



1 день

2 день

3 день

	Макароны отварные	180	6,79	0,82	34,85	174,00	0,07	0,02	0,00	0,90	6,84	42,84	9,72	0,9
	Биточек куриный	60	10,19	1,54	7,04	82,86	0,05	0,35	0,01	0,73	25,67	117,34	16,86	0,4
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,1
	Кисель	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,0
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,20	54,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,68	47,40	14,10	1,2
Итого за прием пищи:			19,30	2,75	67,84	375,66	0,19	3,37	0,01	1,66	61,09	223,18	45,88	2,7
Всего за день:			19,30	2,75	67,84	375,66	0,19	3,37	0,01	1,66	61,09	223,18	45,88	2,7
Среднедневная сбалансированность:			1,93	0,28	6,78	37,57	0,02	0,34	0,00	0,17	6,11	22,32	4,59	0,2

4 день

	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,64	166,22	0,16	5,29	0,05	0,18	46,58	102,71	34,94	1,25
	Котлета рыбная	80	13,59	2,06	9,38	110,49	0,07	0,39	0,02	0,97	34,22	156,45	22,49	0,58
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,20	54,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,68	47,40	14,10	1,20
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
Итого за прием пищи:			19,85	10,34	66,22	441,31	0,30	6,18	0,07	1,15	119,48	325,56	78,53	4,53
Всего за день:			19,85	10,34	66,22	441,31	0,30	6,18	0,07	1,15	119,48	325,56	78,53	4,53
Среднедневная сбалансированность:			1,99	1,03	6,62	44,13	0,03	0,62	0,01	0,12	11,95	32,56	7,85	0,45

5 день

	Плов из куры	170	12,95	12,87	30,68	290,82	0,02	1,05	0,01	4,37	26,71	107,46	24,89	1,05
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,20	54,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,68	47,40	14,10	1,20
Итого за прием пищи:			15,93	13,43	41,08	437,42	0,10	5,05	0,01	4,37	51,39	154,86	38,99	5,05
Всего за день:			15,93	13,43	41,08	437,42	0,10	5,05	0,01	4,37	51,39	154,86	38,99	5,05
Среднедневная сбалансированность:			1,59	1,34	4,11	43,74	0,01	0,51	0,00	0,44	5,14	15,49	3,90	0,51

6 день

Завтрак

	Каша рисовая	250	6,93	10,78	40,50	286,70	0,08	1,93	0,08	0,23	179,00	190,00	39,00	0,58
	Кофе с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,20	54,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,68	47,40	14,10	1,20
	Фрукт или выпечка		0,80	0,00	21,40	84,00	0,04	10,00	0,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,60
Итого за прием пищи:			12,91	13,84	88,00	504,30	0,22	13,23	0,10	0,23	353,68	359,40	91,10	6,48
Всего за день:			12,91	13,84	88,00	504,30	0,22	13,23	0,10	0,23	353,68	359,40	91,10	6,48
Среднедневная сбалансированность:			1,29	1,38	8,80	50,43	0,02	1,32	0,01	0,02	35,37	35,94	9,11	0,65

7 день

	Рассольник со сметаной	250	1,84	5,05	14,04	108,73	0,09	10,06	0,00	2,29	19,93	58,93	24,08	0,95
	Манник	130	7,67	6,11	97,50	475,80	0,10	0,00	0,00	3,12	14,30	65,00	11,70	0,80
	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	43,00	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,20	54,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,68	47,40	14,10	1,20
Итого за прием пищи:			11,99	11,72	144,84	735,13	0,27	53,06	0,00	5,61	66,91	187,33	63,88	4,05
Всего за день:			11,99	11,72	144,84	735,13	0,27	53,06	0,00	5,61	66,91	187,33	63,88	4,05
Среднедневная сбалансированность:			1,20	1,17	14,48	73,51	0,03	5,31	0,00	0,56	6,69	18,73	6,39	0,41

8 день

	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,64	166,22	0,16	5,29	0,05	0,18	46,58	102,71	34,94	1,25
	Биточек из говядины	60	17,70	15,82	11,32	258,60	0,07	5,16	0,04	0,54	24,00	181,20	38,40	2,30
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,00
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,20	54,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,68	47,40	14,10	1,20
Итого за прием пищи:			23,56	24,10	56,16	539,42	0,29	10,45	0,09	0,72	92,26	334,31	88,44	4,80
Всего за день:			23,56	24,10	56,16	539,42	0,29	10,45	0,09	0,72	92,26	334,31	88,44	4,80
Среднедневная сбалансированность:			2,36	2,41	5,62	53,94	0,03	1,05	0,01	0,07	9,23	33,43	8,84	0,48

9 день

	Греча рассыпчатая	180	10,30	9,40	44,50	304,00	0,25	0,00	0,05	0,74	17,10	243,20	162,40	5,50
	Гуляш из куры	60	4,74	4,94	5,46	85,20	0,05	3,58	0,01	1,07	8,64	47,76	13,44	0,60
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,20	54,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,68	47,40	14,10	1,20
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40

Итого за прием пищи:	17,12	14,70	75,36	504,80	0,36	6,38	0,06	1,81	50,62	342,36	191,94	7,72
Всего за день:	17,12	14,70	75,36	504,80	0,36	6,38	0,06	1,81	50,62	342,36	191,94	7,72
Среднедневная сбалансированность:	1,71	1,47	7,54	50,48	0,04	0,64	0,01	0,18	5,06	34,24	19,19	0,77

10 день

	Омлет натуральный	130	10,20	15,16	5,37	123,29	0,08	0,03	1,16	0,06	76,01	19,88	93,28	0,86
	Сосиска отварная	60	6,80	20,82	2,41	223,50	0,07	0,07	0,38	0,88	64,03	12,22	104,83	0,97
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,03
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,20	54,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,68	47,40	14,10	1,20
Итого за прием пищи:			19,08	36,34	32,98	461,39	0,21	0,10	1,54	0,94	161,72	82,50	213,21	3,06
Всего за день:			19,08	36,34	32,98	461,39	0,21	0,10	1,54	0,94	161,72	82,50	213,21	3,06
Среднедневная сбалансированность:			1,91	3,63	3,30	46,14	0,02	0,01	0,15	0,09	16,17	8,25	21,32	0,31