1	139,0	0,1	1,0	0,02	0,19	24,38	193,3	29,91	2,79
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08
355	Кисель из кураги	200	1,04	0,00	41,24	169,2	0,00	0,00	0,00	0,00	18,0	4,29	0,00	0,6
	Итого:		50,47	28,71	147,21	920,97	0,496	1,0	28,02	0,191	105,26	437,33	288,83	8,35
Второй ужин														
338	Груша	100	0,4	0	11,4	47,0	0,04	5,00	0,00	0,00	19,0	16,0	12,0	2,28
	Итого:		0,4	0	11,4	47,0	0,04	5,00	0,00	0,00	19,0	16,0	12,0	2,28
	Итого за День:		155,16	129,71	355,67	3209,83	12,038	32,61	176,76	16,143	573,91	1229,21	897,34	27,29
Четверг														
Завтрак														
186	Запеканка манная с изюмом и стученным молоком	200/40	18,4	12,6	57,6	384,0	0,4	1,8	38,0	0,95	185,0	168,0	39,0	1,1
14	Масло сливочное	20	0,2	16,4	0,2	150,0	0,00	0,00	118,0	0,2	2,0	4,00	0,00	0,00
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,0	16,0	65,0	0,00	3,00	0,00	0,00	5,0	8,0	4,0	1,0

	Итого:		26,76	30,04	121,6	833,1	0,576	4,8	156,0	1,151	232,7	240,5	238,8	5,0
Обед														
99	Суп овощной	300	2,1	12,0	17,065	129,65	0,07	10,0	0,22	0,2	45,0	69,0	29,0	1,3
171	Каша перловая	200	6,1	12,5	48,9	325,3	0,1	1,0	0,04	0,3	64,0	101,0	28,0	2,0
269	Котлеты из свинины с маслом	100/10	27,4	24,6	22,2	322,0	0,1	0,15	28,75	0,4	43,75	166,38	32,13	1,5
	Винегрет овощной	100	1,4	5,2	8,6	63,0	0,06	10,25	0,00	6,7	23,2	44,9	20,75	0,85
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08
12.18	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	0,03	4,8	0,05	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из изюма	200	0,36	0	35,0	141,4	0,03	0,00	0,00	0,1	16,0	26,0	8,0	0,6
	Итого:		45,56	55,37	203,505	1313,25	0,566	26,2	29,06	8,031	232,65	467,78	313,68	9,15
Полдник														
456	Коржик молочный	100	7,2	12,1	67,0	397,0	0,15	0,00	0,14	1,0	15,5	58,0	10,0	0,8
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4
	Итого:		7,3	12,1	82,0	457,0	0,15	0,00	0,14	1,0	21,5	58,0	10,0	1,2
Ужин														
287/330	Голубцы с мясом	300	33,0	25,0	11,8	294,0	0,06	18,0	0,03	2,04	54,0	124,8	27,6	3,0
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4
	Итого:		41,06	26,04	74,65	588,1	0,236	18,0	0,03	2,041	100,7	185,3	223,4	6,3
Второй ужин														
10.1	Апельсины	150	0,35	0,3	12,15	64,5	0,05	16,81	0,36	0,136	21,45	14,5	8,18	0,22
	Итого:		0,35	0,3	12,15	64,5	0,05	16,81	0,36	0,136	21,45	14,5	8,18	0,22
	Итого за день:		121,03	123,85	493,905	3255,95	1,578	65,81	18,559	12,359	609,0	966,08	794,06	21,87
Пятница														
Завтрак														
4.4	Омлет натуральный	150	14,88	13,9	4,36	202,0	0,1	0,25	345,0	2,89	114,2	260,5	19,5	2,94
8	Бутерброд горячий с колбасой	30/30	11,8	10,2	15,6	179,0	0,04	0,00	0,00	0,4	8,0	56,0	7,0	0,7
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82
382	Какао с молоком	200	6,58	3,9	26,74	150,8	0,04	1,0	0,01	0,00	121,0	90,0	14,0	1,0
	Итого:		38,58	28,56	81,14	696,3	0,32	1,25	345,01	3,29	269,1	445,0	165,1	6,46
Обед														
106/107	Суп картофельный с рыбными	250/50	17,2	6,1	24,1	166,0	0,12	10,9	18,0	0,4	54,3	211,8	56,82	1,5

[illegible]

Обед														
108	Суп картофеляфельный с клецками	300	8,19	15,02	34,73	231,73	0,18	7,44	0,00	0,69	43,62	183,84	41,88	2,97
265	Плов со свинойной	250	37,83	50,5	46,0	648,3	0,08	1,25	0,19	4,0	21,25	246,25	46,25	3,75
55	Салат из свежкы с огурцами	100	0,2	12,0	7,7	93,0	0,03	14,0	0,00	0,2	41,0	50,9	27,9	1,58
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08
12.18	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	0,03	4,8	0,05	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,26	143,8	0,01	5,18	0,00	0,09	4,5	1,8	7,2	0,36
	Итого:		55,1	78,59	195,43	1448,73	0,506	32,67	0,24	5,311	151,07	543,29	319,03	11,56
Полдник														
408	Пирог с повидлом	75	4,6	8,7	36,2	237,0	0,09	0,007	11,9	0,1	13,75	43,1	16,9	0,97
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4
	Итого:		4,7	8,7	51,2	297,0	0,09	0,007	11,9	0,1	19,75	43,1	16,9	1,37
Ужин														
321	Капуста тушеная	200	4,18	5,6	26,8	171,8	0,31	42,0	42,0	1,3	29,28	159,45	58,65	2,31
241/330	Свинина отварная с соусом	100/60	46,4	34,8	6,4	432,0	0,09	2,24	0,02	5,64	31,36	336,0	44,8	4,48
12.1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,14	0,00	0,00	0,00	25,9	38,5	124,6	1,82
12.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,036	0,00	0,00	0,001	14,8	22,0	71,2	1,08
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4
	Итого:		58,64	41,44	96,0	897,9	0,576	44,24	42,02	6,941	107,34	555,95	299,25	10,09
Второй ужин														
338	Груша	100	0,4	0,0	11,4	47,0	0,04	5,00	0,00	0,00	19,0	16,0	12,0	2,28
	Итого:		0,4	0,0	11,4	47,0	0,04	5,00	0,00	0,00	19,0	16,0	12,0	2,28
	Итого за День:		157,0	158,37	496,93	3559,73	1,578	82,607	174,16	18,753	709,36	1511,04	891,88	30,48