|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | четырнадцатидневное меню 3-7 лет | | | | | | | |
|  | **наименование блюд** |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 день** | **первый день** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** | **№ ТК** | **№ РЕЦ** |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | каша гречн молочная с маслом сл | 180 | 5,59 | 6,17 | 18,5522 | 151,92 | **75** | **213** |
|  | какао с молоком | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | **13** | **462** |
|  | батон | 26 | 1,51 | 0,21 | 11,2 | 58,84 | **101** | данные производителя |
|  | сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 35,8 | **99** | **75** |
|  | масло сл | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 0,33 | **98** | **79** |
|  | **за завтрак** | **421** | **12,76** | **15,85** | **43,6172** | **340,89** |  |  |
|  | **второй завтрак** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | **81** | **501** |
|  | **за второй завтрак** | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **43** |  |  |
|  | **обед** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | щи из св кап со смет на м/г | 180 | 1,13 | 3,24 | 4,15 | 50,4 | **33** | **104** |
|  | гуляш из говяд | 70 | 4,72 | 9,88 | 2,45 | 142 | **12** | **327** |
|  | макаронные изд отварн | 130 | 3,9 | 3,64 | 3,64 | 102,44 | **39** | **256** |
|  | Огурец св | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,96 | 7,5 | **100** | **148** |
|  | компот из кураги и изюма | 180 | 0,5 | 0,95 | 19,02 | 82 | **21** | **495** |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 2,025 | 0,025 | 12,2 | 60,5 | **97** | данные производителя |
|  | хлеб ржаной | 48 | 4,08 | 1,58 | 20,4 | 124,32 | **105** | данные производителя |
|  | **за обед** | **600** | **16,755** | **19,365** | **62,82** | **569,16** |  |  |
|  | **полдник** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | снежок | 180 | 5 | 3,5, | 16,54 | 90,58 | **91** | данные производителя |
|  | рулет бисквитный | 35 | 1,12 | 6,11 | 13,01 | 125,2 |  | данные производителя |
|  | Фр свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | **94** | **82** |
|  | **за полдник** | **215** | **6,52** | **6,51** | **39,35** | **259,78** |  |  |
|  | **ужини** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | овощное пюре из смеси овощей с гренками | 200/20 | 14,08 | 9,74 | 17,76 | 256,2 | **125** | **398** |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | **17** | **457** |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 2,025 | 0,025 | 12,2 | 60,5 | **97** | данные производителя |
|  | масло сл | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 0,33 | **98** | **79** |
|  | **за ужин** | **450** | **16,345** | **13,485** | **39,325** | **355,03** |  |  |
|  | **итого за день** |  | **52,88** | **55,31** | **195,2122** | **1567,86** |  |  |
| **2 день** | **второй день** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | омлет запеченый | 180 | 15,5 | 17,44 | 3,87 | 235,38 | **37** | **268** |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | **17** | **457** |
|  | батон | 26 | 2,9 | 0,4 | 21,5 | 84,16 | **101** | данные производителя |
|  | масло сл | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 0,33 | **98** | **79** |
|  | **за завтрак** | **411** | **18,64** | **21,56** | **34,735** | **357,87** |  |  |
|  | **второй завтрак** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | Фр свежий | 100 | 1,5 | 0,2 | 22 | 89 | **94** | **82** |
|  | **за второй завтрак** | **100** | **1,5** | **0,2** | **22** | **89** |  |  |
|  | **обед** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | Помидор св | 50 | 0,3 | 0,1 | 2,1 | 9,95 | **100** | **148** |
|  | суп гороховый на к/б | 180 | 5,38 | 10,74 | 11,66 | 137,52 | **28** | **128** |
|  | солянка сборная | 200 | 4,6 | 10,2 | 20 | 190 | **81** | **176** |
|  | компот из чернослива | 180 | 0,5 | 0,95 | 19,02 | 82 | **21** | **495** |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 2,025 | 0,025 | 12,2 | 60,5 | **97** | данные производителя |
|  | хлеб ржаной | 48 | 4,08 | 1,58 | 20,4 | 124,32 | **105** | данные производителя |
|  | **за обед** | **633** | **16,885** | **23,595** | **85,38** | **604,29** |  |  |
|  | **полдник** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | сок фр | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 77,4 | **81** | **501** |
|  | оладьи с маслом | 70 | 5,34 | 9,16 | 21,46 | 189,63 | **127** | **523** |
|  | **за полдник** | **250** | **6,24** | **9,34** | **39,64** | **267,03** |  |  |
|  | **ужини** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | салат рыбный | 50 | 1,75 | 1,65 | 2,55 | 31,5 |  | **44** |
|  | рис отварной в молоке запеченный в духовке | 180 | 5,616 | 6,138 | 33,4 | 211,32 | **128** | **217** |
|  | напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 18,3 | 78,9 | **22** | **496** |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 2,025 | 0,025 | 12,2 | 60,5 | **97** | данные производителя |
|  | масло сл | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 0,33 | **98** | **79** |
|  | **за ужин** | **460** | **10,131** | **11,733** | **66,515** | **382,55** |  |  |
|  | **итого за день** | **1394** | **53,396** | **66,428** | **248,27** | **1700,74** |  |  |
| **3 день** | **третий день** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | каша молочная манная | 180 | 6,94 | 6,13 | 32,36 | 212,5 | **72** | **214** |
|  | кофейн напиток с молоком | 200 | 2,52 | 2,25 | 12,24 | 79,2 | **14** | **465** |
|  | батон | 26 | 1,51 | 0,21 | 11,2 | 58,84 | **101** | данные производителя |
|  | масло сл | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 0,33 | **98** | **79** |
|  | **за завтрак** | **411** | **11,01** | **12,21** | **55,865** | **350,87** |  |  |
|  | **второй завтрак** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | сок фруктовый | 100 | 0,2 | 0,4 | 13,4 | 54,4 | **81** | **501** |
|  | **за второй завтрак** | **100** | **0,2** | **0,4** | **13,4** | **54,4** |  |  |
|  | **обед** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | салат витаминный(морковка) | 50 | 0,6 | 3,05 | 5,6 | 52 | **63** | **21** |
|  | борщ из св кап и картоф | 180 | 1,45 | 3,85 | 7,23 | 65,52 | **30** | **95** |
|  | котлета Школьная | 70 | 10,29 | 7,77 | 8,89 | 127 | **128** | **347** |
|  | перловка отварная с маслом | 130 | 2,8 | 4,1 | 19,56 | 106,49 | **114** | **207** |
|  | компот из сухофруктов | 180 | 0,5 | 0,95 | 19,02 | 82 | **21** | **495** |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 2,025 | 0,025 | 12,2 | 60,5 | **97** | данные производителя |
|  | хлеб ржаной | 48 | 4,08 | 1,58 | 20,4 | 124,32 | **105** | данные производителя |
|  | **за обед** | **633** | **21,745** | **21,325** | **92,9** | **617,83** |  |  |
|  | **полдник** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | кисель | 180 | 0 | 0 | 13,95 | 57,96 | **20** | **484** |
|  | печенье сахарное | 30 | 2,16 | 4,06 | 24,49 | 105,25 |  | данные производителя |
|  | Фр св (виноград) | 100 | 0,72 | 0,16 | 17,2 | 69 | **94** | **82** |
|  | **за полдник** | **310** | **2,88** | **4,22** | **55,64** | **232,21** |  |  |
|  | **ужини** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | запканка из творожная | 200 | 42,13 | 12,2 | 33,7 | 213,3 | **41** | **279** |
|  | повидло | 30 | 0,12 | 0 | 12 | 57 |  | данные производителя |
|  | хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,02 | 9,76 | 48,4 | **97** | данные производителя |
|  | чай с молоком | 200 | 1,44 | 2,25 | 10,35 | 57,6 | **16** | **460** |
|  | масло сл | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 0,33 | **98** | **79** |
|  | **за ужин** | **455** | **45,35** | **18,09** | **65,875** | **376,63** |  |  |
|  | **норма** | **450** | **13,5** | **15** | **65,2** | **450** |  |  |
|  | **итого за день** |  | **81,185** | **56,245** | **283,68** | **1631,94** |  |  |
| **4 день** | **четвертый день** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | каша молочная пшеничная с маслом | 180 | 5,34 | 5,58 | 23,23 | 195,2 | **74** | **230** |
|  | кофейн напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | **14** | **465** |
|  | батон | 26 | 1,51 | 0,21 | 11,2 | 58,84 | **101** | данные производителя |
|  | сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 35,8 | **99** | **75** |
|  | масло сл | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 0,33 | **98** | **79** |
|  | **за завтрак** | **421** | **12,01** | **14,86** | **48,095** | **378,17** |  |  |
|  | **второй завтрак** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | Фр свежий | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,9 | 42 | **94** | **82** |
|  | **за второй завтрак** | **100** | **0,4** | **0,3** | **10,9** | **42** |  |  |
|  | **обед** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | Огурец св | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,5 | **100** | **148** |
|  | суп-лапша на курин б-не с м/ц | 180 | 4,93 | 4,55 | 16,6 | 127,26 | **120** | **129** |
|  | биточки (котлеты) из мяса кур | 70 | 10,8 | 6,7 | 6,2 | 128 | **129** | **372** |
|  | капуств тушенная | 130 | 1,48 | 4,58 | 3,095 | 60,66 | **84** | **155** |
|  | сок фр томатный | 180 | 1,62 | 0,18 | 8,46 | 43,02 | **81** | **501** |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 2,025 | 0,025 | 12,2 | 60,5 | **97** | данные производителя |
|  | хлеб ржаной | 48 | 4,08 | 1,58 | 20,4 | 124,32 | **105** | данные производителя |
|  | **за обед** | **683** | **25,285** | **17,665** | **67,905** | **549,26** |  |  |
|  | **полдник** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | йогурт в стакане | 150 | 7 | 3,5 | 24 | 115 | **92** | данные производителя |
|  | ватрушка с вареньем | 100 | 5,8 | 2,3 | 58 | 276,6 | **54** | **530** |
|  | **за полдник** | **250** | **12,8** | **5,8** | **82** | **391,6** |  |  |
|  | **ужини** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | картофельно пюре | 130 | 2,73 | 5,2 | 7,93 | 88,4 | **129** | **377** |
|  | салат из сайры с яйцом | 60 | 5,88 | 8,82 | 1,08 | 206,8 | **130** | **46** |
|  | чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | **18** | **459** |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 2,025 | 0,025 | 12,2 | 60,5 | **97** | данные производителя |
|  | масло сл | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 0,33 | **98** | **79** |
|  | **за ужин** | **452** | **10,975** | **17,765** | **30,775** | **396,03** |  |  |
|  | **итого за день** |  | **61,47** | **56,39** | **239,675** | **1757,06** |  |  |
| **5 день** | **пятый день** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | суфле творожное с яблоком | 180 | 37,92 | 11,04 | 30,36 | 172,3 | **41** | **279** |
|  | сгущ молоко | 20 | 0,86 | 1,65 | 11,29 | 61,77 |  | данные производителя |
|  | какао с молоком | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | **13** | **462** |
|  | батон | 26 | 1,51 | 0,21 | 11,2 | 58,84 | **101** | данные производителя |
|  | масло сл | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 0,33 | **98** | **79** |
|  | **за завтрак** | **431** | **43,63** | **19,42** | **66,715** | **387,24** |  |  |
|  | **второй завтрак** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | сок фруктовый | 100 | 1,7 | 0 | 11,2 | 45,2 | **81** | **501** |
|  | **за второй завтрак** | **100** | **1,7** | **0** | **11,2** | **45,2** |  |  |
|  | **обед** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | суп крестьянский с крупой со сметан,с м/ц | 200 | 1,9 | 4 | 8,24 | 76,6 | **27** | **119** |
|  | кнели рыбные паровые | 75 | 9,3 | 0,8 | 2,4 | 54 | **50** | **302** |
|  | картофель запеченый | 130 | 3,03 | 6,58 | 8,14 | 98 | **122** | **181** |
|  | салат из болокач и морской капусты | 50 | 0,8 | 3,05 | 2,95 | 42,5 | **63а** | **8** |
|  | компот из изюма | 180 | 0,5 | 0,95 | 19,02 | 82 | **21** | **495** |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 2,025 | 0,025 | 12,2 | 60,5 | **97** | данные производителя |
|  | хлеб ржаной | 48 | 4,08 | 1,58 | 20,4 | 124,32 | **105** | данные производителя |
|  | **за обед** | **650** | **21,635** | **16,985** | **73,35** | **537,92** |  |  |
|  | **полдник** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | Творожный сырок | 100 | 4,54 | 8 | 10,69 | 158,2 | **44** | данные производителя |
|  | коктейль молочный "Чудо" | 200 | 3,8 | 2,5 | 20,5 | 124 |  | данные производителя |
|  | Фр свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | **94** | **82** |
|  | **за полдник** | **300** | **8,74** | **10,9** | **40,99** | **326,2** |  |  |
|  | **ужини** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | макароны отварные с маслом | 180 | 6,66 | 6,66 | 35,478 | 228,42 | **130** | **256** |
|  | икра кабачковая (консервированная) | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59 | **112** | **150** |
|  | чай с молоком | 200 | 1,44 | 2,25 | 10,35 | 57,6 | **16** | **460** |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 2,025 | 0,025 | 12,2 | 60,5 | **97** | данные производителя |
|  | масло сл | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 0,33 | **98** | **79** |
|  | **за ужин** | **455** | **11,115** | **17,005** | **61,943** | **405,85** |  |  |
|  | **итого за день** |  | **86,82** | **64,31** | **254,198** | **1702,41** |  |  |
| **6 день** | **шестой день** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | каша молочная "Дружба" | 180 | 4,71 | 6,01 | 24,8 | 172,4 | **74** | **226** |
|  | какао с молоком | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | **13** | **462** |
|  | батон | 26 | 1,51 | 0,21 | 11,2 | 58,84 | **101** | данные производителя |
|  | масло сл | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 0,33 | **98** | **79** |
|  | **за завтрак** | **411** | **9,56** | **12,74** | **49,865** | **325,57** |  |  |
|  | **второй завтрак** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | виноград | 100 | 0,72 | 0,16 | 17,2 | 69 | **94** | **82** |
|  | **за второй завтрак** | **100** | **0,72** | **0,16** | **17,2** | **69** |  |  |
|  | **обед** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | суп с мясными фрикадельками | 180 | 6,67 | 5,86 | 10,67 | 122,2 | **34** | **124** |
|  | гуляш из говяд | 70/10 | 2,88 | 7,43 | 2,45 | 102,72 | **12** | **327** |
|  | гороховое пюре | 130 | 14,27 | 1 | 25,76 | 115,3 | **39** | **388** |
|  | Огурец св | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,5 | **100** | **148** |
|  | сок фруктовый | 180 | 3,42 | 0,18 | 20,88 | 89,28 | **81** | **501** |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 2,025 | 0,025 | 12,2 | 60,5 | **97** | данные производителя |
|  | хлеб ржаной | 48 | 4,08 | 1,58 | 20,4 | 124,32 | **105** | данные производителя |
|  | **за обед** | **625** | **33,695** | **16,125** | **93,31** | **619,82** |  |  |
|  | **полдник** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | ватрушка с повидлом | 60 | 3,5 | 1,4 | 34,8 | 96,5 | **54** | **530** |
|  | молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 |  | **468** |
|  | Фр свежий | 100 | 1,5 | 0,2 | 22 | 89 | **94** | **82** |
|  | **за полдник** | **360** | **10,8** | **6,6** | **66,4** | **292,5** |  |  |
|  | **ужини** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | запеканка морковная | 200 | 7,8 | 5,3 | 39,86 | 272 | **131** | **188** |
|  | молочный соус | 20 | 0,5 | 0,96 | 1,78 | 17,84 |  | **406** |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | **17** | **457** |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 2,025 | 0,025 | 12,2 | 60,5 | **97** | данные производителя |
|  | масло сл | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 0,33 | **98** | **79** |
|  | **за ужин** | **450** | **10,565** | **10,005** | **63,205** | **388,67** |  |  |
|  | **итого за день** |  | **65,34** | **45,63** | **289,98** | **1695,56** |  |  |
| **7 день** | **седьмой день** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | каша молочная "Геркулес" | 180 | 7,5 | 8,13 | 28,314 | 216,72 | **73** | **212** |
|  | кофейн напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | **14** | **465** |
|  | батон | 26 | 1,51 | 0,21 | 11,2 | 58,84 | **101** | данные производителя |
|  | масло сл | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 0,33 | **98** | **79** |
|  | **за завтрак** | **411** | **11,85** | **14,46** | **53,179** | **363,89** |  |  |
|  | **второй завтрак** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | сок фруктовый | 100 | 0,9 | 0,1 | 12,4 | 46,9 | **81** | **501** |
|  | **за второй завтрак** | **100** | **0,9** | **0,1** | **12,4** | **46,9** |  |  |
|  | **обед** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | рассольник с крупой и сметаной на м/ц | 180 | 1,42 | 3,67 | 9,64 | 77,4 | **26** | **100** |
|  | котлета из говядины с овощами | 70 | 10,64 | 9,87 | 2,1 | 140 | **132** | **340** |
|  | Картофельное пюре | 130 | 2,47 | 5,33 | 10,92 | 101,4 | **133** | **378** |
|  | Салат из сельди с луком | 50 | 4,55 | 10,5 | 2,35 | 122 | **38** | **316** |
|  | компот из свежих фруктов | 180 | 0,09 | 0,09 | 9,99 | 41,4 | **19** | **486** |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 2,025 | 0,025 | 12,2 | 60,5 | **97** | данные производителя |
|  | хлеб ржаной | 48 | 4,08 | 1,58 | 20,4 | 124,32 | **105** | данные производителя |
|  | **за обед** | **683** | **25,275** | **31,065** | **67,6** | **667,02** |  |  |
|  | **полдник** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | напиток из шиповника | 180 | 0,63 | 0,27 | 16,47 | 70,2 | **22** | **496** |
|  | манник | 60 | 3,32 | 3,09 | 18,64 | 115,84 | **134** | **550** |
|  | Фр свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 94 | 82 |
|  | **за полдник** | **250** | **4,35** | **3,76** | **44,91** | **230,04** | **250** |  |
|  | **ужини** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | запеканка из творожной массы | 200 | 42,13 | 12,2 | 33,7 | 313,3 | **41** | **279** |
|  | сгущ молоко | 30 | 0,86 | 1,65 | 11,29 | 61,77 |  | данные производителя |
|  | кисель плодово ягодный | 180 | 0 | 0 | 13,5 | 54 | **20** | **484** |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 2,025 | 0,025 | 12,2 | 60,5 | **97** | данные производителя |
|  | масло сл | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 0,33 | **98** | **79** |
|  | **за ужин** | **440** | **45,055** | **17,495** | **70,755** | **489,9** |  |  |
|  | **норма** | **450** | **13,5** | **15** | **65,2** | **450** |  |  |
|  | **итого за день** |  | **87,43** | **66,88** | **248,844** | **1797,75** |  |  |
| **8 день** | **восьмой день** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | каша пшеничная молочная с масл сл | 180 | 4,9 | 5,58 | 23,23 | 162,9 | **76** | **230** |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | **17** | **457** |
|  | батон | 26 | 1,51 | 0,21 | 11,2 | 58,84 | **101** | данные производителя |
|  | сыр | 15 | 3,48 | 4,425 | 0 | 53,7 | **99** | **75** |
|  | масло сл | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 0,33 | **98** | **79** |
|  | **за завтрак** | **426** | **10,13** | **13,935** | **43,795** | **313,77** |  |  |
|  | **второй завтрак** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | сок фруктовый | 100 | 0,2 | 0,4 | 13,4 | 54,4 | **81** | **501** |
|  | **за второй завтрак** | **100** | **0,8** | **0,2** | **19,6** | **54,4** |  |  |
|  | **обед** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | суп картоф с макар издел м/ц | 180 | 1,87 | 1,81 | 11,84 | 105,57 | **23** | **130** |
|  | оладьи печеночные | 70 | 11,83 | 3,71 | 9,394 | 120,4 | **135** | **357** |
|  | капуста тушенная | 130 | 2,86 | 4,42 | 10,53 | 93,6 | **84** | **380** |
|  | компот из св плодов (яблок) | 180 | 0,09 | 0,09 | 9,99 | 41,4 | **19** | **486** |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 2,025 | 0,025 | 12,2 | 60,5 | **97** | данные производителя |
|  | хлеб ржаной | 48 | 4,08 | 1,58 | 20,4 | 124,32 | **105** | данные производителя |
|  | **за обед** | **633** | **22,755** | **11,635** | **74,354** | **545,79** |  |  |
|  | **полдник** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | вафли | 50 | 2,65 | 6,43 | 30,13 | 124,1 |  | данные производителя |
|  | молоко | 180 | 5,22 | 3,5 | 8,46 | 104,4 | **93** | **469** |
|  | Фр свежий | 100 | 0,8 | 0,2 | 19,6 | 135 | **94** | **82** |
|  | **за полдник** | **330** | **8,67** | **10,13** | **58,19** | **363,5** |  |  |
|  | **ужини** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | плов с мясом | 200 | 18 | 18,6 | 42,2 | 308 |  | **330** |
|  | Салат «Осенний » | 50 | 0,85 | 3,15 | 4,25 | 47 | **118** | **43** |
|  | чай с лимоном | 180 | 0,27 | 0,09 | 8,55 | 36 | **18** | **459** |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 2,025 | 0,025 | 12,2 | 60,5 | **97** | данные производителя |
|  | масло сл | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 0,33 | **98** | **79** |
|  | **за ужин** | **455** | **21,185** | **25,485** | **67,265** | **451,83** |  |  |
|  | **итого за день** |  | **53,45** | **51,07** | **219,474** | **1729,29** |  |  |
| **9 день** | **девятый день** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | омлет запеченый | 180 | 15,5 | 17,44 | 3,87 | 165,84 | **37** | **268** |
|  | икра кабачковая (консервированная) | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59 | **112** | **150** |
|  | какао с молоком | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | **13** | **462** |
|  | батон | 26 | 1,51 | 0,21 | 11,2 | 58,84 | **101** | данные производителя |
|  | масло сл | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 0,33 | **98** | **79** |
|  | **за завтрак** | **461** | **21,3** | **28,62** | **32,785** | **378,01** |  |  |
|  | **второй завтрак** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | Фр св (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | **94** | **82** |
|  | **за второй завтрак** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** |  |  |
|  | **обед** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | свекольник на м/б | 180 | 1,47 | 3,42 | 7,72 | 67,5 | **29** | **98** |
|  | сметана | 7 | 0,18 | 1,05 | 0,21 | 11,06 |  | данные производителя |
|  | запеканка картоф фаршир отвар мясом говяд | 200 | 21,7 | 15,9 | 17,9 | 301 | **33** | **334** |
|  | салат из свеж капусты | 50 | 0,8 | 3,05 | 4,35 | 48 | **65** | **1** |
|  | компот вишневый | 180 | 0,18 | 0,09 | 12,15 | 50,4 | **19** | **489** |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 2,025 | 0,025 | 12,2 | 60,5 | **97** | данные производителя |
|  | хлеб ржаной | 48 | 4,08 | 1,58 | 20,4 | 124,32 | **105** | данные производителя |
|  | **за обед** | **690** | **30,435** | **25,115** | **74,93** | **662,78** |  |  |
|  | **полдник** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | сок фр | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 77,4 | **81** | **501** |
|  | оладьи с маслом | 80 | 6 | 9,5 | 30,3 | 131 | **96** | **526** |
|  | **за полдник** | **260** | **6,9** | **9,68** | **48,48** | **208,4** |  |  |
|  | **ужини** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | помидор свеж | 50 | 0,3 | 0,1 | 2,1 | 9,95 | **100** | **148** |
|  | филе рыбное запеченное с овощами | 75 | 13 | 0,5 | 0,8 | 60 | **138** | **296** |
|  | рис отварной | 130 | 3,26 | 4,7 | 33,67 | 190 | **136** | **385** |
|  | кофейн напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | **14** | **465** |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 2,025 | 0,025 | 12,2 | 60,5 | **97** | данные производителя |
|  | масло сл | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 0,33 | **98** | **79** |
|  | **за ужин** | **485** | **21,425** | **11,445** | **62,435** | **408,78** |  |  |
|  | **итого за день** | **1511** | **80,46** | **75,26** | **228,43** | **1701,97** |  |  |
| **10 день** | **десятый день** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | каша манная с маслом | 180 | 6,94 | 6,13 | 32,36 | 212,58 | **73** | **214** |
|  | кофейн напиток | 200 | 1,4 | 1,2 | 11,4 | 63 | **14** | **464** |
|  | батон | 26 | 1,51 | 0,21 | 11,2 | 58,84 | **101** | данные производителя |
|  | сыр плавленный | 15 | 3,09 | 4,14 | 0 | 49,65 | **99** | **76** |
|  | масло сл | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 0,33 | **98** | **79** |
|  | **за завтрак** | **421** | **12,98** | **15,3** | **55,025** | **384,4** |  |  |
|  | **второй завтрак** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | сок фр | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 77,4 | **81** | **501** |
|  | **за второй завтрак** | **180** | **0,9** | **0,18** | **18,18** | **77,4** |  |  |
|  | **обед** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | Салат из св овощ(перец, помидор) | 50 | 0,55 | 3,1 | 2,2 | 42 | **60** | **20** |
|  | суп картофельный с фасолью на м/б | 180 | 2,53 | 3,38 | 8,67 | 85,24 | **128** | **118** |
|  | гуляш из говяд | 70 | 10,9 | 9,916 | 2,45 | 142,9 | **12** | **327** |
|  | овощи тушенные (овощи бысторзаморож) | 130 | 4,35 | 2,99 | 12,09 | 95,92 | **138** | **169** |
|  | напиток клюквенный (быстрозамороженный) | 200 | 0,1 | 0,04 | 9,9 | 41 | **19** | **497** |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 2,025 | 0,025 | 12,2 | 60,5 | **97** | данные производителя |
|  | хлеб ржаной | 48 | 4,08 | 1,58 | 20,4 | 124,32 | **105** | данные производителя |
|  | **за обед** | **653** | **24,535** | **21,031** | **67,91** | **591,88** |  |  |
|  | **полдник** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | пироржки с рыбным фаршем | 80 | 8,24 | 4 | 24,96 | 169,16 | **139** | **529/570** |
|  | Фр св (виноград) | 100 | 0,6 | 0,2 | 16,8 | 65 | 94 | 82 |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | **17** | **457** |
|  | **за полдник** | **380** | **9,04** | **4,3** | **51,06** | **272,16** |  |  |
|  | **ужини** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | сельдь полрционная с луком | 70 | 6,37 | 14,7 | 3,29 | 170,8 |  | **316** |
|  | винегрет | 60 | 0,79 | 1,92 | 3,96 | 66,3 | **48** | **47** |
|  | напиток шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 18,3 | 78 | **19** | **496** |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 2,025 | 0,025 | 12,2 | 60,5 | **97** | данные производителя |
|  | яйцо отварное | 50 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | **140** | **267** |
|  | масло сл | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 0,33 | **98** | **79** |
|  | **за ужин** | **410** | **15,025** | **25,165** | **38,115** | **438,93** |  |  |
|  | **итого за день** |  | **62,48** | **65,976** | **230,29** | **1764,77** |  |  |
| 11 день | **одиннадцатый день** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | суп молочный с макаронами | 180 | 5,14 | 4,55 | 16,95 | 129,42 | **78** | **140** |
|  | какао с молоком | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | **13** | **462** |
|  | батон | 26 | 1,51 | 0,21 | 11,2 | 58,84 | **101** | данные производителя |
|  | масло сл | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 0,33 | **98** | **79** |
|  | **за завтрак** | **411** | **9,99** | **11,28** | **42,015** | **282,59** |  |  |
|  | **второй завтрак** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | апельсин | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | **94** | **82** |
|  | **за второй завтрак** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |  |  |
|  | **обед** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | Огурец св | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,5 | **100** | **148** |
|  | суп "Здоровье" на к/б | 180 | 1,602 | 1,962 | 9,66 | 62,82 | **24** | **115** |
|  | рагу овощное с м/г | 200 | 4,6 | 10,2 | 20 | 190 | **3** | **176** |
|  | сок фр | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 77,4 | **81** | **501** |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 2,025 | 0,025 | 12,2 | 60,5 | **97** | данные производителя |
|  | хлеб ржаной | 48 | 4,08 | 1,58 | 20,4 | 124,32 | **105** | данные производителя |
|  | **за обед** | **683** | **13,557** | **13,997** | **81,39** | **520,54** |  |  |
|  | **полдник** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | йогурт в стакане | 150 | 3 | 3,5 | 25 | 125 | **92** | данные производителя |
|  | конфеты "Боярушка"2\*35 | 70 | 3,94 | 8,94 | 31,74 | 99,2 |  |  |
|  | печенье | 50 | 5,22 | 5,56 | 14,21 | 56,41 |  | данные производителя |
|  | **за полдник** | **270** | **12,16** | **18** | **70,95** | **280,61** |  |  |
|  | **ужини** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | сырники из творога запеченные | 190 | 37,49 | 9,88 | 40,4 | 400 | **142** | **286** |
|  | соус шоколадный | 20 | 0,5 | 0,96 | 1,78 | 17,84 | **108** | **406** |
|  | чай с лимоном | 180 | 0,27 | 0,09 | 8,55 | 36 | **18** | **459** |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 2,025 | 0,025 | 12,2 | 60,5 | **97** | данные производителя |
|  | масло сл | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 0,33 | **98** | **79** |
|  | **за ужин** | **452** | **40,325** | **14,575** | **62,995** | **514,67** |  |  |
|  | **итого за день** |  | **76,432** | **58,252** | **267,15** | **1645,41** |  |  |
| 12 день | **двенадцатый день** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | каша молочная пшеничная с тыквой | 200 | 7,22 | 5,58 | 41,66 | 206 | **76** | **230** |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | **17** | **457** |
|  | батон | 26 | 1,51 | 0,21 | 11,2 | 58,84 | **101** | данные производителя |
|  | масло сл | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 0,33 | **98** | **79** |
|  | **за завтрак** | **431** | **8,97** | **9,51** | **62,225** | **303,17** |  |  |
|  | **второй завтрак** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | сок фр | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 77,4 | **81** | **501** |
|  | **за второй завтрак** | **180** | **7,2** | **4,14** | **50,4** | **77,4** |  |  |
|  | **обед** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | салат из слад перца | 50 | 0,55 | 3,1 | 2,2 | 39 | **60** | **20** |
|  | борщ с фасолью на к/б | 200 | 2,88 | 3,7 | 9,14 | 81,4 | **145** | **96** |
|  | плов с мясом кур | 200 | 18 | 18,6 | 42,2 | 308 |  | **330** |
|  | напиток брусничный | 180 | 0,1 | 0,04 | 10,9 | 45 | **19** | **498** |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 2,025 | 0,025 | 12,2 | 60,5 | **97** | данные производителя |
|  | хлеб ржаной | 48 | 4,08 | 1,58 | 20,4 | 124,32 | **105** | данные производителя |
|  | **за обед** | **703** | **27,635** | **27,045** | **97,04** | **658,22** |  |  |
|  | **полдник** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | снежок | 180 | 7,2 | 4,14 | 50,4 | 162 | **92** | данные производителя |
|  | пицца "Школьная" | 50 | 5,2 | 5,45 | 12,7 | 120,5 | **104** | **537** |
|  | апельсин | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | **94** | **82** |
|  | **за полдник** | **330** | **12,8** | **9,99** | **72,9** | **329,5** |  |  |
|  | **ужини** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | икра свекольная | 50 | 1,15 | 2,75 | 5,9 | 53 |  | **53** |
|  | рулет картофельный с овощами | 200 | 6 | 7,6 | 17,2 | 162 | **146** | **183** |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | **17** | **457** |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 2,025 | 0,025 | 12,2 | 60,5 | **97** | данные производителя |
|  | масло сл | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 0,33 | **98** | **79** |
|  | **за ужин** | **480** | **9,415** | **14,095** | **44,665** | **313,83** |  |  |
|  | **итого за день** |  | **66,02** | **64,78** | **327,23** | **1682,12** |  |  |
| 13 день | **тринадцатый день** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | пудинг из творога паровой | 180 | 30,84 | 8,52 | 33,36 | 332,4 | **41** | **283** |
|  | сгущ молоко | 30 | 0,86 | 1,65 | 11,29 | 61,77 |  | данные производителя |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | **17** | **457** |
|  | батон | 26 | 1,51 | 0,21 | 11,2 | 58,84 | **101** | данные производителя |
|  | масло сл | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 0,33 | **98** | **79** |
|  | **за завтрак** | **441** | **33,45** | **14,1** | **65,215** | **491,34** |  |  |
|  | **второй завтрак** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | сок фр | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 77,4 | **81** | **501** |
|  | **за второй завтрак** | **180** | **0,9** | **0,18** | **18,18** | **77,4** |  |  |
|  | **обед** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | салат из квашеной капусты с луком | 50 | 0,8 | 3,05 | 4,15 | 47 | **148** | **9** |
|  | суп из овощей | 180 | 1,24 | 3,25 | 6,44 | 59,94 | **147** | **117** |
|  | кура порционная отварная | 70 | 15,9 | 11,9 | 0,2 | 172 | **121** | **366** |
|  | картофельное пюре | 130 | 2,73 | 5,2 | 7,93 | 88,4 | **10** | **377** |
|  | компот из чернослива | 180 | 0,5 | 0,95 | 19,02 | 82 | **21** | **495** |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 2,025 | 0,025 | 12,2 | 60,5 | **97** | данные производителя |
|  | хлеб ржаной | 48 | 4,08 | 1,58 | 20,4 | 124,32 | **105** | данные производителя |
|  | **за обед** | **683** | **27,275** | **25,955** | **70,34** | **634,16** |  |  |
|  | **полдник** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | бутерброд с варен колбасой (20/20) | 40 | 3,8 | 4,4 | 9,8 | 94,4 | **148** | **56** |
|  | кисель | 180 | 0 | 0 | 33,6 | 138 | **20** | **484** |
|  | Фр св (банан) | 100 | 0,8 | 0,2 | 19,6 | 135 | 94 | 82 |
|  | **за обед** | **320** | **4,6** | **4,6** | **63** | **367,4** |  |  |
|  | **ужини** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | салат из солен огурц с луком | 50 | 0,1 | 3 | 0,6 | 30 |  | **16** |
|  | гречка рассыпчатая с маслом сл | 130 | 4,8 | 4,99 | 8,5 | 250 | **149** | **202** |
|  | яйцо отварное | 50 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | **140** | **267** |
|  | чай с молоком | 200 | 1,44 | 2,25 | 10,35 | 57,6 | **16** | **460** |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 2,025 | 0,025 | 12,2 | 60,5 | **97** | данные производителя |
|  | масло сл | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 0,33 | **98** | **79** |
|  | **за ужин** | **460** | **13,405** | **15,485** | **31,415** | **431,43** |  |  |
|  | **итого за день** |  | **75,83** | **55,92** | **204,75** | **1769,33** |  |  |
| 14 день | **четырнадцатый день** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | каша молочная ячневая | 180 | 6,78 | 6,24 | 30,06 | 203,76 | **150** | **220** |
|  | какао с молоком | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | **13** | **462** |
|  | батон | 26 | 1,51 | 0,21 | 11,2 | 58,84 | **101** | данные производителя |
|  | сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 35,8 | **99** | **75** |
|  | масло сл | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 0,33 | **98** | **79** |
|  | **за завтрак** | **416** | **13,95** | **15,92** | **55,125** | **392,73** |  |  |
|  | **второй завтрак** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | Фр св (виноград) | 100 | 0,6 | 0,2 | 16,8 | 65 | 94 | 82 |
|  | **за второй завтрак** | **100** | **0,6** | **0,2** | **16,8** | **65** |  |  |
|  | **обед** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | помидор свеж | 50 | 0,3 | 0,1 | 2,1 | 9,95 | **100** | **148** |
|  | суп с рыбными фрикадельками | 180 | 6,67 | 5,9 | 10,67 | 122,22 | **34** | **124** |
|  | бигус с мясом | 200 | 11,5 | 12,7 | 5 | 200 | **110** | **329** |
|  | компот из консерв фруктов | 180 | 0,2 | 0,2 | 36 | 136,8 | **19** | **493** |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 2,025 | 0,025 | 12,2 | 60,5 | **97** | данные производителя |
|  | хлеб ржаной | 48 | 4,08 | 1,58 | 20,4 | 124,32 | **105** | данные производителя |
|  | **за обед** | **683** | **24,775** | **20,505** | **86,37** | **653,79** |  |  |
|  | **полдник** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | конфеты "Боярушка"2\*35 | 70 | 6,22 | 6,58 | 20,54 | 187,54 |  | данные производителя |
|  | сок фр | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 77,4 | **81** | **501** |
|  | **за полдник** | **250** | **7,12** | **6,76** | **38,72** | **264,94** |  |  |
|  | **ужини** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккалории** |  |  |
|  | томат в собственном соку | 50 | 0,6 | 0,25 | 1,8 | 12 |  | данные производителя |
|  | вареники с картошкой и маслом | 180 | 10,9 | 5,45 | 21,65 | 362,12 | **150** | **522** |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | **17** | **457** |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 2,025 | 0,025 | 12,2 | 60,5 | **97** | данные производителя |
|  | масло сл | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 0,33 | **98** | **79** |
|  | **за ужин** | **460** | **18,265** | **9,445** | **45,015** | **472,95** |  |  |
|  | **итого за день** |  | **53,81** | **52,83** | **242,03** | **1849,41** |  |  |
|  | итого за четырнадцать дней |  | 957,003 | 835,281 | 3479,2132 | 23995,62 |  |  |