

Проект 10-ти дневного меню диетического питания (сахарный диабет) возрастная категория 12-18 лет

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 1

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 268/М/СД | Биточки мясные паровые (говядина) с соусом томатным, 100/30 | 130 | 16,79 | 12,43 | 11,97 | 228,07 | 0,57 | 8,91 | 300 | 2,66 | 29,64 | 201,27 | 40,01 | 3,31 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,81 | 2,05 | 35,4 | 190,96 | 0,27 | | 1,24 | 0,5 | 13,5 | 184,99 | 124,07 | 4,16 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном (сироп стевии) | 200 | 0,26 | 0,03 | 1,88 | 10,3 | | 2,9 | 0,5 | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,86 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 28,16 | 15,11 | 69,07 | 528,33 | 0,93 | 11,81 | 301,74 | 3,87 | 65,39 | 471,04 | 192,82 | 10,28 |
| Промежуточное питание | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Орехово-фруктовая смесь | 20 | 1,5 | 3,72 | 8,26 | 73,52 | 0,03 | 0,84 | 41,99 | 0,67 | 22,14 | 35,95 | 21,69 | 0,55 |
| Итого за Промежуточное питание | | 170 | 2,10 | 4,32 | 22,96 | 144,02 | 0,08 | 15,84 | 49,49 | 0,97 | 46,14 | 52,45 | 35,19 | 3,85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/М/ССЖ | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,54 | 5,16 | 4,31 | 70,15 | 0,03 | 48,4 | 162,4 | 2,31 | 44,24 | 30,05 | 16,06 | 0,57 |
| 88/М/ССЖ | Ши из капусты с картофелем на бульоне из птицы | 250 | 5,1 | 7,73 | 11,31 | 135,75 | 0,22 | 38,65 | 269,03 | 2,43 | 45,35 | 81,34 | 29,02 | 1,14 |
| 291/М/ССЖ | Плов с отварной птицей (перловая крупа), 100/180 | 280 | 40,48 | 7,51 | 50,99 | 434,19 | 0,22 | 6,52 | 892,69 | 3,51 | 55,87 | 434,55 | 167,79 | 3,66 |
| 349/М/СД | Компот из сухофруктов (сироп стевии) | 200 | 0,37 | 0,02 | 11,63 | 49,41 | | 0,34 | 0,51 | 0,17 | 18,87 | 13,09 | 5,1 | 1,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 118,8 | 0,1 | | | 0,84 | 17,4 | 90 | 28,2 | 2,34 |
| Итого за Обед | | 890 | 50,85 | 21,08 | 107,88 | 808,3 | 0,57 | 93,91 | 1324,63 | 9,26 | 181,73 | 649,03 | 246,17 | 8,73 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Кефир | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 350 | 6,60 | 2,60 | 22,70 | 150,5 | 0,13 | 16,4 | 7,5 | 0,3 | 264 | 196,5 | 41,5 | 3,5 |
| Итого за день | | 1970 | 87,71 | 43,11 | 222,61 | 1631,15 | 1,71 | 137,96 | 1683,36 | 14,4 | 557,26 | 1369,02 | 515,68 | 26,36 |

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 1

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 210/М/СД | Омлет белковый паровой | 70 | 6,82 | 7,41 | 1,52 | 98,81 | 0,01 | 0,26 | 2 | 3,08 | 31,07 | 33,56 | 7,93 | 0,12 |
| 174/М/СД | Каша пшеничная молочная | 250 | 10,79 | 3,09 | 46,63 | 257,96 | 0,23 | 2,11 | 16,25 | 0,91 | 217,88 | 294,89 | 55,09 | 2,7 |
| 379/М/СД | Напиток кофейный на молоке (сироп стевии) | 200 | 3,04 | 1,54 | 6,54 | 52,55 | 0,04 | 1,3 | 10 | | 120,21 | 90 | 14,05 | 0,1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 23,95 | 12,64 | 74,51 | 508,32 | 0,37 | 3,67 | 28,25 | 4,69 | 383,66 | 493,45 | 100,57 | 4,87 |
| Промежуточное питание | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Орехово-фруктовая смесь | 20 | 1,5 | 3,72 | 8,26 | 73,52 | 0,03 | 0,84 | 41,99 | 0,67 | 22,14 | 35,95 | 21,69 | 0,55 |
| Итого за Промежуточное питание | | 170 | 2,10 | 4,32 | 22,96 | 144,02 | 0,08 | 15,84 | 49,49 | 0,97 | 46,14 | 52,45 | 35,19 | 3,85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 52/М | Салат из свежкл отварной | 100 | 1,43 | 5,09 | 8,36 | 84,85 | 0,02 | 9,5 | 1,9 | 2,3 | 36,25 | 41,18 | 20,97 | 1,34 |
| 101/М | Суп картофельный с пшеном на курином бульоне | 250 | 4,95 | 5,67 | 17,13 | 139,72 | 0,24 | 12,76 | 207,15 | 1,5 | 17,2 | 87,64 | 28,7 | 1,09 |
| 295/М/СД | Котлеты из курицы с соусом томатным, 100/30 | 130 | 15,18 | 15,24 | 14,14 | 252,6 | 0,12 | 6,05 | 310,08 | 4,25 | 24,78 | 170,7 | 32,96 | 1,56 |
| 125/М | Картофель отварной | 180 | 3,72 | 0,74 | 30,32 | 143,22 | 0,22 | 37,2 | 5,58 | 0,19 | 19,7 | 108,11 | 42,85 | 1,68 |
| 342/М/СД | Компот из вишни (сироп стевии) | 200 | 0,16 | 0,04 | 3,72 | 16,8 | 0,01 | 3 | | 0,06 | 7,4 | 6 | 5,2 | 0,1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 118,8 | 0,1 | | | 0,84 | 17,4 | 90 | 28,2 | 2,34 |
| Итого за Обед | | 920 | 28,80 | 27,44 | 103,31 | 756 | 0,71 | 68,51 | 524,71 | 9,14 | 122,73 | 503,58 | 158,88 | 8,11 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Кефир | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 350 | 6,60 | 2,60 | 22,70 | 150,5 | 0,13 | 16,4 | 7,5 | 0,3 | 264 | 196,5 | 41,5 | 3,5 |
| Итого за день | | 2 010 | 61,45 | 47,00 | 223,48 | 1558,84 | 1,29 | 104,42 | 609,95 | 15,1 | 816,53 | 1245,98 | 336,14 | 20,33 |

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Поджаренная из зеленого горошка | 40 | 1,24 | 0,08 | 2,6 | 16 | 0,04 | 4 | 20 | 0,08 | 8 | 24,8 | 8,4 | 0,28 |
| 229/М/ССЖ | Рыба, тушеная в томате с овощами | 100 | 10,17 | 10,58 | 2,43 | 146,23 | 0,09 | 3,06 | 386,1 | 4,7 | 35,3 | 164,16 | 43,18 | 0,76 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,81 | 2,05 | 35,4 | 190,96 | 0,27 | | 1,24 | 0,5 | 13,5 | 184,99 | 124,07 | 4,16 |
| 376/М/СД | Чай (сироп стевии) | 200 | 0,2 | 0,02 | 1,67 | 7,92 | | 0,1 | 0,5 | | 4,95 | 8,24 | 4,4 | 0,82 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 22,72 | 13,33 | 61,92 | 460,11 | 0,49 | 7,16 | 407,84 | 5,98 | 76,25 | 457,19 | 203,55 | 7,97 |
| Промежуточное питание | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Орехово-фруктовая смесь | 20 | 1,5 | 3,72 | 8,26 | 73,52 | 0,03 | 0,84 | 41,99 | 0,67 | 22,14 | 35,95 | 21,69 | 0,55 |
| Итого за Промежуточное питание | | 170 | 2,10 | 4,32 | 22,96 | 144,02 | 0,08 | 15,84 | 49,49 | 0,97 | 46,14 | 52,45 | 35,19 | 3,85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 59/М/СД | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,08 | 0,18 | 7,63 | 38 | 0,05 | 6,25 | 1501,25 | 0,35 | 24,25 | 44 | 30,75 | 1,08 |
| 82/М/ССЖ | Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне | 250 | 4,58 | 7,6 | 9,8 | 126,41 | 0,19 | 20,15 | 208 | 2,42 | 36,37 | 72,74 | 26,24 | 1,29 |
| 289/М/ССЖ | Рагу из овощей с курицей | 280 | 31,85 | 17,3 | 38,45 | 431,36 | 0,37 | 49,55 | 364,61 | 2,06 | 69,18 | 406,81 | 94,26 | 3,44 |
| 342/М/СД | Компот из свежих яблок (сироп стевии) | 200 | 0,16 | 0,16 | 5,52 | 25,2 | 0,01 | 4 | 2 | 0,08 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,88 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 118,8 | 0,1 | | | 0,84 | 17,4 | 90 | 28,2 | 2,34 |
| Итого за Обед | | 890 | 41,03 | 25,90 | 91,04 | 739,77 | 0,72 | 79,95 | 2075,86 | 5,75 | 153,6 | 617,95 | 183,05 | 9,03 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Кефир | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 350 | 6,60 | 2,60 | 22,70 | 150,5 | 0,13 | 16,4 | 7,5 | 0,3 | 264 | 196,5 | 41,5 | 3,5 |
| Итого за день | | 1980 | 72,45 | 46,15 | 198,62 | 1494,4 | 1,42 | 119,35 | 2540,69 | 13 | 539,99 | 1324,09 | 463,29 | 24,35 |

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 62/М/СД | Салат из моркови с курагой | 100 | 2,28 | 5,15 | 17,93 | 129,2 | 0,07 | 4,75 | 1645,75 | 3,88 | 60,25 | 77,85 | 54,75 | 1,33 |
| 210/М/СД | Омлет белковый паровой | 250 | 24,3 | 7,3 | 5,36 | 183,69 | 0,03 | 0,91 | 7 | 2,75 | 109,53 | 118,25 | 28,13 | 0,51 |
| 379/М/СД | Напиток кофейный на молоке (сироп стевии) | 200 | 3,04 | 1,54 | 6,54 | 52,55 | 0,04 | 1,3 | 10 | | 120,21 | 90 | 14,05 | 0,1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| Итого за Завтрак | | 600 | 32,92 | 14,59 | 49,65 | 464,44 | 0,23 | 6,96 | 1662,75 | 7,33 | 304,49 | 361,1 | 120,43 | 3,89 |
| Промежуточное питание | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Орехово-фруктовая смесь | 20 | 1,5 | 3,72 | 8,26 | 73,52 | 0,03 | 0,84 | 41,99 | 0,67 | 22,14 | 35,95 | 21,69 | 0,55 |
| Итого за Промежуточное питание | | 170 | 2,10 | 4,32 | 22,96 | 144,02 | 0,08 | 15,84 | 49,49 | 0,97 | 46,14 | 52,45 | 35,19 | 3,85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 67/М/ССЖ | Винегрет овощной | 100 | 1,51 | 8,18 | 8,12 | 112,75 | 0,06 | 10,15 | 267,11 | 3,67 | 24,72 | 45,36 | 20,75 | 0,84 |
| 96/М/ССЖ | Расольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне | 250 | 4,14 | 3,99 | 16,67 | 119,82 | 0,2 | 16,6 | 206,83 | 1,11 | 20,24 | 83,71 | 27,46 | 1,1 |
| 245/М/СД | Бефстроганов из куриного филе | 100 | 15,79 | 12,31 | 10,12 | 211,94 | 0,12 | 2,53 | 27,26 | 1,45 | 44,02 | 189,45 | 31,45 | 1,15 |
| 139/М/СД | Капуста тушеная | 180 | 4,75 | 4,77 | 14,73 | 121,46 | 0,09 | 95,85 | 86,18 | 2,05 | 107,03 | 91,33 | 43,53 | 1,62 |
| 379/М/СД | Компот из сухофруктов (сироп стевии) | 200 | 0,37 | 0,02 | 11,63 | 49,41 | | 0,34 | 0,51 | 0,17 | 18,87 | 13,09 | 5,1 | 1,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 118,8 | 0,1 | | | 0,84 | 17,4 | 90 | 28,2 | 2,34 |
| Итого за Обед | | 890 | 29,92 | 29,93 | 90,91 | 734,18 | 0,57 | 125,47 | 587,89 | 9,29 | 232,28 | 512,94 | 156,49 | 8,07 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Кефир | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 350 | 6,60 | 2,60 | 22,70 | 150,5 | 0,13 | 16,4 | 7,5 | 0,3 | 264 | 196,5 | 41,5 | 3,5 |
| Итого за день | | 2010 | 71,54 | 51,44 | 186,22 | 1493,14 | 1,01 | 164,67 | 2307,63 | 17,89 | 846,91 | 1122,99 | 353,61 | 19,31 |

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/М/СД | Запеканка из творога с соусом ягодным, 200/50 | 250 | 37,44 | 15,5 | 30,44 | 418,89 | 0,17 | 8,34 | 57,35 | 2,53 | 301,2 | 458,94 | 78 | 1,80 |
| 382/М/СД | Какао на молоке (сироп стевии) | 200 | 3,64 | 1,94 | 6,28 | 58,01 | 0,04 | 1,16 | 9,02 | 0,01 | 111,92 | 106,3 | 29,46 | 0,97 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 44,38 | 18,04 | 56,54 | 575,9 | 0,3 | 9,5 | 66,37 | 3,24 | 427,62 | 640,24 | 130,96 | 4,72 |
| Промежуточное питание | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Орехово-фруктовая смесь | 20 | 1,5 | 3,72 | 8,26 | 73,52 | 0,03 | 0,84 | 41,99 | 0,67 | 22,14 | 35,95 | 21,69 | 0,55 |
| Итого за Промежуточное питание | | 170 | 2,10 | 4,32 | 22,96 | 144,02 | 0,08 | 15,84 | 49,49 | 0,97 | 46,14 | 52,45 | 35,19 | 3,85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/М/ССЖ | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,54 | 5,16 | 4,31 | 70,15 | 0,03 | 48,4 | 162,4 | 2,31 | 44,24 | 30,05 | 16,06 | 0,57 |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне | 250 | 7,74 | 5,16 | 19,28 | 154,87 | 0,34 | 11,7 | 205,9 | 1,56 | 32,94 | 102,16 | 36,38 | 2,15 |
| 268/М/СД | Котлеты из говядины с соусом томатным, 100/30 | 130 | 15,36 | 13,81 | 13,35 | 240,34 | 0,52 | 9,16 | 300 | 3,43 | 28,35 | 181,70 | 34,36 | 3,00 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,81 | 2,05 | 35,4 | 190,96 | 0,27 | | 1,24 | 0,5 | 13,5 | 184,99 | 124,07 | 4,16 |
| 342/М/СД | Компот из свежих яблок (сироп стевии) | 200 | 0,16 | 0,16 | 5,52 | 25,2 | 0,01 | 4 | 2 | 0,08 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,88 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 118,8 | 0,1 | | | 0,84 | 17,4 | 90 | 28,2 | 2,34 |
| Итого за Обед | | 920 | 35,97 | 27,00 | 107,50 | 800,32 | 1,27 | 73,26 | 671,54 | 8,72 | 142,83 | 593,3 | 242,67 | 13,1 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Кефир | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 350 | 6,60 | 2,60 | 22,70 | 150,5 | 0,13 | 16,4 | 7,5 | 0,3 | 264 | 196,5 | 41,5 | 3,5 |
| Итого за день | | 1940 | 89,05 | 51,96 | 209,70 | 1670,74 | 1,78 | 115 | 794,9 | 13,23 | 880,59 | 1482,49 | 450,32 | 25,17 |

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 268/М/СД | Котлеты из говядины с соусом томатным, 100/30 | 130 | 15,36 | 13,81 | 13,35 | 240,34 | 0,52 | 9,16 | 300 | 3,43 | 28,35 | 181,70 | 34,36 | 3,00 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,81 | 2,05 | 35,4 | 190,96 | 0,27 | | 1,24 | 0,5 | 13,5 | 184,99 | 124,07 | 4,16 |
| 376/М/СД | Чай (сироп стевии) | 200 | 0,2 | 0,02 | 1,67 | 7,92 | | 0,1 | 0,5 | | 4,95 | 8,24 | 4,4 | 0,82 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 26,67 | 16,48 | 70,24 | 538,22 | 0,88 | 9,26 | 301,74 | 4,63 | 61,3 | 449,93 | 186,33 | 9,93 |
| Промежуточное питание | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Орехово-фруктовая смесь | 20 | 1,5 | 3,72 | 8,26 | 73,52 | 0,03 | 0,84 | 41,99 | 0,67 | 22,14 | 35,95 | 21,69 | 0,55 |
| Итого за Промежуточное питание | | 170 | 2,10 | 4,32 | 22,96 | 144,02 | 0,08 | 15,84 | 49,49 | 0,97 | 46,14 | 52,45 | 35,19 | 3,85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Поджаренная из зеленого горошка | 40 | 1,24 | 0,08 | 2,6 | 16 | 0,04 | 4 | 20 | 0,08 | 8 | 24,8 | 8,4 | 0,28 |
| 71/М | Поджаренная из кукурузы консервированной | 40 | 0,88 | 0,56 | 4,52 | 25,6 | 0,01 | 0,68 | | | 0,8 | 16,4 | 4,4 | 0,09 |
| 82/М/ССЖ | Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне | 250 | 4,58 | 7,6 | 9,8 | 126,41 | 0,19 | 20,15 | 208 | 2,42 | 36,37 | 72,74 | 26,24 | 1,29 |
| 290/М/СД | Гуляш из курицы | 100 | 16,56 | 19,02 | 8,88 | 273,13 | 0,76 | 4,58 | 31,56 | 2,74 | 22,48 | 174,3 | 30,91 | 1,62 |
| 125/М/ССЖ | Картофель отварной | 180 | 3,72 | 0,74 | 30,32 | 143,22 | 0,22 | 37,2 | 5,58 | 0,19 | 19,7 | 108,11 | 42,85 | 1,68 |
| 342/М/СД | Компот из вишни (сироп стевии) | 200 | 0,16 | 0,04 | 3,72 | 16,8 | 0,01 | 3 | | 0,06 | 7,4 | 6 | 5,2 | 0,1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 118,8 | 0,1 | | | 0,84 | 17,4 | 90 | 28,2 | 2,34 |
| Итого за Обед | | 870 | 30,50 | 28,70 | 89,48 | 719,96 | 1,33 | 69,61 | 265,14 | 6,33 | 112,15 | 492,35 | 146,2 | 7,4 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Кефир | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 350 | 6,60 | 2,60 | 22,70 | 150,5 | 0,13 | 16,4 | 7,5 | 0,3 | 264 | 196,5 | 41,5 | 3,5 |
| Итого за день | | 1950 | 65,87 | 52,10 | 205,38 | 1552,7 | 2,42 | 111,11 | 623,87 | 12,23 | 483,59 | 1191,23 | 409,22 | 24,68 |

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/М | Сыр полутвердый | 20 | 4,64 | 5,9 | | 72,8 | 0,01 | 0,14 | 57,6 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| 173/М/СД | Каша овсяная молочная | 250 | 11,01 | 5,53 | 40,6 | 256,58 | 0,29 | 2,11 | 16,2 | 0,55 | 221,87 | 310,1 | 37,27 | 1,97 |
| 379/М/СД | Напиток кофейный на молоке (сироп стевии) | 200 | 3,04 | 1,54 | 6,54 | 52,55 | 0,04 | 1,3 | 10 | | 120,21 | 90 | 14,05 | 0,1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| Итого за Завтрак | | 520 | 21,99 | 13,57 | 66,96 | 480,93 | 0,43 | 3,55 | 83,8 | 1,35 | 532,58 | 575,1 | 81,82 | 4,22 |
| Промежуточное питание | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Орехово-фруктовая смесь | 20 | 1,5 | 3,72 | 8,26 | 73,52 | 0,03 | 0,84 | 41,99 | 0,67 | 22,14 | 35,95 | 21,69 | 0,55 |
| Итого за Промежуточное питание | | 170 | 2,10 | 4,32 | 22,96 | 144,02 | 0,08 | 15,84 | 49,49 | 0,97 | 46,14 | 52,45 | 35,19 | 3,85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 52/М/ССЖ | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,43 | 5,09 | 8,36 | 84,85 | 0,02 | 9,5 | 1,9 | 2,3 | 36,25 | 41,18 | 20,97 | 1,34 |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне | 250 | 7,74 | 5,16 | 19,28 | 154,87 | 0,34 | 11,7 | 205,9 | 1,56 | 32,94 | 102,16 | 36,38 | 2,15 |
| 295/М/СД | Котлеты из курицы с соусом сметанно-томатным, 100/30 | 130 | 14,83 | 13,13 | 11,75 | 222,0 | 0,10 | 0,94 | 15,28 | 2,79 | 20,70 | 159,8 | 24,63 | 1,25 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,81 | 2,05 | 35,4 | 190,96 | 0,27 | | 1,24 | 0,5 | 13,5 | 184,99 | 124,07 | 4,16 |
| 349/М/СД | Компот из сухофруктов (сироп стевии) | 200 | 0,37 | 0,02 | 11,63 | 49,41 | | 0,34 | 0,51 | 0,17 | 18,87 | 13,09 | 5,1 | 1,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 118,8 | 0,1 | | | 0,84 | 17,4 | 90 | 28,2 | 2,34 |
| Итого за Обед | | 920 | 35,54 | 26,11 | 116,06 | 820,93 | 0,83 | 22,48 | 224,83 | 8,16 | 139,66 | 591,17 | 239,35 | 12,26 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Кефир | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 350 | 6,60 | 2,60 | 22,70 | 150,5 | 0,13 | 16,4 | 7,5 | 0,3 | 264 | 196,5 | 41,5 | 3,5 |
| Итого за день | | 1 960 | 66,23 | 46,60 | 228,68 | 1596,38 | 1,47 | 58,27 | 365,62 | 10,78 | 982,38 | 1415,22 | 397,86 | 23,83 |

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/М/СД | Запеканка из творога с соусом ягодным, 200/50 | 250 | 37,44 | 15,5 | 30,44 | 418,89 | 0,17 | 8,34 | 57,35 | 2,53 | 301,2 | 458,94 | 78 | 1,80 |
| 376/М/СД | Чай (сироп стевии) | 200 | 0,2 | 0,02 | 1,67 | 7,92 | | 0,1 | 0,5 | | 4,95 | 8,24 | 4,4 | 0,82 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 40,94 | 16,12 | 51,93 | 525,81 | 0,26 | 8,44 | 57,85 | 3,23 | 320,65 | 542,18 | 105,9 | 4,57 |
| Промежуточное питание | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Орехово-фруктовая смесь | 20 | 1,5 | 3,72 | 8,26 | 73,52 | 0,03 | 0,84 | 41,99 | 0,67 | 22,14 | 35,95 | 21,69 | 0,55 |
| Итого за Промежуточное питание | | 170 | 2,10 | 4,32 | 22,96 | 144,02 | 0,08 | 15,84 | 49,49 | 0,97 | 46,14 | 52,45 | 35,19 | 3,85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 67/М/ССЖ | Винегрет овощной | 100 | 1,51 | 8,18 | 8,12 | 112,75 | 0,06 | 10,15 | 267,11 | 3,67 | 24,72 | 45,36 | 20,75 | 0,84 |
| 88/М/ССЖ | Щи из капусты с картофелем на бульоне из птицы | 250 | 5,1 | 7,73 | 11,31 | 135,75 | 0,22 | 38,65 | 269,03 | 2,43 | 45,35 | 81,34 | 29,02 | 1,14 |
| 268/М/СД | Котлеты из говядины | 100 | 14,44 | 10,76 | 8,97 | 190,83 | 0,49 | 3,11 | | 1,93 | 14,45 | 157,25 | 21,96 | 2,56 |
| 302/М/ССЖ | Каша перловая с овощами | 180 | 6,44 | 3,74 | 43,17 | 233,76 | 0,11 | 25,15 | 60,22 | 2,34 | 36,14 | 158,57 | 36,26 | 1,68 |
| 342/М/СД | Компот из свежих яблок (сироп стевии) | 200 | 0,16 | 0,16 | 5,52 | 25,2 | 0,01 | 4 | 2 | 0,08 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,88 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 118,8 | 0,1 | | | 0,84 | 17,4 | 90 | 28,2 | 2,34 |
| Итого за Обед | | 890 | 31,01 | 31,23 | 106,73 | 817,09 | 0,99 | 81,06 | 598,36 | 11,29 | 144,46 | 536,92 | 139,79 | 9,44 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Кефир | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 350 | 6,60 | 2,60 | 22,70 | 150,5 | 0,13 | 16,4 | 7,5 | 0,3 | 264 | 196,5 | 41,5 | 3,5 |
| Итого за день | | 1 910 | 80,65 | 54,27 | 204,32 | 1637,42 | 1,46 | 121,74 | 713,2 | 15,79 | 775,25 | 1328,05 | 322,38 | 21,36 |

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Поджаренная из зеленого горошка | 40 | 1,24 | 0,08 | 2,6 | 16 | 0,04 | 4 | 20 | 0,08 | 8 | 24,8 | 8,4 | 0,28 |
| 295/М/СД | Котлеты из курицы | 100 | 14,26 | 12,19 | 9,76 | 203,1 | 0,09 | | 10,08 | 2,75 | 10,88 | 146,2 | 20,56 | 1,12 |
| 139/М/СД | Капуста тушеная | 180 | 4,75 | 4,77 | 14,73 | 121,46 | 0,09 | 95,85 | 86,18 | 2,05 | 107,03 | 91,33 | 43,53 | 1,62 |
| 378/М/СД | Чай с молоком (сироп стевии) | 200 | 1,88 | 0,86 | 4,36 | 33,12 | 0,02 | 0,83 | 6,1 | | 72,15 | 58,64 | 12,24 | 0,88 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 25,43 | 18,50 | 51,27 | 472,68 | 0,33 | 100,68 | 122,36 | 5,58 | 212,56 | 395,97 | 108,23 | 5,85 |
| Промежуточное питание | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Орехово-фруктовая смесь | 20 | 1,5 | 3,72 | 8,26 | 73,52 | 0,03 | 0,84 | 41,99 | 0,67 | 22,14 | 35,95 | 21,69 | 0,55 |
| Итого за Промежуточное питание | | 170 | 2,10 | 4,32 | 22,96 | 144,02 | 0,08 | 15,84 | 49,49 | 0,97 | 46,14 | 52,45 | 35,19 | 3,85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 63/М/СД | Салат из моркови с курагой | 100 | 2,28 | 5,15 | 17,93 | 129,2 | 0,07 | 4,75 | 1645,75 | 3,88 | 60,25 | 77,85 | 54,75 | 1,33 |
| 82/М/ССЖ | Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне | 250 | 4,58 | 7,6 | 9,8 | 126,41 | 0,19 | 20,15 | 208 | 2,42 | 36,37 | 72,74 | 26,24 | 1,29 |
| 259/М/ССЖ | Жаркое по-домашнему (говядина) | 280 | 29,69 | 16,27 | 31,05 | 390,15 | 1,12 | 42,39 | 365,04 | 1,68 | 43,98 | 377,84 | 82,68 | 5,63 |
| 342/М/СД | Компот из вишни (сироп стевии) | 200 | 0,16 | 0,04 | 3,72 | 16,8 | 0,01 | 3 | | 0,06 | 7,4 | 6 | 5,2 | 0,1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 118,8 | 0,1 | | | 0,84 | 17,4 | 90 | 28,2 | 2,34 |
| Итого за Обед | | 890 | 40,07 | 29,72 | 92,14 | 781,36 | 1,49 | 70,29 | 2218,79 | 8,88 | 165,4 | 624,43 | 197,07 | 10,69 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Кефир | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 350 | 6,60 | 2,60 | 22,70 | 150,5 | 0,13 | 16,4 | 7,5 | 0,3 | 264 | 196,5 | 41,5 | 3,5 |
| Итого за день | | 1980 | 74,20 | 55,14 | 189,07 | 1548,56 | 2,03 | 203,21 | 2398,14 | 15,73 | 688,1 | 1269,35 | 381,99 | 23,89 |

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 210/М/СД | Омлет белковый паровой | 70 | 6,82 | 7,41 | 1,52 | 98,81 | 0,01 | 0,26 | 2 | 3,08 | 31,07 | 33,56 | 7,93 | 0,12 |
| 173/М/СД | Каша овсяная молочная | 250 | 11,01 | 5,53 | 40,6 | 256,58 | 0,29 | 2,11 | 16,2 | 0,55 | 221,87 | 310,1 | 37,27 | 1,97 |
| 378/М/СД | Чай с молоком (сироп стевии) | 200 | 1,88 | 0,86 | 4,36 | 33,12 | 0,02 | 0,83 | 6,1 | | 72,15 | 58,64 | 12,24 | 0,88 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 23,01 | 14,40 | 66,30 | 487,51 | 0,41 | 3,2 | 24,3 | 4,33 | 339,59 | 477,3 | 80,94 | 4,92 |
| Промежуточное питание | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Орехово-фруктовая смесь | 20 | 1,5 | 3,72 | 8,26 | 73,52 | 0,03 | 0,84 | 41,99 | 0,67 | 22,14 | 35,95 | 21,69 | 0,55 |
| Итого за Промежуточное питание | | 170 | 2,10 | 4,32 | 22,96 | 144,02 | 0,08 | 15,84 | 49,49 | 0,97 | 46,14 | 52,45 | 35,19 | 3,85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/М/ССЖ | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,54 | 5,16 | 4,31 | 70,15 | 0,03 | 48,4 | 162,4 | 2,31 | 44,24 | 30,05 | 16,06 | 0,57 |
| 101/М/ССЖ | Суп картофельный с пшеном на курином бульоне | 250 | 4,95 | 5,67 | 17,13 | 139,72 | 0,24 | 12,76 | 207,15 | 1,5 | 17,2 | 87,64 | 28,7 | 1,09 |
| 228/М/СД | Рыба припущенная (минтай) с соусом сметанно-томатным, 100/30 | 130 | 21,72 | 9,13 | 1,99 | 177,63 | 0,16 | 1,61 | 18,5 | 3,52 | 64,49 | 333,19 | 77,31 | 1,21 |
| 125/М/ССЖ | Картофель отварной | 180 | 3,72 | 0,74 | 30,32 | 143,22 | 0,22 | 37,2 | 5,58 | 0,19 | 19,7 | 108,11 | 42,85 | 1,68 |
| 349/М/СД | Компот из сухофруктов (сироп стевии) | 200 | 0,37 | 0,02 | 11,63 | 49,41 | | 0,34 | 0,51 | 0,17 | 18,87 | 13,09 | 5,1 | 1,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 118,8 | 0,1 | | | 0,84 | 17,4 | 90 | 28,2 | 2,34 |
| Итого за Обед | | 920 | 35,66 | 21,38 | 95,02 | 698,93 | 0,75 | 100,31 | 394,14 | 8,53 | 181,9 | 662,08 | 198,22 | 7,91 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Кефир | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 350 | 6,60 | 2,60 | 22,70 | 150,5 | 0,13 | 16,4 | 7,5 | 0,3 | 264 | 196,5 | 41,5 | 3,5 |
| Итого за день | | 2010 | 67,37 | 42,70 | 206,98 | 1480,96 | 1,37 | 135,75 | 475,43 | 14,13 | 831,63 | 1388,33 | 355,85 | 20,18 |