

Дети 3-7 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,04	10,51	23,02	216,13	1
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	57
Батон йодированный	30	2,30	0,23	13,39	47,23	ГП
Кофейный напиток с молоком	200	3,44	2,90	20,83	114,00	3
Итого	470	17,86	18,24	57,52	440,16	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Молоко	180	5,48	4,73	9,07	102,06	4
Итого	430	5,48	4,73	9,07	102,06	
Обед						
Маринад овощной	60	1,05	7,07	6,67	95,44	5
Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом (176/15)	191	6,11	6,09	12,45	119,94	6
Плов с мясом	150	17,32	17,29	30,29	346,14	7
Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100,00	ГП
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	8,93	38,15	ГП
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Итого	636	27,20	30,98	87,40	726,37	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,02	48,79	55
Бутерброд с маслом и сыром (30/5/11)	46	4,64	6,82	14,83	139,95	2
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	13
Итого	346	5,16	7,25	36,65	235,74	
Ужин						
Овощи консервированные или свежие, или лечо	60	0,78	0,06	2,94	15,60	79
Рыбные тефтели	80	12,85	8,85	9,62	169,50	10
Пюре картофельное	150	3,27	4,43	22,05	141,59	11
Хлеб ржаной	30	2,30	0,23	13,39	57,23	ГП
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Напиток из свежемороженых ягод	180	0,14	0,10	17,01	70,65	46
Итого	520	20,66	13,91	73,37	490,16	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		76,36	75,10	264,01	1994,48	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		141,42	125,16	101,15	110,80	

2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша пшенная молочная с фруктами	200	5,49	8,67	26,63	206,12	14
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,33	4,59	14,84	110,16	15
Какао с молоком	180	3,25	2,73	16,99	86,43	16
Итого	415	11,07	15,99	58,46	402,71	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Батон йодированный	15	1,15	0,11	6,69	23,61	ГП
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	95,40	17
Итого	445	6,37	4,61	13,89	119,01	
Обед						
Салат из свёклы с чесноком и сыром	60	1,95	3,25	5,99	61,13	18
Суп "Волна" со сметаной, с мясом птицы (170/6/20)	196	8,57	7,67	15,97	127,77	19
Котлеты из говядины	70	10,91	17,02	9,35	190,29	20
Рагу из овощей	150	2,69	7,99	9,14	223,19	124
Компот из сухофруктов	180	4,00	1,04	14,03	102,26	23
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Итого	696	28,08	37,44	71,21	775,84	
Полдник						
Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,04	0,91	113
Печенье злаковое	60	4,80	9,60	37,20	222,00	ГП
Фрукты свежие	100	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Итого	340	5,30	10,01	46,55	267,56	
Ужин						
Овощи консервированные или свежие, или лечо	60	0,72	0,06	2,70	14,30	79
Картофельная запеканка с мясом	150	12,33	12,77	23,09	257,04	24
Хлеб пшеничный	40	2,65	0,48	16,73	71,20	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Напиток из шиповника	200	0,58	0,24	20,19	96,16	25
Итого	470	17,60	13,78	71,07	474,30	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		68,42	81,84	261,19	2039,42	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		126,71	136,41	100,07	113,30	

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200	9,66	13,24	30,85	282,46	26
Батон йодированный	30	2,30	0,23	13,39	47,23	ГП
Кофейный напиток с молоком	200	3,44	2,90	20,83	114,00	3
Итого	430	15,40	16,37	65,07	443,69	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Молоко	180	5,48	4,73	9,07	102,06	4
Итого	430	5,48	4,73	9,07	102,06	
Обед						
Салат с кальмарами "Морской" с яблоком	60	8,01	6,01	3,22	99,45	69
Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом (170/6/15)	191	4,98	3,43	12,23	100,16	28
Картофель тушеный	150	3,39	3,54	26,38	151,46	122
Голень куриная запеченная	70	13,71	21,01	0,00	202,20	37
Компот из плодов консервированных	180	1,20	5,40	17,68	129,88	31
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Итого	691	33,94	39,87	76,23	754,35	
Полдник						
Булочка домашняя	70	5,76	10,43	37,42	266,57	33
Кисель из свежемороженых ягод	200	0,18	0,13	21,71	90,13	8
Итого	270	5,95	10,56	59,14	356,70	
Ужин						
Запеканка творожная с изюмом, со сгущенным молоком (200/40)	240	47,07	20,88	38,37	435,16	32
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,02	48,79	55
Бутерброд с маслом и сыром (30/5/11)	46	4,64	6,82	14,83	139,95	2
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Итого	526	54,48	28,21	81,94	695,10	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		115,25	99,74	291,45	2351,89	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		213,42	166,23	111,67	130,66	

4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Омлет натуральный	190	9,30	15,33	5,94	225,54	62
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	60	1,32	0,24	6,72	34,80	9
Какао с молоком	180	3,25	2,73	16,99	86,43	16
Итого	430	13,87	18,30	29,65	346,77	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	95,40	17
Итого	430	5,22	4,50	7,20	95,40	
Обед						
Овощи консервированные или свежие, или лечо	60	0,72	0,06	2,70	14,30	79
Суп "Харчо" со сметаной, с мясом (176/15)	191	5,63	5,13	14,31	126,35	36
Печень "по-строгановски"	75	16,52	11,30	7,94	160,66	30
Каша перловая рассыпчатая	130	4,10	4,43	29,24	173,36	22
Компот из сухофруктов	180	4,00	1,04	14,03	102,26	23
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Итого	676	33,61	22,43	84,95	648,13	
Полдник						
Чай с лимоном	180	0,17	0,04	12,17	50,49	12
Сушка на сметане	70	6,80	6,82	45,18	229,55	48
Итого	250	6,97	6,86	57,35	280,04	
Ужин						
Салат "Сытный"	60	1,81	3,23	1,96	44,11	119
Рагу из птицы	150	11,02	10,94	13,57	197,66	120
Апельсиновый напиток	200	0,23	0,05	16,48	68,64	123
Хлеб пшеничный	40	2,65	0,48	16,73	71,20	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Итого	470	17,03	14,94	57,10	417,21	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		76,70	67,02	236,25	1787,55	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		142,04	111,70	90,52	99,31	

5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша "Дружба"	200	6,69	6,44	30,64	208,35	41
Бутерброд с маслом и сыром (30/5/11)	46	4,64	6,82	14,83	139,95	2
Кофейный напиток с молоком	200	3,44	2,90	20,83	114,00	3
Итого	446	14,77	16,16	66,30	462,30	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Молоко	180	5,48	4,73	9,07	102,06	4
Итого	430	5,48	4,73	9,07	102,06	
Обед						
Салат из моркови с кукурузой (или зеленым горошком) консервированной	60	1,18	5,08	4,27	68,00	42
Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гренками их пшеничного хлеба (150/15/25)	190	5,03	4,60	31,55	208,59	43, 44
Гуляш	70	18,73	17,44	3,96	207,85	45
Пюре картофельное	150	3,27	4,43	22,05	141,59	11
Напиток из свежемороженой ягод	180	0,14	0,10	17,01	70,65	46
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Итого	675	30,00	31,95	89,29	741,18	
Полдник						
Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100,00	ГП
Кондитерские изделия	56	7,49	11,76	75,00	297,00	ГП
Фрукты свежие	100	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Итого	356	8,07	12,34	107,11	441,65	
Ужин						
Овощи консервированные или свежие, или лечо	60	0,72	0,06	2,70	14,30	79
Рыба по-польски	80	18,17	12,13	7,09	210,05	39
Рис отварной с овощами	130	3,35	4,78	31,40	182,52	40
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,02	48,79	55
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб пшеничный	40	2,65	0,48	16,73	71,20	ГП
Итого	530	26,33	17,72	78,30	562,46	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		84,65	82,90	350,08	2309,65	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		156,76	138,16	134,13	128,31	

6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	200	5,17	7,99	12,43	177,38	56
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	57
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Какао с молоком	180	3,25	2,73	16,99	86,43	16
Итого	435	14,50	15,50	35,98	353,31	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	21,56	64,44	118
Итого	450	0,00	0,00	21,56	64,44	
Обед						
Винегрет овощной	60	1,11	4,12	5,25	62,86	51
Суп картофельный с клецками и мясом (180/15)	195	6,44	5,48	16,72	142,15	52
Зразы из мяса птицы с луком и яйцом	80	10,53	11,11	6,82	189,91	98
Капуста тушеная	150	3,48	3,11	14,52	102,08	83
Компот из плодов консервированных	180	1,20	5,40	17,68	129,88	31
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Итого	705	25,40	29,70	77,72	698,08	
Полдник						
Кофейный напиток с молоком	200	3,44	2,90	20,83	114,00	3
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,33	4,59	14,84	110,16	15
Фрукты свежие	100	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Итого	335	6,15	7,87	44,98	268,81	
Ужин						
Плов с сухофруктами	180	8,96	8,85	33,85	297,34	54
Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,04	0,91	113
Хлеб пшеничный	45	3,45	0,34	20,08	85,84	ГП
Хлеб ржаной	45	2,98	0,54	18,82	80,10	ГП
Итого	450	15,51	9,76	72,79	464,19	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		61,56	62,83	253,02	1848,83	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		114,00	104,71	96,94	102,71	

7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с фруктами	200	5,49	8,67	26,63	206,12	14
Бутерброд с повидлом или джемом (30/12)	42	2,32	0,24	22,80	84,78	50
Чай с молоком	180	1,74	1,43	14,71	79,03	58
Итого	422	9,55	10,34	64,14	369,93	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Батон йодированный	25	1,92	0,19	11,16	39,35	ГП
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	95,40	17
Итого	455	7,14	4,69	18,36	134,75	
Обед						
Салат "Рубин"	60	2,06	4,23	8,15	90,58	59
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом (176/13)	189	3,03	4,80	12,05	112,36	60
Суфле из печени	80	9,88	7,43	14,27	180,17	61
Макаронные изделия отварные	130	4,89	4,92	31,10	188,38	38
Компот из сухофруктов	180	4,00	1,04	14,03	102,26	23
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Итого	679	26,51	22,91	96,33	744,96	
Полдник						
Твороженник песочный	70	8,51	10,62	30,43	252,12	107
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,02	48,79	55
Итого	270	8,63	10,65	42,45	300,91	
Ужин						
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	60	1,32	0,24	6,72	34,80	9
Омлет натуральный	190	9,30	15,33	5,94	225,54	62
Лимонный напиток	180	0,21	0,02	15,66	67,67	72
Хлеб пшеничный	45	3,45	0,34	20,08	85,84	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Итого	495	15,60	16,17	56,76	449,45	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		67,42	64,75	278,04	2000,00	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		124,86	107,92	106,53	111,11	

8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая с фруктами	200	10,26	9,76	44,61	300,79	64
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,33	4,59	14,84	110,16	15
Какао с молоком	180	3,25	2,73	16,99	86,43	16
Итого	415	15,84	17,08	76,45	497,38	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100,00	ГП
Итого	450	0,20	0,20	22,80	100,00	
Обед						
Салат "Полевой"	60	1,29	4,19	7,84	74,62	35
Суп крестьянский с крупой с мясом говядины (180/13)	193	5,31	5,53	15,75	134,25	65
Голубцы ленивые в сметанном соусе (150/25)	185	19,87	22,31	15,07	341,64	66, 122
Кисель из свежемороженых ягод	200	0,18	0,13	21,71	90,13	8
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Итого	678	29,30	32,64	77,11	711,84	
Полдник						
Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,04	0,91	113
Кондитерские изделия	56	7,49	11,76	75,00	297,00	ГП
Фрукты свежие	100	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Итого	336	7,99	12,17	84,35	342,56	
Ужин						
Суп-уха с рыбой	200	8,70	5,47	13,23	148,95	67
Гренки с сыром	50	7,12	8,47	15,09	186,37	68
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Салат "Овощная мозаика"	60	1,30	5,15	6,13	76,59	75
Лимонный напиток	180	0,21	0,02	15,66	67,67	72
Итого	510	18,65	19,34	58,47	515,18	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		71,98	81,43	319,17	2166,96	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		133,29	135,72	122,29	120,39	

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,04	10,51	23,02	216,13	1
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	57
Батон йодированный	30	2,30	0,23	13,39	47,23	ГП
Кофейный напиток с молоком	200	3,44	2,90	20,83	114,00	3
Итого	470	17,86	18,24	57,52	440,16	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	21,56	64,44	118
Итого	450	0,00	0,00	21,56	64,44	
Обед						
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	27
Суп шахтерский со сметаной, с мясом (176/15)	191	5,38	5,16	10,89	131,87	70
Жаркое по-домашнему	200	14,72	15,60	22,02	307,87	71
Напиток из свежемороженой ягод	180	0,14	0,10	17,01	70,65	46
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Итого	671	24,03	26,68	71,27	652,98	
Полдник						
Молоко	180	5,48	4,73	9,07	102,06	4
Булочка "Татарочка" с курагой	70	5,10	6,89	42,26	268,55	78
Итого	250	10,58	11,62	51,33	370,61	
Ужин						
Вареники ленивые с маслом сливочным	150	28,57	10,65	28,97	330,35	73
Чай с лимоном	180	0,17	0,04	12,17	50,49	12
Бутерброд с маслом и сыром (30/5/11)	46	4,64	6,82	14,83	139,95	2
Фрукты свежие	100	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Итого	516	36,40	18,37	82,01	636,64	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		88,87	74,91	283,68	2164,83	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		164,57	124,84	108,69	120,27	

10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша "Рябчик"	200	6,86	6,53	28,04	199,42	74
Бутерброд с повидлом или джемом (30/12)	42	2,32	0,24	22,80	84,78	50
Какао с молоком	180	3,25	2,73	16,99	86,43	16
Итого	422	12,43	9,50	67,83	370,63	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Батон йодированный	30	2,30	0,23	13,39	47,23	ГП
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	95,40	17
Итого	460	7,52	4,73	20,59	142,63	
Обед						
Овощи консервированные или свежие, или лечо	60	0,78	0,06	2,94	15,60	79
Суп картофельный с макаронными изделиями, с говядиной тушеной	200	8,89	8,63	14,87	172,92	76
Котлеты куриные	80	14,37	18,64	6,94	263,50	77
Капуста тушеная	150	3,48	3,11	14,52	102,08	83
Напиток из шиповника	200	0,58	0,24	20,19	96,16	25
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Итого	730	30,74	31,16	76,19	721,46	
Полдник						
Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100,00	ГП
Бутерброд с отварным языком	120	12,46	2,64	17,50	145,20	125
Итого	320	12,66	2,84	40,30	245,20	
Ужин						
Рыба по-польски	80	18,17	12,13	7,09	210,05	39
Картофель отварной	130	2,63	4,87	21,11	138,99	111
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,02	48,79	55
Итого	450	23,57	17,51	56,94	469,03	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		86,92	65,73	261,85	1948,94	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		160,95	109,55	100,33	108,27	

11 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша "Дружба"	200	6,69	6,44	30,64	208,35	41
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,33	4,59	14,84	110,16	15
Кофейный напиток с молоком	200	3,44	2,90	20,83	114,00	3
Итого	435	12,46	13,93	66,31	432,51	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Батон йодированный	15	1,15	0,11	6,69	25,61	ГП
Молоко	180	5,48	4,73	9,07	102,06	4
Итого	445	6,63	4,84	15,76	127,67	
Обед						
Салат из свёклы с чесноком и сыром	60	1,95	3,25	5,99	61,13	18
Щи с курицей со сметаной (185/15)	200	6,15	5,95	12,30	128,49	80
Бефстроганов	70	17,43	20,69	2,83	267,35	81
Пюре картофельное	150	3,27	4,43	22,05	141,59	11
Напиток из свежемороженой ягод	180	0,14	0,10	17,01	70,65	46
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Итого	705	31,91	34,95	78,99	749,30	
Полдник						
Булочка дорожная	70	6,40	9,99	41,03	249,58	63
Чай с лимоном	180	0,17	0,04	12,17	50,49	12
Итого	250	6,57	10,03	53,20	300,07	
Ужин						
Салат "Сытный"	60	1,81	3,23	1,96	44,11	119
Макаронны, запеченные с сыром	150	8,66	8,58	37,44	262,48	47
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Фрукты свежие	100	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100,00	ГП
Итого	550	13,70	12,86	88,24	522,44	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		71,27	76,62	302,51	2131,99	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		131,97	127,71	115,90	118,44	

12 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200	9,66	13,24	30,85	282,46	26
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	57
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Какао с молоком	180	3,25	2,73	16,99	86,43	16
Итого	435	18,98	20,75	54,40	458,39	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Батон йодированный	15	1,15	0,11	6,69	25,61	ГП
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	95,40	17
Итого	445	6,37	4,61	13,89	121,01	
Обед						
Салат с кальмарами "Морской" с яблоком	60	8,01	6,01	3,22	99,45	69
Суп с пшеном и мясом	200	5,80	7,00	13,61	140,91	82
Тефтели из говядины	70	15,72	18,82	15,61	294,53	84
Соус сметанный	25	0,37	1,66	1,03	20,86	112
Каша перловая рассыпчатая	130	4,10	4,43	29,24	173,36	22
Компот из сухофруктов	180	4,00	1,04	14,03	102,26	23
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Итого	710	40,97	39,50	95,55	911,47	
Полдник						
Сырники из творога со сметаной (150/20)	170	33,46	17,76	24,62	301,27	100
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,02	48,79	55
Итого	370	33,58	17,79	36,64	350,06	
Ужин						
Суфле из печени	80	9,88	7,43	14,27	180,17	61
Икра морковная (или свекольная)	130	3,50	6,24	20,25	152,87	116
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100,00	ГП
Итого	450	16,22	14,35	74,05	504,24	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		116,13	97,00	274,53	2345,18	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		215,05	161,67	105,19	130,29	

13 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая с фруктами	200	10,26	9,76	44,61	300,79	64
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,33	4,59	14,84	110,16	15
Чай с молоком	180	1,74	1,43	14,71	79,03	58
Итого	415	14,34	15,78	74,16	489,98	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	21,56	64,44	118
Итого	450	0,00	0,00	21,56	64,44	
Обед						
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	27
Суп с домашней лапшой и мясом птицы	200	6,11	4,40	21,93	152,09	91
Плов с мясом	150	17,32	17,29	30,29	346,14	7
Компот из плодов консервированных	180	1,20	5,40	17,68	129,88	31
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Итого	635	28,75	32,98	93,33	779,61	
Полдник						
Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,04	0,91	113
Фрукты свежие	100	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Кондитерские изделия	56	7,49	11,76	75,00	297,00	ГП
Итого	336	7,99	12,17	84,35	342,56	
Ужин						
Винегрет овощной	60	1,11	4,12	5,25	62,86	51
Омлет натуральный	190	9,30	15,33	5,94	225,54	62
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Кисель из свежемороженых ягод	200	0,18	0,13	21,71	90,13	8
Итого	490	13,24	20,05	49,63	449,73	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		64,31	80,98	323,02	2126,32	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		119,09	134,96	123,76	118,13	

14 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша ячневая молочная жидкая с фруктами	200	6,76	7,60	27,50	206,67	34
Бутерброд с маслом и сыром (30/5/11)	46	4,64	6,82	14,83	139,95	2
Какао с молоком	180	3,25	2,73	16,99	86,43	16
Итого	426	14,65	17,15	59,32	433,05	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Батон йодированный	15	1,15	0,11	6,69	25,61	ГП
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	95,40	17
Итого	445	6,37	4,61	13,89	121,01	
Обед						
Салат из моркови с кукурузой (или зеленым горошком) консервированной	60	1,18	5,08	4,27	68,00	42
Суп "Харчо" со сметаной, с мясом (176/15)	191	5,63	5,13	14,31	126,35	36
Рыба, запеченная с картофелем "по-русски"	200	23,98	12,98	20,47	354,47	95
Напиток из шиповника	200	0,58	0,24	20,19	96,16	25
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Итого	691	34,01	23,90	75,96	716,18	
Полдник						
Сушка на сметане	70	6,80	6,82	45,18	229,55	48
Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100,00	ГП
Итого	270	7,00	7,02	67,98	329,55	
Ужин						
Запеканка из творога с молоком сгущенным (170/26)	196	29,01	17,33	33,59	434,89	96
Фрукты свежие	100	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Компот из сухофруктов	180	4,00	1,04	14,03	102,26	23
Итого	516	36,04	19,23	73,66	653,00	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		98,08	71,90	290,81	2252,79	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		181,63	119,84	111,42	125,16	

15 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша пшенная молочная с фруктами	200	5,49	8,67	26,63	206,12	14
Батон йодированный	30	2,30	0,23	13,39	47,23	ГП
Кофейный напиток с молоком	200	3,44	2,90	20,83	114,00	3
Итого	430	11,23	11,80	60,85	367,35	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Фрукты свежие	100	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	21,56	64,44	118
Итого	550	0,38	0,38	30,87	109,09	
Обед						
Овощи консервированные или свежие, или лечо	60	0,78	0,06	2,94	15,60	79
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,56	7,08	15,43	156,05	94
Голубцы ленивые в сметанном соусе (150/25)	185	19,87	22,31	15,07	341,64	66, 122
Лимонный напиток	180	0,21	0,02	15,66	67,67	72
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Итого	670	31,40	30,01	67,92	661,06	
Полдник						
Печенье злаковое	60	4,80	9,60	37,20	222,00	ГП
Кисель из свежемороженых ягод	200	0,18	0,13	21,71	90,13	8
Итого	260	4,98	9,73	58,91	312,13	
Ужин						
Оладьи со сгущенным молоком (150/20)	170	13,40	11,60	76,97	360,32	97
Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,04	0,91	113
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,33	4,59	14,84	110,16	15
Хлеб пшеничный	35	2,32	0,42	14,64	62,30	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	ГП
Итого	450	20,15	17,00	119,03	587,09	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		68,15	68,92	337,58	2036,72	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		126,20	114,86	129,34	113,15	

16 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200	9,66	13,24	30,85	282,46	26
Бутерброд с повидлом или джемом (30/12)	42	2,32	0,24	22,80	84,78	50
Какао с молоком	180	3,25	2,73	16,99	86,43	16
Итого	422	15,23	16,21	70,65	453,67	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Батон йодированный	15	1,15	0,11	6,69	20,61	ГП
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	95,40	17
Итого	445	6,37	4,61	13,89	116,01	
Обед						
Салат "Полевой"	60	1,29	4,19	7,84	74,62	35
Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом (170/6/15)	191	4,98	3,43	12,23	100,16	28
Жаркое по-домашнему	200	14,72	15,60	22,02	307,87	71
Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100,00	ГП
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Итого	696	24,18	23,96	83,70	662,75	
Полдник						
Апельсиновый напиток	200	0,23	0,05	16,48	68,64	123
Кондитерские изделия	56	7,49	11,76	75,00	297,00	ГП
Итого	256	7,72	11,81	91,48	365,64	
Ужин						
Маринад овощной	60	1,05	7,07	6,67	95,44	5
Картофельная запеканка с мясом	150	12,33	12,77	23,09	257,04	24
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,02	48,79	55
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Итого	450	16,15	20,34	58,51	472,47	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		69,64	76,94	318,23	2070,54	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		128,97	128,23	121,93	115,03	

17 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша ячневая молочная жидкая с фруктами	200	6,76	7,60	27,50	206,67	34
Бутерброд с маслом и сыром (30/5/11)	46	4,64	6,82	14,83	139,95	2
Кофейный напиток с молоком	200	3,44	2,90	20,83	114,00	3
Итого	446	14,84	17,32	63,16	460,62	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Молоко	180	5,48	4,73	9,07	102,06	4
Итого	430	5,48	4,73	9,07	102,06	
Обед						
Салат из морской капусты с яйцом	60	1,35	4,97	1,15	56,44	102
Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гренками их пшеничного хлеба (150/15/25)	190	5,03	4,60	31,55	208,59	43, 44
Голень куриная запеченная	70	13,71	21,01	0,00	202,20	37
Макаронные изделия отварные	130	4,89	4,92	31,10	188,38	38
Кисель из свежемороженых ягод	200	0,18	0,13	21,71	90,13	8
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Итого	690	27,81	36,11	102,24	816,94	
Полдник						
Пирожок печеный с печенью	60	5,13	5,47	21,35	251,36	89
Фрукты свежие	100	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Чай с лимоном	180	0,17	0,04	12,17	50,49	12
Итого	340	5,68	5,89	42,83	346,50	
Ужин						
Овощи консервированные или свежие, или лечо	60	0,78	0,06	2,94	15,60	79
Котлеты рыбные	80	12,28	7,19	9,68	172,44	103
Рис отварной с овощами	130	3,35	4,78	31,40	182,52	40
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100,00	ГП
Итого	490	17,93	12,47	75,18	506,16	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		71,74	76,51	292,47	2232,28	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		132,86	127,52	112,06	124,02	

18 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша "Рябчик"	200	6,86	6,53	28,04	199,42	74
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	57
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Какао с молоком	180	3,25	2,73	16,99	86,43	16
Итого	435	16,18	14,04	51,58	375,35	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Батон йодированный	15	1,15	0,11	6,69	25,61	ГП
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	95,40	17
Итого	445	6,37	4,61	13,89	121,01	
Обед						
Салат "Овощная мозайка"	60	1,30	5,15	6,13	76,59	75
Суп-уха с рыбой	200	8,70	5,47	13,23	148,95	67
Бефстроганов из куриного филе	80	7,512	16,14	4,64	226,47	104
Пюре картофельное	150	3,27	4,43	22,05	141,59	11
Лимонный напиток	180	0,21	0,02	15,66	67,67	72
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Итого	715	16,45	31,75	80,52	741,37	
Полдник						
Булочка "Татарочка" с курагой	70	5,10	6,89	42,26	288,55	78
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,02	48,79	55
Итого	270	5,22	6,92	54,28	337,34	
Ужин						
Запеканка из творога с молоком сгущенным (170/26)	196	29,01	17,33	33,59	434,89	96
Фрукты свежие	100	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Напиток из шиповника	200	0,58	0,24	20,19	96,16	25
Итого	536	32,62	18,42	79,82	646,90	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		76,84	75,75	280,10	2221,97	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		142,30	126,26	107,32	123,44	

19 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	200	5,17	7,99	12,43	177,38	56
Бутерброд с маслом и сыром (30/5/11)	46	4,64	6,82	14,83	139,95	2
Кофейный напиток с молоком	200	3,44	2,90	20,83	114,00	3
Итого	446	13,25	17,71	48,09	431,33	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	21,56	64,44	118
Итого	450	0,00	0,00	21,56	64,44	
Обед						
Овощи консервированные или свежие, или лечо	60	0,78	0,06	2,94	15,60	79
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом (176/13)	189	3,03	4,80	12,05	112,36	60
Котлеты из говядины	70	10,91	17,02	9,35	190,29	20
Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	130	4,73	6,32	29,13	224,10	106
Компот из плодов консервированных	180	1,20	5,40	17,68	129,88	31
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Итого	669	23,30	34,09	87,88	743,44	
Полдник						
Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,04	0,91	113
Фрукты свежие	100	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Кондитерские изделия	56	7,49	11,76	75,00	297,00	ГП
Итого	336	7,99	12,17	84,35	342,56	
Ужин						
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	60	1,32	0,24	6,72	34,80	9
Омлет натуральный	190	9,30	15,33	5,94	225,54	62
Фрукты свежие	100	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Кисель из свежемороженых ягод	200	0,18	0,13	21,71	90,13	8
Итого	585	13,50	16,49	58,32	457,42	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		58,04	80,46	300,19	2039,19	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		107,48	134,09	115,02	113,29	

20 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша пшенная молочная с фруктами	200	5,49	8,67	26,63	206,12	14
Бутерброд с повидлом или джемом (30/12)	42	2,32	0,24	22,80	84,78	50
Какао с молоком	180	3,25	2,73	16,99	86,43	16
Итого	422	11,06	11,64	66,43	377,33	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Батон йодированный	15	1,15	0,11	6,69	25,61	ГП
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	95,40	17
Итого	445	6,37	4,61	13,89	121,01	
Обед						
Салат из соленых (свежих) огурцов с луком	60	0,54	3,07	1,54	35,85	108
Свекольник со сметаной, с мясом (176/15)	191	3,53	4,99	13,55	121,59	109
Суфле из печени	80	9,88	7,43	14,27	180,17	61
Макаронные изделия отварные	130	4,89	4,92	31,10	188,38	38
Компот из сухофруктов	180	4,00	1,04	14,03	102,26	23
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Итого	686	25,81	21,99	93,31	708,35	
Полдник						
Чай с лимоном	180	0,17	0,04	12,17	50,49	12
Бутерброд с отварным языком	120	12,46	2,64	17,50	145,20	125
Итого	300	12,63	2,68	29,67	195,69	
Ужин						
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	60	1,32	0,24	6,72	34,80	9
Рыба, тушеная в соусе (80/30)	110	20,68	12,76	3,89	193,39	110
Картофель отварной	130	2,63	4,87	21,11	138,99	111
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100,00	ГП
Итого	540	27,48	18,55	71,25	538,38	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		83,35	59,47	274,55	1940,76	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		154,35	99,11	105,19	107,82	

Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности, витаминов и минеральных веществ

		Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	
		Б	Ж	У		
Итого за 20 дней		1575,67	1520,80	5792,74	40210,20	
Среднее значение		78,78	76,04	289,64	2010,51	
Соотношение Б:Ж:У		1,00	0,97	4,00		
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		145,90	126,73	110,97	111,70	
Дни	завтрак	2 завтрак	обед	полдник	ужин	Σ
	20 %	0,05	35 %	15 %	25%	
1	22,07	5,12	36,42	11,82	24,58	100,00
2	19,75	5,84	38,04	13,12	23,26	100,00
3	18,87	4,34	32,07	15,17	29,55	100,00
4	19,40	5,34	36,26	15,67	23,34	100,00
5	20,02	4,42	32,09	19,12	24,35	100,00
Итого за 1-ю неделю	100,09	25,05	174,88	74,89	125,08	500,00
Ср.знач.за 1-ю неделю	20,02	5,01	34,98	14,98	25,02	100,00
6	19,11	3,49	37,76	14,54	25,11	100,00
7	18,50	6,74	37,25	15,05	22,47	100,00
8	22,95	4,61	32,85	15,81	23,77	100,00
9	20,33	2,98	30,16	17,12	29,41	100,00
10	19,02	7,32	37,02	12,58	24,07	100,00
Итого за 2-ю неделю	99,91	25,13	175,04	75,09	124,83	500,00
Ср.знач.за 2-ю неделю	19,98	5,03	35,01	15,02	24,97	100,00
11	20,29	5,99	35,15	14,07	24,50	100,00
12	19,55	5,16	38,87	14,93	21,50	100,00
13	23,04	3,03	36,66	16,11	21,15	100,00
14	19,22	5,37	31,79	14,63	28,99	100,00
15	18,04	5,36	32,46	15,33	28,83	100,00
Итого за 3-ю неделю	100,14	24,91	174,92	75,07	124,97	500,00
Ср.знач.за 3-ю неделю	20,03	4,98	34,98	15,01	24,99	100,00
16	21,91	5,60	32,01	17,66	22,82	100,00
17	20,63	4,57	36,60	15,52	22,67	100,00
18	16,89	5,45	33,37	15,18	29,11	100,00
19	21,15	3,16	36,46	16,80	22,43	100,00
20	19,44	6,24	36,50	10,08	27,74	100,00
Итого за 4-ю неделю	100,03	25,02	174,93	75,25	124,78	500,00
Ср.знач.за 4-ю неделю	20,01	5,00	34,99	15,05	24,96	100,00
Итого за цикл	400,17	100,11	699,77	300,30	499,66	2000,00
Ср. знач. за цикл	20,01	5,01	34,99	15,01	24,98	100,00

