1 день, неделя первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества  Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепта |
| Завтрак | Каша молочная ячневая со сливочным маслом | 150 | 4,5 | 3,98 | 23 | 146,3 | 0,32 | 8 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,3 | 2,2 | 10,05 | 66,8 | 0,39 | 14 |
|  | Хлеб с маслом | 25/5 | 0,9 | 1,9 | 5,9 | 45,3 | 96,4 | 55 |
|  | Итого за прием | 330 | 7,7 | 8,08 | 38,95 | 258,4 | 0,71 | 77 |
| Второй завтрак | Сок | 200 |  |  | 24 | 96 |  | 78 |
|  | Итого за прием | 200 |  |  | 24 | 96 |  |  |
| Обед | Салат из св. огурцов с раст. маслом | 40 | 0,3 | 3,9 | 0,9 | 40 | 3,6 | 3 |
|  | Суп овощной с помидорами. | 150 | 3,2 | 3,4 | 20,6 | 126 | 9,9 | 24 |
|  | Каша гречневая вязкая | 100 | 4,6 | 4 | 20 | 136,5 | 11 | 36 |
|  | Печень в молочном соусе | 100 | 16,1 | 8,9 | 5,8 | 168 | 11,08 | 47 |
|  | Кисель из концентрата плодового | 150 | 0 | 0 | 45,9 | 177 |  | 18 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1,8 | 0,8 | 11,6 | 56 |  | 74 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,24 | 12 | 59 |  | 76 |
|  | Итого за прием | 590 | 27,9 | 21,2 | 116,8 | 762,5 | 35,6 |  |
| Полдник | Суфле творожное | 80 | 11,8 | 9,7 | 11 | 179,2 | 0,18 | 50 |
|  | Биойогурт | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 1,05 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,24 | 12 | 59 |  | 76 |
|  | Итого за прием | 255 | 18,0 | 14,8 | 29 | 326,7 | 1,2 |  |
|  | Итого за первый день | 1375 | 53,6 | 44,08 | 208,8 | 1443,6 | 37,5 |  |

2 день, неделя первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества  Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепта |
| Завтрак | Каша молочная пшенная со слив. маслом | 150 | 4,9 | 4,5 | 23,4 | 154,5 | 0,32 | 7 |
|  | Какао с молоком | 150 | 2,93 | 2,63 | 17,18 | 101,3 | 0,39 | 19 |
|  | Хлеб с сыром | 25/7 | 1,2 | 0,7 | 3,5 | 26,0 | 0,01 | 56 |
|  | Итого за прием | 332 | 9,0 | 7,8 | 44,0 | 281,8 | 0,7 |  |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 69 |
|  | Итого за прием | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |  |
| Обед | Салат из свежих помидор с раст. маслом | 40 | 0,43 | 3,05 | 1,48 | 35,94 | 9,75 | 57 |
|  | Рассольник со сметаной | 150 | 1,26 | 3,08 | 9,9 | 72,5 | 4,5 | 25 |
|  | Макаронные изделия отварные | 100 | 2,7 | 1,9 | 16,2 | 94 | 6,41 | 35 |
|  | Кура в соусе | 80 | 0,9 | 10,5 | 1,7 | 140 | 0,5 | 48 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,75 | 0 | 27,5 | 108 | 75,24 | 20 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1,8 | 0,8 | 11,6 | 56 |  | 74 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,24 | 12 | 59 |  | 76 |
|  | Итого за прием | 570 | 9,7 | 19,6 | 80,4 | 565,4 | 96,4 |  |
| Полдник | Омлет | 80 | 6,2 | 8,4 | 1,1 | 104,8 | 0,09 | 13 |
|  | Чай с лимоном | 150 | 0,08 | 0 | 6,9 | 27 | 0,6 | 16 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,24 | 12 | 59 |  | 76 |
|  | Печенье | 30 | 1,92 | 5,04 | 20,6 | 135,3 |  | 73 |
|  | Итого за прием | 285 | 10,1 | 13,7 | 40,6 | 326,1 | 0,7 |  |
|  | Итого за второй день | 1287 | 29,2 | 41,5 | 174,8 | 1220,3 | 107,8 |  |

3 день, неделя первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества  Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепта |
| Завтрак | Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом | 150 | 4,8 | 5,6 | 20,4 | 151,5 | 0,32 | 9 |
|  | Чай с лимоном | 150 | 0,08 | 0 | 6,9 | 27 | 0,6 | 16 |
|  | Хлеб с маслом | 25/5 | 0,9 | 1,9 | 5,9 | 45,3 |  | 55 |
|  | Итого за прием | 330 | 5,8 | 7,5 | 33,2 | 223,8 | 0,9 |  |
| Второй завтрак | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 38 | 69 |
|  | Итого за прием | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 38 |  |
| Обед | Салат из свежих помидоров и огурцов с раст. маслом | 40 | 0,38 | 2,45 | 1,23 | 28,56 | 7,6 | 1 |
|  | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1 | 2,9 | 7,7 | 61,5 | 6,2 | 26 |
|  | Суфле «Рыбка» | 100 | 13,69 | 11,7 | 9,57 | 198 |  | 43 |
|  | Компот из кураги | 150 | 0,6 | 0,15 | 27,15 | 108 | 105,1 | 22 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1,8 | 0,8 | 11,6 | 56 |  | 74 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,24 | 12 | 59 |  | 76 |
|  | Итого за прием | 490 | 19,4 | 18,2 | 69,3 | 511,0 | 118,9 |  |
| Полдник | Манник | 60 | 4,08 | 8,3 | 31,3 | 217,2 |  | 53 |
|  | Молоко | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 81 | 1,95 | 68 |
|  | Зефир | 25 | 0,25 | 0,025 | 20 | 80 |  | 78 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,24 | 12 | 59 |  | 76 |
|  | Итого за прием | 260 | 10,6 | 12,3 | 70,5 | 437,2 | 1,95 |  |
|  | Итого за третий день | 1180 | 36,6 | 38,2 | 180,5 | 1210 | 159,8 |  |

4 день, неделя первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества  Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепта |
| Завтрак | Каша молочная рисовая со слив. маслом | 150 | 4,5 | 4,35 | 31,8 | 186 | 0,4 | 10 |
|  | Чай с молоком | 150 | 1,05 | 1,05 | 8,4 | 45,8 | 0,2 | 17 |
|  | Хлеб с сыром | 25/7 | 1,2 | 0,7 | 3,5 | 26,0 | 0,01 | 56 |
|  | Итого за прием | 332 | 6,8 | 6,1 | 43,7 | 257,8 | 0,6 |  |
| Второй завтрак | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 5 | 69 |
|  | Итого за прием | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 5 |  |
| Обед | Салат из свежих помидор и лука | 40 | 0,45 | 2,47 | 1,88 | 31,64 | 8,1 | 2 |
|  | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 6,5 | 6 | 23,9 | 177 | 18,5 | 27 |
|  | Рагу из мяса кур | 150 | 29,7 | 32,7 | 28,8 | 126,3 | 13,6 | 38 |
|  | Напиток из шиповника | 150 | 0,3 | 0,15 | 25,05 | 97,5 | 133,5 | 23 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1,8 | 0,8 | 11,6 | 56 |  | 74 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,24 | 12 | 59 |  | 76 |
|  | Итого за прием | 540 | 40,7 | 42,4 | 103,2 | 547,4 | 173,7 |  |
| Полдник | Запеканка творожная со сгущ.молоком | 120/16 | 20,3 | 11,5 | 15,8 | 250,8 | 0,28 | 40 |
|  | Снежок | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 1,05 | 75 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,24 | 12 | 59 |  | 76 |
|  | Итого за прием | 311 | 26,6 | 16,5 | 33,8 | 398,3 | 175,0 |  |
|  | Итого за четвертый день | 1283 | 74,5 | 65,3 | 191,0 | 1250,5 | 354,3 |  |

5 день, неделя первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества  Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепта |
| Завтрак | Вермишель в молоке | 150 | 4,3 | 3,9 | 14,1 | 108,8 | 0,68 | 6 |
|  | Какао с молоком | 150 | 2,93 | 2,63 | 17,18 | 101,3 | 0,39 | 19 |
|  | Хлеб с маслом | 25/5 | 0,9 | 1,9 | 5,9 | 45,3 |  | 55 |
|  | Итого за прием | 330 | 8,1 | 8,4 | 37,2 | 255,4 | 1,07 |  |
| Второй завтрак | Сок | 200 |  |  | 24 | 96 |  | 78 |
|  | Итого за прием | 200 |  |  | 24 | 96 |  |  |
| Обед | Салат «Зимний» | 40 | 0,86 | 3,09 | 5,47 | 52,43 | 6,64 | 58 |
|  | Суп картофельный с рыбой | 150 | 10,8 | 6,2 | 19,5 | 178,5 | 23,03 | 28 |
|  | Бифштекс рубленный паровой | 70 | 14,3 | 13,9 | 0,24 | 184 | 0,09 | 49 |
|  | Компот из сухофруктов и шиповника | 150 | 0,6 | 0,15 | 27,2 | 108 | 95 | 21 |
|  | Капуста тушеная | 100 | 2,07 | 3,24 | 9,43 | 75,1 | 17,2 | 43 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1,8 | 0,8 | 11,6 | 56 |  | 74 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,24 | 12 | 59 |  | 76 |
|  | Итого за прием | 560 | 32,3 | 27,6 | 85,4 | 654,0 | 142,0 |  |
| Полдник | Печенье | 30 | 1,92 | 5,04 | 20,6 | 135,3 |  | 73 |
|  | Биойогурт | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 1,05 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 6,8 | 26,3 |  | 15 |
|  | Итого за прием | 330 | 6,3 | 9,9 | 33,4 | 250,1 | 1,05 |  |
|  | Итого за пятый день | 1420 | 46,7 | 45,9 | 148,7 | 1255,5 | 144,1 |  |

1 день, неделя вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества  Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепта |
| Завтрак | Каша ассорти молочная (пшенично-кукурузная) с маслом слив. | 150 | 4,5 | 4,5 | 20,6 | 186 | 0,4 | 12 |
|  | Чай с молоком | 150 | 1,05 | 1,05 | 8,4 | 45,8 | 0,2 | 17 |
|  | Хлеб с маслом | 25/5 | 0,9 | 1,9 | 5,9 | 45,3 |  | 55 |
|  | Итого за прием | 330 | 6,5 | 7,5 | 34,9 | 277,1 | 0,6 |  |
| Второй завтрак | Сок | 200 |  |  | 24 | 96 |  | 78 |
|  | Итого за прием | 200 |  |  | 24 | 96 |  |  |
| Обед | Салат из огурцов. | 40 | 0,3 | 3,9 | 0,9 | 40 | 3,6 | 3 |
|  | Щи с капустой и картофелем | 150 | 2,4 | 3,9 | 9,9 | 84 | 16,7 | 29 |
|  | Плов из мяса говядины | 150 | 27,8 | 30,9 | 64,8 | 654 | 13 | 41 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,75 | 0 | 27,5 | 108 | 75,2 | 20 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1,8 | 0,8 | 11,6 | 56 |  | 74 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,24 | 12 | 59 |  | 76 |
|  | Итого за прием | 540 | 35 | 39,7 | 126,7 | 1001 | 108,5 |  |
| Полдник | Пудинг из творога со сгущ.молоком | 140 | 15,4 | 10,76 | 24,34 | 254 | 0,2 | 44 |
|  | Биойогурт | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 1,05 | 75 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,24 | 12 | 59 |  | 76 |
|  | Итого за прием | 315 | 21,7 | 15,8 | 42,3 | 401,5 | 1,3 |  |
|  | Итого за первый день | 1385 | 63,2 | 63 | 227,9 | 1775,6 | 110,4 |  |

2 день, неделя вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества  Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепта |
| Завтрак | Каша пшенная | 150 | 4,9 | 4,5 | 23,4 | 154,5 | 0,32 | 7 |
|  | Какао с молоком | 150 | 2,93 | 2,63 | 17,18 | 101,3 | 0,39 | 19 |
|  | Хлеб с сыром | 25/7 | 1,2 | 0,7 | 3,5 | 26,0 | 0,01 | 56 |
|  | Итого за прием | 332 | 9,0 | 7,8 | 44,0 | 281,8 | 0,72 |  |
| Второй завтрак | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 60 | 69 |
|  | Сок | 200 |  |  | 24 | 96 |  | 78 |
|  | Итого за прием | 300 | 0,9 | 0,2 | 32,1 | 139 | 60 |  |
| Обед | Салат из св. помидоров с луком | 40 | 0,45 | 2,47 | 1,88 | 31,64 | 8,1 | 2 |
|  | Свекольник со сметаной | 150 | 2,6 | 6,6 | 17,6 | 139,5 | 22,6 | 30 |
|  | Рис, припущенный овощами | 100 | 3,05 | 2,7 | 13,4 | 91 | 0 | 37 |
|  | Шницель рыбный натуральный | 50 | 5,9 | 4,2 | 4,2 | 78 | 1,4 | 51 |
|  | Компот из кураги | 150 | 0,6 | 0,15 | 27,15 | 108 | 105,1 | 22 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1,8 | 0,8 | 11,6 | 56 |  | 74 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,24 | 12 | 59 |  | 76 |
|  | Итого за прием | 640 | 16,3 | 17,2 | 87,8 | 563,1 | 137,2 |  |
| Полдник | Ватрушка с повидлом | 60 | 1,3 | 1 | 12,7 | 64,2 | 0,04 | 54 |
|  | Молоко | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 81 | 1,95 | 68 |
|  | Зефир | 25 | 0,25 | 0,025 | 20,0 | 80 |  | 78 |
|  | Итого за прием | 235 | 5,9 | 4,8 | 39,9 | 225,2 | 2 |  |
|  | Итого за второй день | 1507 | 32,1 | 30 | 203,8 | 1209,1 | 79,9 |  |

3 день, неделя вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества  Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепта |
| Завтрак | Каша манная молочная с маслом слив. | 150 | 3,9 | 3,8 | 20,6 | 133,5 | 0,32 | 11 |
|  | Чай с лимоном | 150 | 0,08 | 0 | 6,9 | 27 | 0,6 | 16 |
|  | Бутерброд с джемом | 60 | 1,2 | 4,2 | 20,4 | 124 | 0,1 | 59 |
|  | Итого за прием | 360 | 5,2 | 8 | 47,9 | 284,5 | 1 |  |
| Второй завтрак | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 38 | 69 |
|  | Итого за прием | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 38 |  |
| Обед | Салат из помидоров и огурцов | 40 | 0,38 | 2,45 | 1,23 | 28,56 | 7,6 | 1 |
|  | Суп картофельный с крупой | 150 | 4 | 6,6 | 24,5 | 175,5 | 20,4 | 31 |
|  | Рагу из мяса кур | 150 | 29,7 | 32,7 | 28,8 | 126,3 | 13,6 | 38 |
|  | Напиток из шиповника | 150 | 0,3 | 0,15 | 26,05 | 97,5 | 133,5 | 23 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1,8 | 0,8 | 11,6 | 56 |  | 74 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,24 | 12 | 59 |  | 76 |
|  | Итого за прием | 540 | 38 | 42,9 | 104,2 | 542,9 | 175,1 |  |
| Полдник | Запеканка из творога со сгущ. молоком | 120/16 | 20,3 | 11,5 | 15,8 | 250,8 | 0,28 | 40 |
|  | Чай с молоком | 150 | 1,05 | 1,05 | 8,4 | 45,8 | 0,2 | 17 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,24 | 12 | 59 |  | 76 |
|  | Итого за прием | 311 | 23,3 | 12,8 | 36,2 | 355,6 | 0,5 |  |
|  | Итого за третий день | 1311 | 67,3 | 63,9 | 195,8 | 1221 | 214,6 |  |

4 день, неделя вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества  Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепта |
| Завтрак | Омлет | 80 | 6,2 | 8,4 | 1,1 | 104,8 | 0,09 | 13 |
|  | Напиток кофейный с молоком | 150 | 2,3 | 2,2 | 10,05 | 66,8 | 0,39 | 14 |
|  | Хлеб с сыром | 25/7 | 1,2 | 0,7 | 3,5 | 26,0 | 0,01 | 56 |
|  | Итого за прием | 262 | 9,7 | 11,3 | 14,7 | 197,6 | 0,5 |  |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 69 |
|  | Сок | 200 |  |  | 24 | 96 |  | 78 |
|  | Итого за прием | 300 | 0,4 | 0,4 | 33,8 | 143 | 10 |  |
| Обед | Салат «Зимний» | 40 | 0,86 | 3,09 | 5,47 | 52,43 | 6,64 | 58 |
|  | Суп картофельный с макаронами | 150 | 2,6 | 1,7 | 17,1 | 94,5 | 19,7 | 32 |
|  | Каша гречневая вязкая | 100 | 3,05 | 2,7 | 13,4 | 91 | 0 | 36 |
|  | Бефстроганов из отварного мяса говядины | 40 | 4,3 | 4,1 | 2 | 64 | 0,29 | 46 |
|  | Компот из сухофруктов и шиповника | 150 | 0,6 | 0,15 | 27,2 | 108 | 95 | 21 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1,8 | 0,8 | 11,6 | 56 |  | 74 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,24 | 12 | 59 |  | 76 |
|  | Итого за прием | 530 | 15,1 | 12,8 | 88,8 | 524,9 | 121,6 |  |
| Полдник | Ватрушка со сметаной | 60 | 3,4 | 5 | 18,4 | 133,8 | 0,06 | 52 |
|  | Снежок | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 1,05 | 75 |
|  | Зефир | 25 | 0,25 | 0,025 | 20 | 80 |  | 78 |
|  | Итого за прием | 235 | 8 | 9,8 | 44,4 | 302,3 | 1,1 |  |
|  | Итого за четвертый день | 1327 | 33,2 | 34,3 | 181,7 | 1214,8 | 133,2 |  |

5 день, неделя вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества  Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепта |
| Завтрак | Вермишель в молоке | 150 | 4,3 | 3,9 | 14,1 | 108,8 | 0,68 | 6 |
|  | Какао с молоком | 150 | 2,93 | 2,63 | 17,18 | 101,3 | 0,39 | 19 |
|  | Хлеб с маслом | 25/5 | 0,9 | 1,9 | 5,9 | 45,3 |  | 55 |
|  | Итого за прием | 330 | 8,1 | 8,4 | 37,2 | 255,4 | 1 |  |
| Второй завтрак | Сок | 200 |  |  | 24 | 96 |  | 78 |
|  | Итого за прием | 200 |  |  | 24 | 96 |  |  |
| Обед | Салат из картофеля и зеленого горошка | 40 | 1,2 | 4,5 | 4 | 61 | 2,6 | 4 |
|  | Суп картофельный с мясными фрикаделькам | 150 | 7,7 | 18,5 | 20,7 | 282 | 18 | 33 |
|  | Горох отварной | 100 | 4,2 | 2,3 | 12,5 | 113 | 0 | 39 |
|  | Бифштекс рубленный паровой | 70 | 12,5 | 12,2 | 0,2 | 161 | 0,06 | 49 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,75 | 0 | 27,5 | 108 | 75,24 | 20 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1,8 | 0,8 | 11,6 | 56 |  | 74 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,24 | 12 | 59 |  | 76 |
|  | Итого за прием | 560 | 30 | 38,6 | 88,5 | 840 | 93,3 |  |
| Полдник | Печенье | 30 | 1,92 | 5,04 | 20,6 | 135,3 |  | 73 |
|  | Биойогурт | 100 | 2,9 | 3,2 | 4,0 | 59 | 0,7 | 75 |
|  | Чай с лимоном | 150 | 0,08 | 0 | 6,9 | 27 | 0,6 | 16 |
|  | Итого за прием | 280 | 4,9 | 8,2 | 31,5 | 221,3 | 1,3 |  |
|  | Итого за пятый день | 1370 | 43 | 55,2 | 181,2 | 1412,7 | 95,6 |  |
| Итого за весь период |  |  | 479,4 | 481,38 | 1894,2 | 13213,1 |  |  |
| Среднее значение за период |  |  | 47,94 | 48,14 | 189,4 | 1321,31 |  |  |
| Содержание белков, жиров,углеводов в меню за период в % от калорийности. |  |  | 14 | 32 | 54 |  |  |  |