

Примечание 1

Университет
Всероссийский институт
Физкультуры и спорта
183 от 25.05.25.

Неделя 1. День первый															
прием пищи	№ карты	наименование блюда	выход	энергетическая ценность и химический состав блюд											
				белки(г)	жиры(г)	углеводы(г)	ккал	Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)
Завтрак	75	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,425	0	53,7	132,135	5,25	39,045	0,006	0,105	0,075	75,075	0,15
	233	Каша жидкая молочная пшеница	150	4,5	5,145	21,405	149,85	89,805	27,825	27,75	0,1095	0,885	0,105	113,04	0,702
	459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	0	0	1	0,02	9,1	0,87
		Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	62,5	20,5	0	0,206	0,1	0,095	2,795	1,8
		Маффины	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	10	0,06	38	0,2	17	0,1
Итого за завтрак			515	14,43		60,155	418,55	327,34	69,575	76,795	0,3815	40,09	0,495	217,01	3,622
Второй завтрак		Сок фруктовый	100	0,9	0,18	18,18	77,4	12,6	7,2	0	0,018	3,6	0,18	12,6	2,52
Итого за второй завтрак			100	0,9	0,18	18,18	77,4	12,6	7,2	0	0,018	3,6	0,18	12,6	2,52
Обед	148	овощи свежие порезаны помидор	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,68	8,46	0	0,018	2,1	0,06	18	0,306
	100	Рассольник Ленинградский	200	1,5	4,08	10,58	85	11,8	19,4	0	0,07	5,56	1,88	47,6	0,64
	377	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	102	38,25	24,6	29,85	0,12	3,75	0,15	77,25	0,87
	356	Печень говяжья по-строгановски	90	14,58	12,69	5,31	193,5	23,76	15,93	653,877	0,23	8,82	3,96	260,55	5,43
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
		Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	62,5	20,5	0	0,206	0,1	0,095	2,795	1,8
		Хлеб ржаной	25	2,125	0,825	10,625	64,75	1,825	10	0	0,109	0,1	0,023	0,951	0,708
Итого за обед			775	27,725	26,005	78,655	672,85	168,915	113,29	683,727	0,763	20,63	6,568	426,346	10,444
Полдник		кекс детский	80	4,1	7	30	197,5								
	496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	11,9	3,2	0	0,01	80	0,8	3,2	0,61
Итого за полдник			280	4,8	7,3	48,3	275,5	11,9	3,2	0	0,01	80	0,8	3,2	0,61
Итого за 1 день			1670	47,855	33,485	205,29	1444,3	520,755	193,265	760,522	1,1725	144,32	8,043	659,156	17,196
Неделя 1. День второй															
Завтрак	268	Омлет натуральный	150	129,23	14,54	3,23	196,15	118,62	18,69	260,54	0,07	0,46	0,69	224,54	2,42
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
		Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	62,5	20,5	0	0,206	0,1	0,095	2,795	1,8
Итого за завтрак			400	134,78	16,89	34,28	371,15	186,22	43,39	260,54	0,276	0,56	0,785	235,035	5,04
Второй завтрак		Сок фруктовый	100	0,9	0,18	18,18	77,4	12,6	7,2	0	0,018	3,6	0,18	12,6	2,52
Итого за второй завтрак			100	0,9	0,18	18,18	77,4	12,6	7,2	0	0,018	3,6	0,18	12,6	2,52
Обед		горошек зеленый	60	0,75	0	1,5	8,75								
	95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,54	5,72	60,5	32,7	20,54	0	0,036	5,98	1,92	42,3	0,972
	307	котлеты или биточки рыбные	90	9,2	1,04	11,8	97	49,6	20,1	12,3	0,11	0,3	0,6	124,3	0,72
	385	Рис отварной	150	3,765	5,43	38,85	219,3	7,2	26,55	27	0,032	0	0,285	81,675	0,024
		Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	62,5	20,5	0	0,206	0,1	0,095	2,795	1,8
		Хлеб ржаной	25	2,125	0,825	10,625	64,75	1,825	10	0	0,109	0,1	0,023	0,951	0,708
	492	компот из ягод замороженных	200	0,20	0,10	10,70	44,00	7,50	6,10	0,00	0,01	16,50	0,10	6,40	0,29
Итого за обед			775	22,83	13,185	100,945	631,3	161,325	103,79	39,3	0,503	22,98	3,023	258,421	4,514
Полдник		Йогурт	200	10	5	7	108	244	30	0,04	0,08	1,2	0	2,8	0,2
		печенье молочное	50	4,1	7	30	197,5								
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	0,01	0,03	10	0,2	0,4	2,2
Итого за полдник			350	14,5	12,4	46,8	352,5	260	39	0,05	0,11	11,2	0,2	3,2	2,4

Итого за 2 день		за день	1625	173,01	42,655	200,205	1432,35	620,145	193,38	299,89	0,907	38,34	4,188	509,256	14,474
Неделя 1. День третий															
Завтрак	232	Каша жидкая молочная геркулес	150	4,845	6,09	19,23	1501,2	118,44	36,375	31,95	0,108	1,155	0,345	141,255	0,795
	462	Кавказ с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
	79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0,002
		Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	62,5	20,5	0	0,206	0,1	0,095	2,795	1,8
Итого за завтрак			410	13,575	18,49	54,91	1798,29	292,48	79,175	54,95	0,344	1,955	0,46	235,45	3,247
Второй завтрак		Сок фруктовый	100	0,9	0,18	18,18	77,4	12,6	7,2	0	0,018	3,6	0,18	12,6	2,52
Итого за второй завтрак			100	0,9	0,18	18,18	77,4	12,6	7,2	0	0,018	3,6	0,18	12,6	2,52
Обед	150	изра кабачковая	60	0	4,2	4,2	54								
	113	Суп картофельный	200	1,94	2,08	13	78,4	19,78	25,92	0	0,104	9,36	1,04	63,58	1,012
	256	Макаронные изделия	150	5,55	0,45	29,565	190,35	13,785	8,865	34,32	0,0555	0	0,84	45,375	1,077
	350	Тефтели из говядины с рисом	60	5,94	4,86	5,94	96	23,76	10,5	9,6	0,03	0,84	0,24	71,88	0,84
	419	Соус томатный	40	0,444	1,312	1,832	28,92	3,464	3,072	8	0,005	0,624	0,084	6,684	0,158
		Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	62,5	20,5	0	0,206	0,1	0,095	2,795	1,8
		Хлеб ржаной	25	2,125	0,825	10,625	64,75	1,825	10	0	0,109	0,1	0,023	0,951	0,708
	494	Компот из изюма	180	0,9	0,18	18,18	77,4	12,6	7,2	0	0,018	3,6	0,18	12,6	2,52
Итого за обед			765	22,249	16,157	105,092	712,82	137,714	86,057	51,92	0,5275	14,624	2,502	203,865	8,115
Полдник	543	булочка дорожная	50	3,583	6,667	24	170,833	8,167	5	32,917	0,041	0	0,583	26,583	0,375
	469	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	227,9	26,6	40,1	0,07	1	0	161,4	0,19
Итого за полдник			250	9,383	11,967	33,1	277,833	236,067	31,6	73,017	0,111	1	0,583	187,983	0,565
Итого за 3 день		за день	1525	46,107	46,794	211,282	2866,343	678,861	204,032	179,887	1,0005	21,179	3,725	639,898	14,447
Неделя 1. День четвертый															
Завтрак	286	сырники из творога запеченные	100	19,93	5,2	21,27	210,67	146,53	21,53	39,07	0,05	0,2	0,33	206,67	0,66
	471	Молоко сгущ. с сахаром	30	2,16	2,55	16,65	98,1	92,1	10,2	12,6	0,018	0,3	0,06	65,7	0,06
	460	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
		Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	10	0,06	38	0,2	17	0,1
		Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	62,5	20,5	0	0,206	0,1	0,095	2,795	1,8
Итого за завтрак			480	29,84	11,5	78,67	547,77	395,23	73,73	71,17	0,354	38,9	0,685	338,065	3,49
Второй завтрак		Сок фруктовый	100	0,9	0,18	18,18	77,4	12,6	7,2	0	0,018	3,6	0,18	12,6	2,52
Итого за второй завтрак			100	0,9	0,18	18,18	77,4	12,6	7,2	0	0,018	3,6	0,18	12,6	2,52
Обед	148	овощи свежие порциями перец	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,68	8,46	0	0,018	2,1	0,06	18	0,306
	128	Суп гороховый	200	5,98	2,94	12,96	102,2	37,4	29,4	16	0,208	0,4	0,24	75,84	2,148
	176	Рагу из овощей	150	3,45	7,425	15	142,5	71,4	35,175	11,7	0,0825	7,575	2,925	90,675	1,267
	366	птица отварная	70	15,9	11,9	0,2	172	18,8	13,1	68,6	0,03	0,9	0,5	109,9	1,14
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
		Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	62,5	20,5	0	0,206	0,1	0,095	2,795	1,8
		Хлеб ржаной	25	2,125	0,825	10,625	64,75	1,825	10	0	0,109	0,1	0,023	0,951	0,708
Итого за обед			755	33,825	25,5	81,775	709,05	222,705	131,035	96,3	0,6635	11,375	4,243	317,361	8,059
Полдник	542	Булочка домашняя	60	3,5	5,5833	23,167	157,5	8,083	4,75	32,333	0,042	0	0,583	25,667	0,375
		Снежок	200	5,8	5	8	101	240,8	28,1	40,1	0,08	1	0	180,6	0,2
Итого за полдник			260	9,3	10,5833	31,167	258,5	248,883	32,85	72,433	0,122	1	0,583	206,267	0,575
Итого за 4 день		за день	1595	73,865	47,7633	209,792	1592,72	879,418	244,815	239,903	1,1575	54,875	5,691	874,293	14,644
Неделя 1. День пятый															
	226	Каша "Дружба"	150	3,93	5,01	20,715	143,7	97,605	22,995	29,55	0,066	0,99	0,105	105,06	0,333

Завтрак	79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0,002
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	19	0,03	0,7	0	76,5	0,12
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	0,01	0,03	10	0,2	0,4	2,2
		Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	62,5	20,5	0	0,206	0,1	0,095	2,795	1,8
Итого за завтрак			510	12,56	17,41	65,995	481,79	284,645	65,095	52,56	0,332	11,79	0,41	185,055	4,455
Второй завтрак		Сок фруктовый	100	0,9	0,18	18,18	77,4	12,6	7,2	0	0,018	3,6	0,18	12,6	2,52
Итого за второй завтрак			100	0,9	0,18	18,18	77,4	12,6	7,2	0	0,018	3,6	0,18	12,6	2,52
Обед	148	овощи свежие порциями помидор	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,68	8,46	0	0,018	2,1	0,06	18	0,306
	104	Щи из свежей капусты	200	1,26	3,6	4,62	56	29,64	16,24	0	0,042	9,52	1,88	36,52	0,624
	152	Картофель отварной	150	3	8,1	16,65	151,5	17,94	30,6	0	0,165	21,75	3,45	82,05	1,215
	299	рыба тушеная в том соусе	100	9,5	1,64	5,14	73,57	27,43	28	6,07	0,06	2,21	1,29	145,36	0,63
		Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	62,5	20,5	0	0,206	0,1	0,095	2,795	1,8
		Хлеб ржаной	25	2,125	0,825	10,625	64,75	1,825	10	0	0,109	0,1	0,023	0,951	0,708
	492	компот из ягод замороженных	200	0,20	0,10	10,70	44,00	7,50	5,10	0,00	0,01	16,50	0,10	5,40	0,29
Итого за обед			785	21,855	16,575	70,625	533,42	157,515	119,9	6,07	0,61	52,28	6,898	292,076	5,573
Полдник	531	ватрушки с творожным,овощным,	60	3,4	1,4	18,6	101	7,1	4,8	8,6	0,04	0	0,5	25,2	0,36
		фруктовым,сладким фаршем													
		Йогурт	200	10	5	7	108	244	30	0,04	0,08	1,2	0	2,8	0,2
Итого за полдник			260	13,4	6,4	25,6	209	251,1	34,8	8,64	0,12	1,2	0,5	28	0,56
Итого за 5 день		за день	1655	49	40,565	180,4	1301,61	705,86	226,995	67,27	1,08	68,87	7,988	517,731	13,108
Неделя 2. День первый															
Завтрак		Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	62,5	20,5	0	0,206	0,1	0,095	2,795	1,8
	268	Омлет натуральный	150	129,23	14,54	3,23	196,15	118,62	18,69	260,54	0,07	0,46	0,69	224,54	2,42
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
Итого за завтрак			400	134,78	16,89	34,28	371,15	186,22	43,39	260,54	0,276	0,56	0,785	235,035	5,04
Второй завтрак		Сок фруктовый	100	0,9	0,18	18,18	77,4	12,6	7,2	0	0,018	3,6	0,18	12,6	2,52
Итого за второй завтрак			100	0,9	0,18	18,18	77,4	12,6	7,2	0	0,018	3,6	0,18	12,6	2,52
Обед	26	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	20,76	11,82	0	0,012	4,62	1,62	23,22	0,78
	95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,54	5,72	60,5	32,7	20,54	0	0,036	5,98	1,92	42,3	0,972
	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,625	5,76	9,825	173,55	14,115	88,71	24	0,136	0	0,42	134,295	3,006
	339	котлета мясная	70	12,18	9,66	10,92	179,2	37,87	17,85	3,22	0,11	0,21	0,98	127,26	1,98
	494	Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9
		Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	62,5	20,5	0	0,206	0,1	0,095	2,795	1,8
		Хлеб ржаной	25	2,125	0,825	10,625	64,75	1,825	10	0	0,109	0,1	0,023	0,951	0,708
Итого за обед			755	27,86	25,705	80,9	741,6	186,17	173,72	27,22	0,609	11,11	5,158	341,521	10,146
Полдник		кекс детский	80	4,1	7	30	197,5								
		Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	11,9	3,2	0	0,01	80	0,8	3,2	0,61
Итого за полдник			280	4,8	7,3	48,3	275,5	11,9	3,2	0	0,01	80	0,8	3,2	0,61
Итого за 1 день		за день	1535	168,34	50,075	181,66	1465,65	396,89	227,51	287,76	0,913	95,27	6,923	592,356	18,316
Неделя 2. День второй															
Завтрак	231	каша кукурузная молочная жидкая	150	4,02	4,86	22,815	151,05	97,185	17,205	29,25	0,054	0,975	0,195	92,49	0,712
	460	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
	73	бутерброд с джемом или повидлом	40	1,6	3,8	20,2	121	7,4	3,9	20	0,02	0,1	0,27	15,9	0,44
		Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	62,5	20,5	0	0,206	0,1	0,095	2,795	1,8
Итого за завтрак			440	12,57	12,21	76,265	473,05	226,185	52,105	58,75	0,3	1,475	0,56	157,085	3,822

Второй завтрак		Сок фруктовый	100	0,9	0,18	18,18	77,4	12,6	7,2	0	0,018	3,6	0,18	12,6	2,52
Итого за второй завтрак			100	0,9	0,18	18,18	77,4	12,6	7,2	0	0,018	3,6	0,18	12,6	2,52
Обед	148	овощи свежие порциями помидор	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,68	8,46	0	0,018	2,1	0,06	18	0,306
	123	Суп с рыбными консервами	200	7	9,12	10,78	153,2	24,92	27,78	12	0,072	6,36	0,18	122,02	0,91
	380	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	90,15	34,35	25,65	0,05	21,3	0,45	66,45	1,32
	350	Тефтели из говядины	60	5,94	4,86	5,94	90	23,76	10,5	9,6	0,03	0,84	0,24	71,88	0,84
		Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	62,5	20,5	0	0,206	0,1	0,095	2,795	1,8
		Хлеб ржаной	25	2,125	0,825	10,625	64,75	1,825	10	0	0,109	0,1	0,023	0,951	0,708
	459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	0	0	1	0,02	9,1	0,87
Итого за обед			745	24,435	22,315	71,885	599,55	221,735	116,59	47,25	0,485	31,8	1,068	291,196	6,754
Полдник		слойка	50												
		Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	10	0,06	38	0,2	17	0,1
		Библиок	200	5,8	5	8	101	240,8	28,1	40,1	0,08	1	0	180,6	0,2
Итого за полдник			350	6,6	5,2	15,5	139	275,8	39,1	50,1	0,14	39	0,2	197,6	0,3
Итого за 2 день		за день	1635	44,505	39,905	181,83	1289	736,32	214,995	156,1	0,943	75,875	2,008	658,481	13,396
Неделя 2. День третий															
Завтрак	75	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,425	0	53,7	132,135	5,25	39,045	0,006	0,105	0,075	75,075	0,15
	233	Каша жидкая молочная пшеничная	150	4,5	5,145	21,405	149,85	89,805	27,825	27,75	0,1095	0,885	0,105	113,04	0,702
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
		Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	62,5	20,5	0	0,206	0,1	0,095	2,795	1,8
Итого за завтрак			415	16,63	14,72	56,955	434,55	395,74	75,875	85,795	0,3515	1,79	0,285	282,01	3,302
Второй завтрак		Сок фруктовый	100	0,9	0,18	18,18	77,4	12,6	7,2	0	0,018	3,6	0,18	12,6	2,52
Итого за второй завтрак			100	0,9	0,18	18,18	77,4	12,6	7,2	0	0,018	3,6	0,18	12,6	2,52
Обед	148	овощи свежие порциями огурец	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,68	8,46	0	0,018	2,1	0,06	18	0,306
	111	солянка из птицы	200	10,66	10,26	2,75	126	30,95	19,05	20	0,045	1,9	0,378	90,55	1,467
	328	жаркое по домашнему	180	18,33	19,23	11,45	292,09	22,25	39,19	0	0,11	3,19	3,03	216,57	3,21
		Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	62,5	20,5	0	0,206	0,1	0,095	2,795	1,8
		Хлеб ржаной	25	2,125	0,825	10,625	64,75	1,825	10	0	0,109	0,1	0,023	0,951	0,708
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
Итого за обед			715	37,485	32,725	67,815	710,44	148,305	111,6	20	0,498	7,59	3,986	348,066	8,181
Полдник		Коржик молочный	50	4,1	7	30	197,5								
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	0,01	0,03	10	0,2	0,4	2,2
		Снежок	200	5,8	5	8	101	240,8	28,1	40,1	0,08	1	0	180,6	0,2
Итого за полдник			350	10,3	12,4	47,8	345,5	256,8	37,1	40,11	0,11	11	0,2	181	2,4
Итого за 3 день		за день	1580	65,315	60,025	190,75	1567,89	813,445	231,775	145,905	0,9775	23,98	4,651	823,676	16,403
Неделя 2. День четвертый															
Завтрак	140	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,72	5,06	18,84	143,8	162,64	20,32	38,72	0,076	0,9	0,26	137,24	0,48
	267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22,1	7,8	0,1	0,03	0	0,2	77,3	1,01
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
		Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	62,5	20,5	0	0,206	0,1	0,095	2,795	1,8
Итого за завтрак			490	16,37	12,01	50,19	381,8	252,34	52,82	38,82	0,312	1	0,555	225,035	4,11
Второй завтрак		Сок фруктовый	100	0,9	0,18	18,18	77,4	12,6	7,2	0	0,018	3,6	0,18	12,6	2,52
Итого за второй завтрак			100	0,9	0,18	18,18	77,4	12,6	7,2	0	0,018	3,6	0,18	12,6	2,52
	148	овощи свежие порциями перец	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,68	8,46	0	0,018	2,1	0,06	18	0,306

Обед	98	саскольник	200	1,64	3,8	8,58	75	32,72	24,02	0	0,05	6,5	1,92	52,88	1,226
	296	рыба припущенная	60	13	0,5	0,8	60	25,6	22,3	6,8	0,06	2,7	0,8	125,3	0,48
	408	Соус сметанный	30	0,444	5,802	0,726	29,91	13,23	1,395	17,1	0,005	0,03	0,063	8,796	0,045
	385	Рис отварной	150	3,765	5,43	38,85	219,3	7,2	26,55	27	0,032	0	0,285	81,675	0,024
		Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	62,5	20,5	0	0,206	0,1	0,095	2,795	1,8
		Хлеб ржаной	25	2,125	0,825	10,625	64,75	1,825	10	0	0,109	0,1	0,023	0,951	0,708
	483	кисель из повидла, джема, варенья	200	0,2	0	27,6	110	6,6	1,6	0	0	0,04	0	7,8	0,32
Итого за обед			775	26,944	18,667	110,071	702,56	160,355	114,825	50,9	0,48	11,57	3,246	298,197	4,909
Полдник	531	ватрушки с изюмом, яблоками, шоколадом	60	3,4	1,4	18,6	101	7,1	4,8	8,6	0,04	0	0,5	25,2	0,36
		Чай	200	10	5	7	168	244	30	0,04	0,08	1,2	0	2,8	0,2
Итого за полдник			260	13,4	6,4	25,6	209	251,1	34,8	8,64	0,12	1,2	0,5	28	0,56
Итого за 4 день			1625	57,614	37,257	204,04	1370,76	676,395	209,645	98,36	0,93	17,37	4,481	563,832	12,099
Неделя 2, День пятый															
Завтрак	234	Каша жидкая молочная рисовая	150	4,155	5,16	24,465	160,95	110,61	23,745	31,95	0,048	1,155	0,135	114,33	0,128
	79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,39	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0,002
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	19	0,03	0,7	0	76,5	0,12
		Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	62,5	20,5	0	0,206	0,1	0,095	2,795	1,8
Итого за завтрак			410	12,385	17,16	59,945	452,04	281,65	56,845	54,95	0,284	1,955	0,24	193,925	2,05
Второй завтрак			100	0,9	0,18	18,18	77,4	12,6	7,2	0	0,018	3,6	0,18	12,6	2,52
Итого за второй завтрак			100	0,9	0,18	18,18	77,4	12,6	7,2	0	0,018	3,6	0,18	12,6	2,52
Обед	148	овощи свежие порциями огурец	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,68	8,46	0	0,018	2,1	0,06	18	0,306
	116	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	22,06	13,4	80,6	18,32	19,46	1,36	0,084	6,22	1,1	53,18	0,87
	329	бигус	180	19,35	19,44	4,5	270	77,4	37,44	0	0,07	13,86	3,24	218,61	3,5
		Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	62,5	20,5	0	0,206	0,1	0,095	2,795	1,8
		Хлеб ржаной	25	2,125	0,825	10,625	64,75	1,825	10	0	0,109	0,1	0,023	0,951	0,708
		Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	11,9	3,2	0	0,01	80	0,8	3,2	0,61
Итого за обед			715	30,085	44,935	69,715	636,95	182,625	99,06	1,36	0,497	102,38	5,318	296,736	7,794
Полдник	543	булочка дорожная	50	3,583	6,667	24	170,833	8,167	5	32,917	0,041	0	0,583	26,583	0,375
		Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	10	0,06	38	0,2	17	0,1
	460	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
Итого за полдник			350	5,983	8,167	43	272,833	102,267	26,5	52,417	0,121	38,3	0,783	89,483	1,345
Итого за 5 день			1575	49,353	70,442	190,84	1439,223	579,142	189,605	108,727	0,92	146,235	6,521	592,744	13,709
всего за 10 дней			16020	774,679	468,966	1956,090	15769,846	6607,231	2136,017	2344,324	10,001	686,314	54,219	6431,423	147,792
среднее за 10 дней			1602	77,468	46,897	195,609	1576,985	660,723	213,602	234,432	1,000	68,631	5,422	643,142	14,779