

Примерное меню

День: 1

Сезон: лето

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
307	Омлет натуральный	100	6	11	1	168	
277	Каша жидкая рисовая	250	6	9	34	256	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-3гн-2020	Чай с лимоном	207			15	62	3
Итого за Завтрак		757	19	22	106	686	24
Обед							
71	Огурцы натуральные свежие	80	1		13	15	16
157	Суп из овощей	250	3	4	23	105	11
365	Мясо тушеное	75	16	17	3	298	1
469	Макаронные изделия отварные	150	7	6	30	275	
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	1	1	9	35	2
Итого за Обед		855	34	28	137	939	30
Полдник							
54-1т-200	Запеканка из творога	100	13	7	12	231	
п/п	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Полдник		300	14	7	30	327	2
Ужин							
71	Помидоры натуральные свежие	80	1		4	21	16
346	Котлета золотая рыбка	75	13	12	11	155	1
475	Картофельное пюре с морковью	150	3	19	21	151	5
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	60	3
Итого за Ужин		605	23	31	110	598	25
Ужин2							
п/п	Йогурт	200	3	8	16	118	3
Итого за Ужин2		200	3	8	16	118	3
Итого за день		2717	93	96	399	2668	84

Примерное меню

День: 2

Сезон: лето

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
306	Яйцо вареное	40	5	5		90	
277	Каша янтарная	250	6	9	34	248	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	60	3
Итого за Завтрак		750	18	24	105	673	24
Обед							
26	Салат из свежих помидор	80	1	8	3	87	19
136	Борщ с капустой и картофелем	250	3	5	10	96	11
369	Гуляш	100	16	13	3	218	1
461	Рис припущенный	150	6	5	36	195	1
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6	1	59	211	
п/п	Сок фруктовый	200	1	0	18	96	2
Итого за Обед		880	33	32	129	903	34
Полдник							
315	Сырники из творога	100	11	8	7	239	
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	1
Итого за Полдник		300	17	14	15	349	1
Ужин							
71	Огурцы натуральные свежие	80	1		3	15	4
446	Биточки рубленые из птицы	75	9	9	10	149	
493	Рагу овощное	150	3	7	13	138	9
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-1хн2020	Компот из смеси сухофруктов	200	1		22	131	
Итого за Ужин		605	20	16	107	644	13
Ужин2							
п/п	Ряженка	200	6	8	6	101	3
Итого за Ужин2		200	5	8	6	101	3
Итого за день		2735	93	94	362	2670	75

Примерное меню

День: 3

Сезон: лето

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
п/п	Йогурт	100	5	6	10	125	0
277	Каша жидкая 4 злаков	250	8	10	33	260	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	2	1	22	107	1
Итого за Завтрак		750	22	19	121	692	22
Обед							
49	Салат из свеж/капусты с свеж. огур. Ароматный	80	1	8	2	83	16
164	Суп картофельный с рисом	250	4	3	20	119	11
412	Фрикадельки в соусе	105	8	11	7	249	
458	Каша гречневая	150	5	5	22	155	7
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
538	Компот из свежих плодов	200	1		29	117	2
Итого за Обед		885	25	27	139	934	36
Полдник							
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	100	9	5	9	250	2
п/п	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Полдник		300	10	5	27	346	4
Ужин							
71	Помидоры натуральные свежие	80	1		4	21	16
438	Птица тушеная с овощами	100	22	12	1	185	18
471	Картофель лтварной	150	3	5	24	145	21
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-3гн-2020	Чай с лимоном	207			15	62	3
Итого за Ужин		637	32	17	103	624	58
Ужин2							
п/п	Кефир	200	4	5	6	100	3
Итого за Ужин2		200	4	5	6	100	3
Итого за день		2772	93	73	396	2696	123

Примерное меню

День: 4

Сезон: лето

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
307	Омлет натуральный	100	6	11	1	132	
277	Каша жидкая рисовая	250	6	9	34	256	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	60	3
Итого за Завтрак		750	19	22	106	648	24
Обед							
71	Огурцы натуральные свежие	80	1		13	15	4
145	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3	6	8	110	22
444	Котлеты рубленые из птицы	75	9	7	9	285	
467	Пюре гороховое	150	12	4	20	257	
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
592	Сок фруктовый	200	1	2	18	96	2
Итого за Обед		855	32	21	127	974	28
Полдник							
54-1т-2020	Запеканка из творога	100	11	5	10	285	
п/п	Молоко обогатненное	200	6	6	8	110	1
Итого за Полдник		300	17	11	18	395	1
Ужин							
36	Салат "Школьные годы"	80	1	8	4	92	21
367	Жаркое по-домашнему	225	25	24	20	198	8
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
538	Компот из свежих плодов	200	1		29	117	2
Итого за Ужин		605	33	32	112	618	31
Ужин2							
п/п	Йогурт	200	3	8	16	118	3
Итого за Ужин2		200	3	8	16	118	3
Итого за день		2710	104	94	379	2753	87

Примерное меню

День: 5

Сезон: лето

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
306	Яйцо вареное	40	5	5		90	
2	Сыр	20	5	6		72	1
277	Каша жидкая манная	250	7	10	34	228	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	200	1	1	20	88	20
581	Кофейный напиток	200	2	1	22	107	1
Итого за Завтрак		760	26	24	112	697	23
Обед							
71	Помидоры натуральные свежие	80	1		4	21	16
153	Рассольник ленинградский	250	3	6	17	133	11
395	Котлета рубленая с капустой	75	11	13	10	201	14
207	Картофель тушеный	150	7	14	25	257	7
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
538	Компот из яблок	200			28	115	2
Итого за Обед		855	28	33	143	938	50
Полдник							
315	Сырники из творога	100	11	8	7	287	
п/п	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Полдник		300	12	8	25	383	2
Ужин							
71	Огурцы натуральные свежие	80	1		13	15	4
369	Гуляш	75	16	16	3	168	1
458	Каша гречневая	150	5	5	22	155	7
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	60	3
Итого за Ужин		605	28	21	112	609	15
Ужин2							
п/п	Ряженка	200	6	8	6	128	3
Итого за Ужин2		200	5	8	6	128	3
Итого за день		2720	99	94	398	2755	93

Примерное меню

День: 6

Сезон: лето

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
18	Бутерброд горячий загорка	45	5	5	11	175	0
277	Каша жидкая 4 злаков	250	8	10	33	260	1
п/п	Хлеб в ассортименте	40	6	1	36	90	
п/п	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	60	3
Итого за Завтрак		735	20	17	104	673	24
Обед							
115	Салат "Майский"	80	5	12	2	134	3
167	Суп с макарон.изделиями и	250	4	3	20	121	9
365	Мясо тушеное	75	16	17	3	245	1
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
п/п	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
п/п	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		855	35	37	122	948	20
Полдник							
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	100	9	5	9	286	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	1
Итого за Полдник		300	15	11	17	396	3
Ужин							
71	Помидоры натуральные свежие	80	1		4	21	16
265	Плов	250	15	19	28	324	
п/п	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	1	1	9	35	2
Итого за Ужин		630	22	19	91	591	16
Ужин2							
п/п	Снежок	200	4	5	6	153	3
Итого за Ужин2		200	4	5	6	153	3
Итого за день		2720	96	89	340	2761	66

Примерное меню

День: 7

Сезон: лето

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
306	Яйцо вареное	40	5	5		90	
277	Каша жидкая дружба	250	6	10	35	317	1
п/п	Хлеб в ассортименте	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	200	1	1	20	108	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	60	3
Итого за Завтрак		740	18	17	106	687	24
Обед							
71	Огурцы натуральные свежие	80	1		3	15	4
157	Суп из овощей	250	3	4	10	91	14
403	Тефтели	110	12	15	11	295	3
469	Макаронные изделия отварные	150	6	5	25	205	
п/п	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
538	Компот из свежих плодов	200	1		29	122	2
Итого за Обед		890	29	24	137	939	23
Полдник							
54-1т-2020	Запеканка из творога	100	11	5	10	248	
п/п	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Полдник		300	12	5	28	344	2
Ужин							
26	Салат из свежих помидоров	80	1	8	2	85	14
367	Жаркое по-домашнему	225	25	24	20	198	8
п/п	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
54-3гн-2020	Чай с лимоном	207			15	62	3
Итого за Ужин		612	32	32	96	556	25
Ужин2							
п/п	Йогурт клубничный	200	3	8	16	118	3
Итого за Ужин2		200	3	8	16	118	3
Итого за день		2742	94	86	383	2644	77

Примерное меню

День: 8

Сезон: лето

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
307	Омлет натуральный	100	6	11	1	132	
277	Каша жидкая геркулесовая	250	8	10	33	260	1
п/п	Хлеб в ассортименте	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	22	91	1
Итого за Завтрак		750	23	24	112	683	9
Обед							
26	Салат из свежих помидор	80	1	8	2	87	19
165	Суп картофельный с горохом	250	6	5	19	141	10
436	Гуляш из филе куриного в молоч. соусе	75	13	17	3	215	9
471	Картофель отварной	150	4	6	28	170	21
п/п	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
п/п	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		855	31	36	129	920	61
Полдник							
315	Сырники из творога	100	11	8	7	287	
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	1
Итого за Полдник		300	17	14	15	397	1
Ужин							
71	Огурцы натуральные свежие	80	1		3	13	4
366	Говядина в сочке	100	17	19	2	243	1
459	Рис отварной	150	4	6	33	195	
п/п	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	207			15	60	3
Итого за Ужин		637	28	25	112	722	8
Ужин2							
п/п	Ряженка	200	6	8	6	128	3
Итого за Ужин2		200	6	8	6	128	3
Итого за день		2742	105	107	374	2850	82

Примерное меню

День: 9

Сезон: лето

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
2	Сыр порциями	25	7	8	0	85	
1	Масло порциями	15	0	8	0	75	0
277	Каша жидкая манная	250	7	10	39	255	1
п/п	Хлеб в ассортименте	50	6	1	38	112	
п/п	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	2	1	9	54	1
Итого за Завтрак		740	23	29	106	669	22
Обед							
49	Салат свеж.капусты свеж.огур.	80	1	8	2	83	16
172	Суп - лапшп домашняя	250	3	4	12	92	1
438	Птица тушеная с овощами	75	17	24	4	259	7
458	Каша гречневая	150	5	6	26	181	
п/п	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
538	Компот из свежих плодов	200	1		29	122	2
Итого за Обед		855	33	42	132	948	26
Полдник							
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	100	9	5	9	272	2
п/п	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Полдник		300	10	5	27	368	4
Ужин							
71	Помидоры натуральные свежие	80	1		4	21	16
420	Запеканка картофел. с мясом	250	16	18	15	275	21
п/п	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
54-3гн-2020	Чай с лимоном	207			15	62	3
Итого за Ужин		637	23	18	93	569	40
Ужин2							
п/п	Снежок	200	4	5	6	153	3
Итого за Ужин2		200	4	5	6	153	3
Итого за день		2732	93	100	364	2707	95

Примерное меню

День: 10

Сезон: лето

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
7	Бутерброд с отварными мясными продуктами	45	6	4	8	116	0
306	Яйцо вареное	40	5	5		90	
277	Каша жидкая рисовая	250	6	10	35	256	1
п/п	Хлеб в ассортименте	30	6	1	36	90	
п/п	фрукты	150	1	1	20	63	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завтрак		715	24	21	114	675	21
Обед							
78	Салат из свеклы	80	1	8	7	107	6
160	Суп овощной "Мозайка"	250	4	6	12	120	12
375	Говядина, тушеная с луком	100	19	20	2	215	
469	Макаронные изделия отварные	150	6	5	25	194	
п/п	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
п/п	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		880	37	39	123	943	20
Полдник							
54-1т-2020	Запеканка из творога	100	11	5	10	248	
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	1
Итого за Полдник		300	17	11	18	358	1
Ужин							
71	Огурцы натуральные свежие	80	1		13	15	4
410	Оладьи из печени	100	18	17	12	174	17
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
п/п	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
54-3гн-2020	Чай с лимоном	207			15	62	3
Итого за Ужин		637	27	22	106	588	25
Ужин2							
п/п	Йогурт	200	3	8	16	118	3
Итого за Ужин2		200	3	8	16	118	3
Итого за день		2732	108	101	377	2682	70

Примерное меню

День: 11

Сезон: лето

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
307	Омлет натуральный	100	6	11	1	132	
277	Каша жидкая 4 злаков	250	8	10	33	287	1
п/п	Хлеб в ассортименте	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	1	1	22	91	0
Итого за Завтрак		750	22	24	112	710	21
Обед							
22	Салат из свежих огурцов	80	1	8	12	82	6
145	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3	6	8	106	22
443	Котлета натуральная из филе птицы	75	16	12	10	156	18
468	Пюре гороховое	150	15	5	30	282	
п/п	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	1	1	19	35	2
Итого за Обед		855	42	32	138	872	48
Полдник							
315	Сырники из творога	100	11	8	7	287	
п/п	Сок фруктовый	200	1	0	18	96	2
Итого за Полдник		300	12	8	25	383	2
Ужин							
71	Помидоры натуральные свежие	80	1		4	21	16
54-8-м	Тефтели из говядины паровые	90	12	12	8	178	18
471	Картофель отварной	150	3	5	24	145	21
п/п	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	207			15	60	3
Итого за Ужин		627	22	17	110	615	58
Ужин2							
п/п	Ряженка	200	6	8	6	128	3
Итого за Ужин2		200	6	8	6	128	3
Итого за день		2732	104	89	391	2708	132

Примерное меню

День: 12

Сезон: лето

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
п/п	Йогурт	100	5	6	10	135	0
277	Каша жидкая манная	250	7	10	34	275	1
п/п	Батон	40	6	1	36	90	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-3гн-2020	Чай с лимоном	207			15	62	3
Итого за Завтрак		747	19	18	115	650	24
Обед							
71	Огурцы натуральные свежие	80	1		3	15	4
167	Суп с макарон. изделиями и	250	4	3	20	121	9
369	Гуляш	75	16	16	3	218	1
460	Рис отварной с овощами	150	6	5	36	285	1
п/п	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
п/п	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		855	34	24	139	946	17
Полдник							
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	100	9	5	9	272	2
54-23хн	Кисель из черной смородины	200			28	114	24
Итого за Полдник		300	9	5	37	386	26
Ужин							
43	Салат из белокочанной капусты	80	1	6	5	64	31
412	Фрикадельки в соусе	105	8	10	7	139	0
476	Картофель запеченый	150	4	8	25	131	22
п/п	Хлеб	100	6		59	211	
54-5-хн	Компот из яблок и вишни	200			28	115	2
Итого за Ужин		635	19	24	124	660	55
Ужин2							
п/п	Кефир	200	4	5	6	101	3
Итого за Ужин2		200	4	5	6	101	3
Итого за день		2737	85	76	421	2743	125

Примерное меню

День: 13

Сезон: лето

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
18	Бутерброд горячий загорка	45	5	5	11	175	0
277	Каша жидкая геркулесовая	250	7	10	34	255	1
п/п	Батон	40	6	1	36	90	
п/п	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	207			15	60	3
Итого за Завтрак		742	19	17	116	668	24
Обед							
71	Помидоры натуральные свежие	80	1		4	21	16
164	Суп картофельный с горохом	250	6	5	19	141	11
445	Котлета "Дружба"	80	16	16	1	295	1
473	Пюре картофельное	150	4	6	24	165	6
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	1	1	9	35	2
Итого за Обед		860	34	28	116	868	36
Полдник							
54-1т-2020	Запеканка из творога	100	11	5	10	285	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Полдник		300	12	5	30	381	4
Ужин							
71	Огурцы натуральные свежие	80	1		13	15	8
366	Говядина в сочке	100	17	19	3	185	1
272	Каша гречневая	150	5	5	22	155	7
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-3гн-2020	Чай с лимоном	207			15	62	3
Итого за Ужин		637	29	24	112	628	19
Ужин2							
п/п	Йогурт	200	3	8	16	118	3
Итого за Ужин2		200	3	8	16	118	3
Итого за день		2739	97	82	390	2663	86

Примерное меню

День: 14

Сезон лето

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		8		75	
2	Сыр порциями	25	5	6		72	
278	Каша жидкая дружба	250	7	10	34	235	1
п/п	Батон	40	6	1	36	90	
п/п	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	1	1	22	91	0
Итого за Завтрак		730	20	27	112	651	21
Обед							
71	Огурцы натуральные свежие	80	1		13	15	8
153	Рассольник "Ленинградский"	250	3	6	17	133	8
432	Цыплята отварные	75	22	12	1	236	18
476	Картофель запеченый	150	4	8	25	236	25
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
п/п	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		855	37	26	133	927	61
Полдник							
315	Сырники из творога	100	11	8	7	287	
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	
Итого за Полдник		300	17	14	15	397	0
Ужин							
51	Салат из б/к капусты со сладким перцем	80	1	3	3	41	20
377	Плов	200	17	17	25	285	2
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-3гн-2020	Чай с лимоном	207			15	62	3
Итого за Ужин		587	24	20	102	599	25
Ужин2							
п/п	Ряженка	200	6	8	6	128	3
Итого за Ужин2		200	6	8	6	128	3
Итого за день		2672	104	95	368	2702	110

Завтрак
Обед
Полдник
Ужин
Ужин 2

	Белки	Жиры	Углеводы	Энег. цен.	Витамин С
1 день	91	95	395	2486	80
2 день	97	98	333	2558	73
3 день	99	79	377	2530	98
4 день	102	103	357	2596	84
5 день	99	97	379	2564	91
6 день	91	88	325	2563	73
7 день	100	77	389	2595	90
8 день	97	13	355	2583	80
9 день	98	97	384	2606	93
10 день	102	104	373	2664	57
11 день	104	89	392	2701	109
12 день	90	75	402	2614	124
13 день	101	86	388	2574	80
14 день	104	99	340	2605	111
Итого за 14 дней	1375	1200	5189	36239	1243
Средняя значение за период	98	99	370	2588,5	
Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в % от калорийности	1	1	4	258,8	

