

День 1 / понедельник

| | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины, мг | | | Микроэлементы, мг | | | |
|-----------------------|---|----------------|---------------------|--------------|--------------|------------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови с изюмом, т.к - 66 | 80 | 0,56 | 0,08 | 1,52 | 8,8 | 0,02 | 4,88 | - | 12,6 | 31,36 | - | 0,4 |
| | Каша молочная из ячневой крупы с сахаром, т.к - 174 | 150/10 | 7,27 | 3,07 | 38,17 | 195,0 | 0,07 | 0,21 | 0,007 | 87,75 | 32,1 | 46,6 | 0,14 |
| | Сыр натуральный | 20 | 4,6 | 5,8 | - | 62,0 | 0,01 | 0,48 | 0,08 | 200,0 | 162,0 | 15,0 | 0,33 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | - | 0,28 | - | 2,2 | 1,9 | 0,3 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,92 | 0,84 | 21,66 | 117,0 | 0,06 | - | - | 12,0 | 39,0 | 8,4 | 0,54 |
| | Какао с молоком сгущ. т.к. - 388 | 200 | 3,7 | 3,94 | 26,2 | 155,2 | 0,02 | 0,38 | 0,01 | 121,2 | 117,9 | 16,52 | 0,56 |
| | Итого: | | 21,1 | 21,98 | 87,63 | 612,8 | 0,18 | 6,23 | 0,097 | 435,75 | 384,26 | 86,82 | 1,99 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с солеными огурцами, т.к - 55 | 70 | 1,4 | 4,2 | 5,39 | 85,1 | 0,01 | 2,94 | - | 29,2 | 24,57 | 7,56 | 0,17 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем, т.к - 88 | 200 | 1,28 | 3,92 | 9,2 | 93,36 | 0,04 | 11,5 | 0,12 | 77,5 | 48,7 | 18,2 | 0,89 |
| | Бефстроганов из отварной говядины, т.к - 245 | 100 | 13,3 | 14,0 | 4,2 | 125,0 | 0,11 | 0,46 | 0,01 | 49,72 | 223,2 | 27,4 | 2,29 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом, т.к - 104* | 180 | 4,5 | 4,35 | 34,28 | 226,32 | 0,08 | 0,05 | - | 11,65 | 56,57 | 11,76 | 1,08 |
| | Чай с сахаром, т.к -376 | 200 | 0,1 | - | 15,0 | 60,0 | 0,007 | 0,1 | - | 5,3 | 8,0 | 4,4 | 0,84 |
| | Хлеб пшеничный, в/с | 40 | 3,28 | 0,56 | 14,44 | 78,0 | 0,04 | - | - | 8,0 | 26,0 | 5,6 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 55 | 3,6 | 0,64 | 17,7 | 94,5 | 0,03 | - | - | 9,0 | 37,0 | 7,85 | 0,85 |
| | Итого: | | 27,46 | 27,67 | 100,2 | 762,3 | 0,32 | 15,0 | 0,13 | 192,37 | 424,0 | 82,8 | 6,45 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Кондитерские изделия | 25 | 8,46 | 9,8 | 30,9 | 230,0 | 0,28 | - | 0,09 | 60,0 | 28,8 | 9,8 | 1,1 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | - | 42,0 | 96,2 | 0,05 | 3,15 | - | 46,0 | 19,25 | 6,89 | 0,59 |
| | Итого: | | 9,06 | 9,8 | 62,9 | 326,2 | 0,33 | 5,15 | 0,09 | 106,0 | 48,05 | 16,69 | 1,69 |
| Итого за день: | | | 57,6 | 59,4 | 250,7 | 1701,3 | 0,83 | 26,4 | 0,32 | 734,1 | 856,3 | 186,3 | 10,1 |

Соотношение : Б : Ж : У 1 : 1 : 4,2

День 6 / суббота

| | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины, мг | | | Микроэлементы, мг | | | |
|-----------------------|--|----------------|---------------------|--------------|--------------|------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец долькой, т.к - 71 | 60 | 0,9 | - | 5,22 | 16,2 | 0,02 | 13,48 | 0,006 | 27,46 | 18,5 | 11,1 | 0,36 |
| | Котлета запеченная из кур с соусом сметанным, т.к -296/330 | 70/30 | 12,1 | 15,86 | 26,71 | 355,3 | 0,05 | 0,14 | 0,04 | 23,24 | 131,2 | 14,2 | 0,87 |
| | Каша рассыпчатая перловая, т.к - 302 | 180 | 2,03 | 3,03 | 20,7 | 108,6 | 0,07 | - | 0,06 | 30,3 | 76,9 | 16,92 | 1,72 |
| | Чай с лимоном, т.к -37 | 200/7 | 0,2 | - | 16,0 | 65,0 | 0,007 | 1,9 | - | 8,5 | 9,79 | 5,24 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный, в/с | 55 | 4,5 | 0,77 | 19,8 | 107,2 | 0,05 | - | - | 10,1 | 32,9 | 7,8 | 0,5 |
| | Фрукты | 100 | 0,8 | - | 15,1 | 38,0 | 0,06 | 28,0 | - | 74,0 | 24,1 | 10 | 0,4 |
| | Итого: | | 20,53 | 19,66 | 103,5 | 690,0 | 0,26 | 43,52 | 0,11 | 173,6 | 293,4 | 65,3 | 4,75 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров со сладким перцем, т.к - 27 | 80 | 0,8 | 4,6 | 6,7 | 48,0 | 0,03 | 14,1 | 0,13 | 18,7 | 13,0 | 9,7 | 0,36 |
| | Свекольник, т.к - 43* | 200 | 2,34 | 5,06 | 8,03 | 83,36 | 0,04 | 2,05 | 0,01 | 31,1 | 45,9 | 23,5 | 0,88 |
| | Картофель отварной, т.к - 310 | 200 | 4,0 | 6,54 | 28,6 | 189,2 | 0,2 | 8,72 | 0,04 | 43,82 | 103,36 | 35,7 | 1,32 |
| | Треска припущ, в молоке, т.к. -228 | 120 | 12,52 | 12,1 | 5,08 | 137,6 | 0,1 | - | 0,01 | 48,2 | 147,8 | 18,0 | 0,7 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,4 | - | 18,2 | 125,0 | 0,03 | 4,0 | 0,01 | 48,0 | 37,0 | 15,0 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный, в/с | 50 | 4,1 | 0,7 | 18,05 | 97,5 | 0,04 | - | - | 10,0 | 39,0 | 8,4 | 0,5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,37 | 0,77 | 21,2 | 113,4 | 0,04 | - | - | 10,8 | 44,5 | 9,42 | 1,0 |
| | Итого: | | 28,53 | 29,77 | 105,9 | 794,1 | 0,48 | 28,87 | 0,2 | 210,6 | 430,6 | 119,7 | 5,16 |
| Итого за день: | | | 49,1 | 49,4 | 207,4 | 1437,9 | 0,74 | 72,4 | 0,31 | 384,2 | 724,0 | 185,0 | 9,91 |

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4,1

День 3 / среда

| | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины, мг | | | Микроэлементы, мг | | | |
|-----------------------|---|----------------|---------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Перец долькой, т.к – 71 | 60 | 0,8 | 0,51 | 16,44 | 82,4 | 0,01 | 8,4 | - | 12,0 | 42,3 | 15,1 | 0,5 |
| | Омлет с сыром и маслом, т.к -211 | 185/15 | 15,2 | 20,6 | 20,5 | 304,4 | 0,09 | 0,45 | 0,18 | 245,1 | 264,1 | 26,98 | 0,21 |
| | Хлеб пшеничный, в/с | 50 | 4,1 | 0,7 | 18,05 | 97,5 | 0,05 | - | - | 10,0 | 32,5 | 7,0 | 0,45 |
| | Чай с сахаром, т.к - 376 | 200 | 0,1 | - | 15,0 | 60,0 | 0,007 | 0,1 | - | 5,3 | 8,0 | 4,4 | 0,845 |
| | Фрукты | 185 | 1,7 | - | 15,5 | 70,0 | 0,05 | 14,0 | - | 63,0 | 43,0 | 14,0 | 0,6 |
| | Итого: | | 21,9 | 21,81 | 85,5 | 614,3 | 0,21 | 22,95 | 0,18 | 335,4 | 389,9 | 67,48 | 2,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов, т.к - 20 | 60 | 0,48 | 3,6 | 2,04 | 42,6 | 0,02 | 2,73 | 0,03 | 12,56 | 22,9 | 5,6 | 0,03 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями, т.к - 102 | 200 | 2,0 | 2,18 | 17,3 | 96,8 | 0,06 | 4,1 | 0,01 | 16,6 | 43,3 | 12,5 | 0,14 |
| | Кура, тушенная с овощами и горошком зеленым, т.к – 302д/с | 250 | 16,5 | 20,1 | 31,8 | 378,3 | 0,16 | 23,2 | 0,06 | 78,0 | 250,0 | 55,6 | 2,74 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | - | 34,8 | 127,2 | - | - | - | 0,68 | - | - | 0,01 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,28 | 0,56 | 14,44 | 78,0 | 0,04 | - | - | 8,0 | 26,0 | 5,6 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,37 | 0,77 | 21,2 | 113,4 | 0,04 | - | - | 10,8 | 44,5 | 9,42 | 1,0 |
| | Итого: | | 26,93 | 27,21 | 121,58 | 836,3 | 0,32 | 30,0 | 0,1 | 126,6 | 386,7 | 88,72 | 4,25 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Сдоба обыкновенная, т.к - 421 | 50 | 3,0 | 2,6 | 25,1 | 148,0 | 0,04 | - | - | 10,0 | 34,5 | 4,5 | 0,5 |
| | Молоко 3,2 % жирн. | | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116,0 | 0,04 | 0,12 | 0,04 | 248,0 | 184,0 | 28,0 | 0,2 |
| | Итого: | | 8,6 | 9,0 | 34,5 | 264,0 | 0,08 | 0,12 | 0,04 | 258,0 | 218,5 | 32,5 | 0,7 |
| Итого за день: | | | 57,4 | 58,0 | 241,6 | 1714,6 | 0,61 | 53,1 | 0,32 | 720,0 | 995,1 | 188,7 | 7,55 |

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 :4,2

День 4 / четверг

| | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины, мг | | | Микроэлементы, мг | | | |
|-----------------------|---|----------------|---------------------|--------------|--------------|------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с черносливом, т.к – 20** | 60 | 2,68 | 1,28 | 3,12 | 99,2 | 0,02 | 9,99 | 0,01 | 15,46 | 17,3 | 8,8 | 0,52 |
| | Каша молочная манная с маслом, т.к - 181 | 150/10 | 5,4 | 8,04 | 17,1 | 133,2 | 0,04 | 0,16 | 0,01 | 59,0 | 59,9 | 8,1 | 0,34 |
| | Кофейный напиток с молоком сгущенным, т.к - 380 | 200 | 3,46 | 3,5 | 25,9 | 149,0 | 0,02 | 0,28 | 0,01 | 88,96 | 64,12 | 9,52 | 0,09 |
| | Сыр (порциями), т.к. - 15 | 20 | 4,2 | 5,6 | - | 62,0 | 0,01 | 0,48 | 0,08 | 200,0 | 162,0 | 15,0 | 0,33 |
| | Хлеб пшеничный, в/с | 50 | 4,1 | 0,7 | 18,05 | 97,5 | 0,05 | - | - | 10,0 | 32,5 | 7,0 | 0,45 |
| | Фрукты | 150 | 1,8 | 0,8 | 19,6 | 38,0 | 0,06 | 30,0 | - | 74,0 | 44,1 | 10,0 | 0,4 |
| | Итого: | | 21,64 | 19,92 | 86,77 | 578,9 | 0,2 | 40,9 | 0,11 | 447,4 | 359,9 | 58,4 | 2,13 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, т.к - 24 | 60 | 0,8 | 5,2 | 3,3 | 48,0 | 0,03 | 9,16 | 0,16 | 18,3 | 22,36 | 11,0 | 0,52 |
| | Суп картофельный с рыбными фрикадельками, т.к-106/107 | 200/40 | 6,04 | 5,96 | 15,28 | 115,2 | 0,08 | 2,9 | 0,01 | 25,2 | 91,2 | 23,7 | 1,2 |
| | Шницель рубленый из говядины, т.к – 282д/с | 105/5 | 9,27 | 9,87 | 9,87 | 214,5 | 0,04 | 0,07 | 0,02 | 24,67 | 174,5 | 30,88 | 1,16 |
| | Капуста тушеная, т.к - 321 | 150 | 3,85 | 5,76 | 20,8 | 145,95 | 0,03 | 25,7 | - | 91,47 | 69,2 | 37,4 | 1,4 |
| | Компот из яблок, т.к - 342 | 200 | 0,16 | - | 29,0 | 116,6 | 0,03 | 3,6 | 0,14 | 21,5 | 22,46 | 12,6 | 0,65 |
| | Хлеб пшеничный, в/с | 50 | 4,1 | 0,7 | 18,05 | 97,5 | 0,05 | - | - | 10,0 | 32,5 | 7,0 | 0,45 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 55 | 3,6 | 0,64 | 17,7 | 94,5 | 0,03 | - | - | 9,0 | 37,0 | 7,85 | 0,85 |
| | Итого: | | 27,82 | 28,13 | 114,0 | 832,25 | 0,29 | 41,43 | 0,33 | 200,1 | 449,2 | 130,4 | 6,23 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Кондитерские изделия | 40 | 7,79 | 10,0 | 20,9 | 180,0 | 0,15 | - | 0,05 | 55,0 | 27,7 | 7,9 | 1,3 |
| | Сок | 200 | 0,6 | - | 28,0 | 96,2 | 0,05 | 3,15 | - | 46,0 | 19,25 | 6,89 | 0,59 |
| | Итого: | | 8,39 | 10,0 | 48,9 | 276,2 | 0,2 | 3,15 | 0,05 | 101,0 | 46,95 | 14,79 | 1,89 |
| Итого за день: | | | 57,8 | 58,0 | 249,7 | 1687,3 | 0,69 | 85,5 | 0,49 | 748,5 | 856,1 | 203,6 | 10,2 |

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4,2

День 5 / пятница

| | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины, мг | | | Микроэлементы, мг | | | |
|-----------------------|--|----------------|---------------------|-------------|--------------|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови с сахаром, т.к - 62 | 60 | 0,78 | 0,06 | 6,96 | 39,0 | 0,024 | 2,64 | 0,06 | 21,5 | 22,1 | 5,5 | 0,65 |
| | Пудинг из творога с йогуртом, т.к- 222 | 150/50 | 16,2 | 20,1 | 57,9 | 411,0 | 0,08 | 14,1 | 0,08 | 191,9 | 251,17 | 32,27 | 0,38 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,46 | 0,42 | 10,8 | 58,5 | 0,03 | - | - | 6,0 | 19,5 | 4,2 | 0,27 |
| | Какао с молоком сгущ. т. к.- 383 | 200 | 2,7 | 2,94 | 20,2 | 135,2 | 0,02 | 0,38 | 0,01 | 121,2 | 117,9 | 16,52 | 0,56 |
| | Итого: | | 22,14 | 23,5 | 95,9 | 643,7 | 0,15 | 17,1 | 0,15 | 340,6 | 410,7 | 58,49 | 1,86 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из соленых огурцов с луком, т.к - 21 | 60 | 0,54 | 3,0 | 1,38 | 33,6 | 0,01 | 3,72 | 0,17 | 23,3 | 16,8 | 2,45 | 0,48 |
| | Борщ с капустой свежей и картофелем, т.к - 82 | 200 | 1,46 | 3,92 | 10,56 | 85,76 | 0,02 | 10,36 | 0,01 | 38,6 | 20,97 | 18,98 | 0,29 |
| | Каша рассыпчатая пшенная, т.к -302 | 150 | 4,9 | 4,52 | 37,5 | 210,5 | 0,18 | 0,23 | 0,02 | 19,0 | 149,9 | 39,78 | 1,15 |
| | Гуляш из отварной говядины, т.к - 246 | 50/50 | 12,7 | 14,11 | 3,69 | 230,26 | 0,08 | 2,01 | - | 15,86 | 230,4 | 18,93 | 1,36 |
| | Компот из смеси с/ф, т.к - 349 | 200 | 0,08 | - | 21,8 | 87,6 | 0,05 | 2,15 | - | 56,45 | 19,25 | 4,86 | 0,59 |
| | Хлеб пшеничный, в/с | 40 | 3,28 | 0,56 | 14,44 | 78,0 | 0,04 | - | - | 8,0 | 26,0 | 5,6 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,37 | 0,77 | 21,2 | 113,4 | 0,04 | - | - | 10,8 | 44,5 | 9,42 | 1,0 |
| | Итого: | | 27,33 | 26,9 | 110,6 | 839,1 | 0,42 | 18,47 | 0,2 | 172,0 | 507,8 | 100,0 | 5,2 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Булочка «Столичная» | 30 | 0,8 | 3,0 | 28,2 | 126,0 | - | - | - | 7,99 | - | 5,25 | 0,45 |
| | Йогурт | 200 | 7,8 | 6,0 | 17,0 | 150,0 | 0,064 | 1,28 | 0,048 | 238,4 | 182,4 | 28,0 | 0,2 |
| | Итого: | | 8,6 | 9,0 | 45,2 | 276,0 | 0,064 | 1,28 | 0,048 | 246,4 | 182,4 | 33,25 | 0,65 |
| Итого за день: | | | 58,0 | 59,4 | 251,7 | 1758,8 | 0,63 | 36,8 | 0,4 | 759,0 | 1101 | 191,7 | 7,71 |

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4

День 12 / суббота

| | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины, мг | | | Микроэлементы, мг | | | |
|-----------------------|--|---------------|---------------------|-------------|---------------|------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат овощной с яблоками, т.к -56 | 60 | 0,72 | 2,48 | 4,06 | 44,0 | 0,02 | 11,68 | 0,006 | 30,46 | 18,5 | 6,6 | 0,13 |
| | Макаронник с мясом, т.к – 292д/с | 180 | 16,1 | 16,5 | 30,9 | 356,4 | 0,15 | - | 0,13 | 38,6 | 202,5 | 45,0 | 2,06 |
| | Чай с лимоном, т.к - 377 | 200/7 | 0,2 | - | 16,0 | 65,0 | - | 1,9 | - | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,7 | 18,05 | 97,5 | 0,05 | - | - | 10,0 | 32,5 | 7,0 | 0,45 |
| | Фрукты | 100 | 0,2 | - | 17,1 | 78,0 | 0,04 | 12,0 | - | 27,0 | 21,0 | 14,0 | 0,3 |
| | Итого: | | 21,32 | 19,7 | 86,1 | 640,9 | 0,26 | 25,58 | 0,14 | 114,11 | 284,3 | 77,84 | 3,84 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из квашеной капусты с луком зеленым, т.к - 47 | 80 | 1,64 | 5,2 | 4,12 | 83,6 | 0,02 | 15,2 | - | 34,14 | 24,8 | 11,49 | 0,34 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками, т.к – 104/105 | 200/25 | 6,8 | 7,48 | 13,04 | 156,8 | 0,04 | 5,0 | 0,04 | 23,3 | 57,2 | 24,7 | 0,63 |
| | Треска отварная с маслом, т.к - 226 | 75/5 | 6,45 | 8,63 | 4,76 | 149,7 | 0,07 | 0,32 | 0,11 | 35,17 | 158,6 | 22,3 | 0,64 |
| | Картофельное пюре, т.к - 312 | 200 | 4,16 | 6,8 | 24,77 | 176,8 | 0,14 | 8,54 | 0,03 | 45,7 | 98,62 | 32,32 | 1,32 |
| | Сок | 200 | 0,8 | - | 38,5 | 62,8 | 0,007 | 0,1 | - | 5,3 | 8,0 | 4,4 | 0,84 |
| | Хлеб пшеничный, в/с | 40 | 3,28 | 0,56 | 14,44 | 78,0 | 0,04 | - | - | 8,0 | 26,0 | 5,6 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,37 | 0,77 | 21,2 | 113,4 | 0,04 | - | - | 10,8 | 44,5 | 9,42 | 1,0 |
| | Итого: | | 27,5 | 29,4 | 120,83 | 821,1 | 0,36 | 29,16 | 0,18 | 162,4 | 417,7 | 110,2 | 5,1 |
| Итого за день: | | | 48,82 | 49,1 | 206,9 | 1462,0 | 0,62 | 54,7 | 0,32 | 276,5 | 702,0 | 188,1 | 8,94 |

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4,2

День 7 / понедельник

| | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины, мг | | | Микроэлементы, мг | | | |
|-----------------------|--|----------------|---------------------|-------------|--------------|------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат витаминный (2вариант), т.к - 49 | 60 | 0,96 | 3,66 | 4,92 | 60,6 | 0,012 | 8,78 | 0,01 | 19,0 | 9,4 | 7,87 | 0,93 |
| | Сосиска отварная с маслом, т.к - 243 | 100/5 | 7,0 | 10,87 | 0,6 | 161,25 | - | 0,03 | 0,07 | 25,4 | 98,5 | 11,9 | 1,2 |
| | Макаронные изделия отварные с овощами, т.к – 309** | 150 | 3,49 | 3,46 | 16,16 | 112,6 | 0,04 | 0,02 | - | 6,07 | 25,1 | 9,26 | 0,49 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,7 | 18,05 | 97,5 | 0,05 | - | - | 10,0 | 32,5 | 7,0 | 0,45 |
| | Чай с сахаром, т.к - 376 | 200 | 0,1 | - | 15,0 | 60,0 | 0,007 | 0,1 | - | 5,3 | 8,0 | 4,4 | 0,845 |
| | Фрукты | 200 | 3,6 | 0,8 | 34,6 | 80,0 | 0,02 | 4,0 | - | 71,0 | 18,0 | 10,0 | 0,4 |
| | Итого: | | 19,25 | 19,5 | 89,33 | 572,0 | 0,13 | 12,9 | 0,08 | 136,77 | 191,5 | 50,4 | 4,31 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец соленый , т.к - 70 | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,6 | 7,8 | - | - | - | 15,72 | 13,2 | - | 0,18 |
| | Суп картофельный, т.к - 97 | 200 | 1,08 | 2,24 | 17,52 | 105,8 | 0,05 | 4,06 | 0,02 | 22,96 | 35,18 | 18,88 | 0,48 |
| | Плов из отварной говядины, т.к - 244 | 300 | 17,3 | 23,5 | 35,0 | 430,8 | 0,14 | 2,5 | 0,04 | 38,6 | 343,0 | 57,3 | 0,95 |
| | Напиток из шиповника, т.к.-388 | 200 | 0,68 | - | 33,26 | 143,8 | 0,02 | 60,0 | - | 21,2 | 3,12 | 3,0 | 2,79 |
| | Хлеб пшеничный, в/с | 40 | 3,28 | 0,56 | 14,44 | 78,0 | 0,04 | - | - | 8,0 | 26,0 | 5,6 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,37 | 0,77 | 21,2 | 113,4 | 0,04 | - | - | 10,8 | 44,5 | 9,42 | 1,0 |
| | Итого: | | 27,19 | 27,1 | 122,0 | 879,6 | 0,29 | 66,56 | 0,06 | 117,3 | 465,0 | 94,2 | 5,73 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 30 | 4,6 | 4,4 | 20,0 | 160,0 | 0,02 | - | - | 5,0 | 16,5 | 1,0 | 0,3 |
| | Молоко 3,2 % ж | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116,0 | 0,04 | 0,12 | 0,04 | 248,0 | 184,0 | 28,0 | 0,2 |
| | Итого: | | 10,2 | 10,8 | 29,4 | 276,0 | 0,06 | 0,12 | 0,04 | 253,0 | 200,5 | 29,0 | 0,5 |
| Итого за день: | | | 56,6 | 57,4 | 240,7 | 1727,6 | 0,48 | 79,6 | 0,18 | 507,1 | 857,0 | 173,6 | 10,54 |

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4,2

День 2 / вторник

| | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины, мг | | | Микроэлементы, мг | | | |
|-----------------------|---|----------------|---------------------|--------------|--------------|------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная, т.к -133 | 60 | 0,72 | 0,18 | 5,31 | 23,8 | 0,03 | 2,59 | - | 29,5 | 33,9 | 4,1 | 0,55 |
| | Запеканка из творога с йогуртом, т.к - 223 | 150/50 | 16,0 | 22,3 | 53,7 | 422,1 | 0,07 | 0,6 | 0,09 | 207,7 | 294,4 | 29,7 | 0,9 |
| | Чай с лимоном, т.к - 377 | 200/7 | 0,2 | - | 16,0 | 65,0 | - | 2,9 | - | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,7 | 18,05 | 97,5 | 0,05 | - | - | 10,0 | 32,5 | 7,0 | 0,45 |
| | Фрукты | 200 | 0,8 | - | 3,3 | 33,0 | 0,02 | 27,0 | - | 16,0 | 18,0 | 10,0 | 0,4 |
| | Итого: | | 21,82 | 23,18 | 96,36 | 641,4 | 0,17 | 33,09 | 0,09 | 271,25 | 388,6 | 56,04 | 3,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью, т.к - 45 | 80 | 0,52 | 1,68 | 6,64 | 50,6 | 0,02 | 12,23 | 0,014 | 27,3 | 18,9 | 3,79 | 0,35 |
| | Рассольник ленинградский с перловой крупой, т.к - 96 | 200 | 1,44 | 4,08 | 14,8 | 109,0 | 0,08 | 13,4 | 0,04 | 30,16 | 52,6 | 16,0 | 0,82 |
| | Треска, запеченная под молочным соусом с картофельным пюре, т.к – 233/328/312 | 300 | 18,8 | 21,5 | 30,0 | 352,5 | 0,21 | 10,3 | 0,03 | 83,8 | 251,2 | 45,9 | 2,03 |
| | Компот из изюма, т.к - 348 | 200 | 0,36 | - | 35,0 | 141,4 | 0,01 | 0,28 | 0,01 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 0,6 |
| | Хлеб пшеничный, в/с | 50 | 3,28 | 0,56 | 14,44 | 78,0 | 0,04 | - | - | 8,0 | 26,0 | 5,6 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,37 | 0,77 | 21,2 | 113,4 | 0,04 | - | - | 10,8 | 44,5 | 9,42 | 1,0 |
| | Итого: | | 28,77 | 28,59 | 122,1 | 834,9 | 0,4 | 36,2 | 0,09 | 211,9 | 426,8 | 105,9 | 5,13 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Пирожок с яблоками, т.к - 406/470 | 36 | 1,9 | 0,7 | 17,8 | 102,0 | 0,05 | - | 0,04 | 7,99 | 29,6 | 5,25 | 0,45 |
| | Кисломолочный продукт | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 138,0 | 0,06 | 1,8 | 0,04 | 242,0 | 184,0 | 30,0 | 0,2 |
| | Итого: | | 7,5 | 7,1 | 26,0 | 240,0 | 0,1 | 1,8 | 0,08 | 250,0 | 213,6 | 35,25 | 0,65 |
| Итого за день: | | | 58,1 | 58,9 | 244,5 | 1716,3 | 0,67 | 71,1 | 0,26 | 733,1 | 1029 | 197,2 | 8,98 |

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4,1

День 10 / четверг

| | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины, мг | | | Микроэлементы, мг | | | |
|-----------------------|---|----------------|---------------------|--------------|--------------|------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Зеленый горошек консервированный, т.к -131 | 60 | 0,48 | 0,1 | 10,5 | 24,0 | 0,07 | 4,44 | - | 7,5 | 16,3 | - | 0,45 |
| | Омлет, смешанный с колбасой, т.к - 212 | 175/15 | 16,96 | 20,5 | 22,2 | 425,4 | 0,13 | 0,67 | 0,1 | 114,9 | 188,16 | 21,9 | 1,72 |
| | Чай с лимоном, т.к - 377 | 200/15/7 | 0,2 | - | 16,0 | 65,0 | - | 2,9 | - | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный, в/с | 30 | 2,46 | 0,42 | 13,8 | 58,5 | 0,03 | - | - | 6,0 | 19,5 | 4,2 | 0,27 |
| | Фрукты | 100 | 0,2 | - | 22,0 | 48,0 | 0,06 | 15,0 | - | 44,0 | 33,0 | 24,0 | 0,2 |
| | Итого: | | 20,3 | 21,0 | 84,5 | 620,9 | 0,29 | 23,01 | 0,1 | 180,4 | 266,7 | 55,34 | 3,54 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из сырых овощей, т.к - 29 | 60 | 0,66 | 4,66 | 3,42 | 49,2 | 0,06 | 13,3 | - | 18,5 | 9,6 | 6,6 | 0,7 |
| | Суп картофельный с горохом лущеным, т.к - 102 | 200 | 2,46 | 4,98 | 15,8 | 130,96 | 0,13 | 2,5 | 0,01 | 22,7 | 55,2 | 21,3 | 1,39 |
| | Рагу из овощей с маслом, т.к - 143 | 150 | 2,92 | 7,46 | 17,3 | 160,5 | 0,09 | 11,5 | 0,075 | 57,1 | 79,0 | 30,2 | 1,05 |
| | Шницель рыбный натуральный, т.к – 258д/с | 100/5 | 13,1 | 7,9 | 10,26 | 145,0 | 0,04 | 1,23 | 0,02 | 45,4 | 134,98 | 22,6 | 0,63 |
| | Сок | 200 | 0,3 | - | 34,5 | 139,2 | 0,05 | 5,15 | - | 0,46 | 19,25 | 6,89 | 0,59 |
| | Хлеб пшеничный, в/с | 40 | 3,28 | 0,56 | 14,44 | 78,0 | 0,04 | - | - | 8,0 | 26,0 | 5,6 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,37 | 0,77 | 21,2 | 113,4 | 0,04 | - | - | 10,8 | 44,5 | 9,42 | 1,0 |
| | Итого: | | 27,1 | 26,33 | 116,9 | 816,3 | 0,45 | 33,68 | 0,1 | 163,0 | 368,5 | 102,6 | 5,69 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Плюшка Московская | 50 | 3,4 | 3,2 | 27,1 | 139,0 | 0,04 | - | - | 10,0 | 34,5 | 6,5 | 0,5 |
| | Молоко 3,2 % ж | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116,0 | 0,04 | 0,12 | 0,04 | 248,0 | 184,0 | 28,0 | 0,2 |
| | Итого: | | 9,0 | 9,6 | 36,5 | 255,0 | 0,08 | 0,12 | 0,04 | 258,0 | 218,5 | 34,5 | 0,7 |
| Итого за день: | | | 56,4 | 57,0 | 237,9 | 1692,2 | 0,82 | 56,81 | 0,24 | 601,4 | 853,7 | 192,4 | 9,93 |

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4,2

День 11 / пятница

| | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины, мг | | | Микроэлементы, мг | | | |
|-----------------------|---|----------------|---------------------|--------------|--------------|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с курагой и изюмом, т.к - 51 | 60 | 0,48 | 3,0 | 8,8 | 68,4 | 0,04 | 4,94 | - | 39,9 | 50,77 | 22,35 | 2,18 |
| | Вареники ленивые (отварные) с маслом, т.к - 218 | 180/10 | 13,6 | 14,7 | 22,65 | 262,5 | 0,07 | 0,39 | 0,067 | 179,5 | 241,5 | 23,8 | 0,84 |
| | Чай с молоком, т.к - 378 | 150/50/ 15 | 1,4 | 1,6 | 17,5 | 91,0 | 0,01 | 0,56 | 0,01 | 61,48 | 55,56 | 10,91 | 0,91 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,7 | 18,05 | 97,5 | 0,05 | - | - | 10,0 | 32,5 | 7,0 | 0,45 |
| | Фрукты | 200 | 0,8 | 0,8 | 9,8 | 75,0 | 0,02 | 4,0 | - | 16,0 | 18,0 | 10,0 | 0,4 |
| | Итого: | | 20,4 | 20,8 | 76,8 | 594,4 | 0,19 | 9,89 | 0,08 | 306,9 | 398,3 | 74,1 | 4,78 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из св. помидоров, т.к - 23 | 60 | 0,6 | 4,0 | 2,82 | 56,8 | 0,02 | 12,24 | 0,06 | 21,55 | 55,7 | 4,62 | 0,5 |
| | Щи из квашеной капусты с картофелем, т.к - 92 | 200 | 1,28 | 3,08 | 8,56 | 74,2 | 0,04 | 2,2 | 0,02 | 34,6 | 71,58 | 12,72 | 0,86 |
| | Фрикадельки из курицы с маслом, т.к - 297 | 75/7,5 | 12,8 | 13,75 | 6,45 | 204,0 | 0,04 | 0,34 | 0,02 | 29,6 | 137,6 | 13,3 | 1,04 |
| | Рис припущенный, т.к - 305 | 180 | 3,6 | 4,95 | 32,1 | 172,7 | 0,03 | 0,02 | - | 3,55 | 42,3 | 10,7 | 0,55 |
| | Компот из кураги, т.к - 348 | 200 | 1,04 | - | 32,5 | 140,2 | 0,01 | 0,28 | - | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 0,17 |
| | Хлеб пшеничный, в/с | 40 | 3,28 | 0,56 | 14,44 | 78,0 | 0,04 | - | - | 8,0 | 26,0 | 5,6 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,37 | 0,77 | 21,2 | 113,4 | 0,04 | - | - | 10,8 | 44,5 | 9,42 | 1,0 |
| | Итого: | | 26,97 | 27,11 | 118,1 | 839,3 | 0,22 | 15,1 | 0,1 | 159,9 | 411,3 | 81,6 | 4,45 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Кондитерские изделия | 25 | 1,6 | 1,4 | 40,0 | 160,0 | 0,02 | - | - | 5,0 | 16,5 | 1,0 | 0,3 |
| | Йогурт | 200 | 8,2 | 9,0 | 7,7 | 150,0 | 0,064 | 1,28 | 0,048 | 238,4 | 182,4 | 28,0 | 0,2 |
| | Итого : | | 9,8 | 10,4 | 47,7 | 310,0 | 0,084 | 1,28 | 0,05 | 243,4 | 198,9 | 38,0 | 0,5 |
| Итого за день: | | | 57,2 | 58,3 | 242,6 | 1743,7 | 0,49 | 26,3 | 0,23 | 710,2 | 1008,5 | 193,7 | 9,73 |

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4,2

День 8 / вторник

| | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины, мг | | | Микроэлементы, мг | | | |
|-----------------------|---|----------------|---------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Икра морковная, т.к - 75 | 60 | 0,78 | 3,0 | 8,16 | 43,3 | 0,02 | 13,3 | 0,006 | 12,5 | 9,3 | 1,86 | 0,48 |
| | Запеканка пшеничная с творогом и молочным соусом, т.к -143/327д/с | 150/30 | 11,9 | 9,93 | 42,7 | 311,9 | 0,14 | 0,17 | 0,04 | 79,9 | 125,8 | 24,0 | 2,05 |
| | Чай с молоком, т.к - 378 | 150/50/ 15 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 91,0 | 0,01 | 0,56 | 0,01 | 61,48 | 55,56 | 6,91 | 0,91 |
| | Хлеб пшеничный, в/с | 50 | 4,1 | 0,7 | 18,05 | 97,5 | 0,05 | - | - | 10,0 | 32,5 | 7,0 | 0,45 |
| | Сыр | 20 | 4,6 | 5,8 | - | 62,0 | 0,01 | 0,48 | 0,08 | 200,0 | 162,0 | 10,0 | 0,33 |
| | Итого: | | 22,8 | 21,0 | 86,6 | 605,7 | 0,23 | 14,5 | 0,14 | 363,9 | 385,2 | 49,77 | 4,22 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с сыром и чесноком, т.к - 50 | 60 | 2,94 | 5,34 | 6,9 | 84,8 | 0,02 | 9,6 | 0,04 | 154,4 | 108,0 | 8,0 | 0,8 |
| | Суп из овощей, т.к - 99 | 200 | 0,84 | 3,94 | 12,4 | 96,56 | 0,05 | 4,26 | 0,02 | 16,1 | 28,6 | 12,88 | 0,54 |
| | Котлета рыбная с молочным соусом, т.к -161*/328 | 70/30 | 9,5 | 8,4 | 8,4 | 132,2 | 0,16 | 0,34 | 0,02 | 54,1 | 203,2 | 29,0 | 1,1 |
| | Пюре картофельное, т.к - 312 | 200 | 4,16 | 6,8 | 24,77 | 176,8 | 0,14 | 8,54 | 0,02 | 45,72 | 98,62 | 22,32 | 1,32 |
| | Сок, т.к - 389 | 200 | 1,6 | - | 34,0 | 138,2 | 0,04 | 9,1 | 0,01 | 36,0 | 38,0 | 11,0 | 0,3 |
| | Хлеб пшеничный, в/с | 40 | 3,28 | 0,56 | 14,44 | 78,0 | 0,04 | - | - | 8,0 | 26,0 | 5,6 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,37 | 0,77 | 21,2 | 113,4 | 0,04 | - | - | 10,8 | 44,5 | 9,42 | 1,0 |
| | Итого: | | 26,69 | 25,81 | 122,11 | 820,0 | 0,49 | 31,84 | 0,11 | 325,1 | 546,9 | 98,1 | 5,39 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Пирожок с капустой, т.к -406/461 | 36 | 2,2 | 3,4 | 14,1 | 100,7 | 0,03 | 0,02 | - | 10,0 | 36,6 | 7,3 | 0,7 |
| | Кисломолочный продукт | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 138,0 | 0,06 | 1,8 | 0,04 | 242,0 | 184,0 | 30,0 | 0,2 |
| | Итого: | | 7,8 | 9,8 | 22,3 | 238,7 | 0,09 | 1,82 | 0,04 | 252,0 | 220,6 | 37,3 | 0,9 |
| Итого за день: | | | 57,3 | 56,6 | 231,0 | 1664,4 | 0,81 | 48,2 | 0,29 | 941,0 | 1153 | 185,2 | 10,51 |

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4,0

День 9 / среда

| | Наименование блюда | Выход блюдо | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины, мг | | | Микроэлементы, мг | | | |
|-----------------------|---|----------------|---------------------|--------------|--------------|------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови и кураги с йогуртом, т.к - 64 | 60 | 2,5 | 2,22 | 3,24 | 58,2 | 0,006 | 10,2 | - | 21,3 | 24,02 | 2,1 | 0,54 |
| | Каша молочная « Дружба», т.к - 102* | 150/5 | 6,66 | 6,99 | 13,57 | 135,1 | 0,04 | 0,17 | 0,01 | 65,3 | 62,7 | 12,35 | 0,53 |
| | Масло сливочное , т.к - 14 | 15 | 0,09 | 8,4 | 0,13 | 112,2 | - | - | 0,07 | 3,3 | 2,85 | 0,45 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный, в/с | 50 | 4,1 | 0,7 | 18,05 | 97,5 | 0,05 | - | - | 10,0 | 32,5 | 7,0 | 0,45 |
| | Какао с молоком сгущ. т.к.- 383 | 200 | 3,7 | 3,94 | 20,2 | 135,2 | 0,02 | 0,38 | 0,01 | 121,24 | 117,86 | 16,52 | 0,56 |
| | Фрукты | 150 | 2,1 | - | 30,8 | 75,0 | 0,06 | 15,0 | - | 74,0 | 43,0 | 24,0 | 0,2 |
| | Итого: | | 19,15 | 20,93 | 85,99 | 613,2 | 0,18 | 25,75 | 0,09 | 295,1 | 283,0 | 62,4 | 2,31 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Винегрет овощной, т.к - 67 | 60 | 0,84 | 1,08 | 5,76 | 34,2 | 0,02 | 1,41 | 0,06 | 12,15 | 19,0 | 4,7 | 0,39 |
| | Суп с клецками, т.к – 118/109 | 200 | 1,4 | 2,46 | 11,92 | 79,76 | 0,06 | 2,32 | 0,05 | 25,5 | 80,7 | 11,6 | 1,17 |
| | Суфле из кур, т.к– 299 | 70/10 | 14,7 | 18,5 | 7,95 | 261,8 | 0,08 | 1,24 | 0,09 | 38,52 | 196,0 | 23,6 | 1,97 |
| | Капуста, тушенная с яблоками, т.к - 322 | 150 | 1,87 | 3,37 | 19,41 | 149,4 | 0,045 | 24,3 | 0,01 | 78,15 | 49,6 | 25,8 | 1,06 |
| | Сок, | 200 | 0,6 | - | 32,0 | 124,4 | 0,04 | 8,0 | 0,01 | 40,0 | 36,0 | 20,0 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный, в/с | 40 | 3,28 | 0,56 | 14,44 | 78,0 | 0,04 | - | - | 8,0 | 26,0 | 5,6 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,37 | 0,77 | 21,2 | 113,4 | 0,04 | - | - | 10,8 | 44,5 | 9,42 | 1,0 |
| | Итого: | | 27,1 | 26,7 | 112,7 | 841,0 | 0,32 | 37,3 | 0,22 | 213,1 | 451,8 | 100,7 | 6,32 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Крендель сахарный, т.к.- 415 | 50 | 3,7 | 5,6 | 23,4 | 162,0 | 0,09 | - | - | 9,7 | 37,5 | 10,5 | 0,64 |
| | Йогурт | 200 | 7,8 | 6,2 | 17,0 | 150,0 | 0,06 | 1,28 | 0,05 | 238,4 | 182,4 | 28,0 | 0,2 |
| | Итого: | | 11,5 | 11,8 | 40,4 | 312,0 | 0,15 | 1,28 | 0,05 | 248,1 | 219,9 | 38,5 | 0,84 |
| Итого за день: | | | 57,7 | 59,4 | 239,1 | 1766,2 | 0,65 | 64,3 | 0,36 | 756,3 | 954,7 | 201,6 | 9,5 |

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4,0

