

Утверждаю:  
Организатор питания  
ООО "Гурман"  
Муниров Х.С.   
03.04.2023 г.



Согласовано  
  
Сеизвертимова Т.А.  
03.04.2023 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ "ЗАВЬЯЛОВСКОЙ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТ"  
ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ И 12-18 ЛЕТ

**МЕНЮ**  
На «\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г.

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал		С, мг	
		7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л
<i>Завтрак:</i>													
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	200	5,3	5,30	5,10	5,10	28,40	28,40	183,00	183,00	0,40	0,40
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,1	3,10	3,20	3,20	14,40	14,40	96,00	96,00	0,50	0,50
	Масло сливочное порционно	10	10	0,1	0,10	7,25	7,25	0,14	0,14	66,20	66,20	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	40	3,17	3,17	0,40	0,40	19,54	19,54	97,10	97,10	0,20	0,20
	Яблоко свежее	185	185	0,48	0,48	0,31	0,31	25,55	25,55	86,95	86,95	18,00	18,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>12,15</b>	<b>12,15</b>	<b>16,26</b>	<b>16,26</b>	<b>88,03</b>	<b>88,03</b>	<b>529,25</b>	<b>529,25</b>	<b>19,1</b>	<b>19,1</b>
<i>Обед:</i>													
	Огурец свежий	50	100	0,4	0,80	0,05	0,10	1,40	2,80	7,50	15,00	0,00	0,00
38/2	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	250	1,84	2,30	4,72	5,90	10,56	13,20	96,80	121,00	6,40	8,00
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	180	4,24	5,08	3,71	4,45	43,23	51,88	231,20	277,41	0,00	0,00
42/8	Тефтели из мяса говядины	90	100	12,51	13,90	12,33	13,70	11,97	13,30	212,40	236,00	2,97	3,30
251	Компот из свежих плодов	180	180	0,14	0,14	0,14	0,14	21,50	21,50	86,40	86,40	1,55	1,55
	Хлеб дарницкий	80	100	5,00	6,30	0,90	1,10	33,00	41,30	160,80	201,00	0,00	0,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>750</b>	<b>910</b>	<b>24,13</b>	<b>28,52</b>	<b>21,85</b>	<b>25,39</b>	<b>121,66</b>	<b>143,98</b>	<b>795,1</b>	<b>936,81</b>	<b>10,92</b>	<b>12,85</b>
<i>Полдник:</i>													
8/5	Запеканка ( сырники) из творога	190	100	16,9	16,9	9,6	9,6	13,2	13,2	209	209	0,25	0,25
27/10	Чай	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	9,80	9,80	38,00	38,00	0,00	0,00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>390</b>	<b>300</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>9,6</b>	<b>9,6</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>247</b>	<b>247</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>
<i>Ужин:</i>													
3/3	Картофельное пюре	150	200	3,08	4,1	3,68	4,9	29,4	27,2	132,75	177	5,48	7,3
4/7	Рыба, тушенная с овощами	100	100	12,33	12,33	8,25	8,25	4,08	4,08	141,7	141,7	1,25	1,25
27/10	Чай	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	9,80	9,80	38,00	38,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	80	100	6,34	7,93	0,80	1,00	39,08	48,85	194,20	242,75	0,40	0,50
	<b>Итого ужин:</b>	<b>530</b>	<b>600</b>	<b>21,85</b>	<b>24,46</b>	<b>12,73</b>	<b>14,15</b>	<b>82,36</b>	<b>89,93</b>	<b>506,65</b>	<b>599,45</b>	<b>7,13</b>	<b>9,05</b>
<i>Поздний ужин:</i>													
	Кефир	200	200	6,00	6,00	5,00	5,00	8,00	8,00	102,00	102,00	0,00	0,00
	Пряник	50	50	2,80	2,80	2,50	2,50	38,15	38,15	181,00	181,00	0,00	0,00
	<b>Итого поздний ужин:</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>8,8</b>	<b>8,8</b>	<b>7,5</b>	<b>7,5</b>	<b>46,15</b>	<b>46,15</b>	<b>283</b>	<b>283</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>2465</b>	<b>2695</b>	<b>83,93</b>	<b>90,93</b>	<b>67,94</b>	<b>72,9</b>	<b>361,2</b>	<b>391,09</b>	<b>2361</b>	<b>2595,5</b>	<b>37,4</b>	<b>41,25</b>

	Масло сливочное порционно	10	10	0,1	0,10	7,25	7,25	0,14	0,14	66,20	66,20	0,00	0,00
--	---------------------------	----	----	-----	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

МЕНЮ

На « » \_\_\_\_\_ 202 г.

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал		С, мг	
		7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л
<b>Завтрак:</b>													
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	200	6,00	6,00	5,30	5,30	30,70	30,70	201,00	201,00	0,40	0,40
36/10	Какао с молоком	200	200	3,6	3,60	3,30	3,30	22,80	22,80	135,00	135,00	0,50	0,50
	Сыр порционно	20	20	5,2	5,20	5,00	5,00	0,00	0,00	65,80	65,80	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	40	3,17	3,17	0,40	0,40	19,54	19,54	97,10	97,10	0,20	0,20
	Яблоко свежее	185	185	0,48	0,48	0,31	0,31	25,55	25,55	86,95	86,95	18,00	18,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>645</b>	<b>645</b>	<b>18,45</b>	<b>18,45</b>	<b>14,31</b>	<b>14,31</b>	<b>98,59</b>	<b>98,59</b>	<b>585,85</b>	<b>585,85</b>	<b>19,1</b>	<b>19,1</b>
<b>Обед:</b>													
21	Салат "Здоровье"	80	100	1,2	1,50	4,14	5,17	5,73	7,17	64,00	80,00	5,38	6,73
2/2	Борщ со сметаной	200	250	1,68	2,10	4,24	5,30	8,40	10,50	82,40	103,00	8,64	10,80
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	6,6	7,92	1,73	2,07	28,73	34,47	171,00	205,20	0,00	0,00
76	Котлета "Загадка"	90	100	11,57	12,86	10,29	11,43	6,81	7,57	167,14	185,71	11,84	13,16
6/10	Компог из с/ф	180	180	0,9	0,90	0,10	0,10	17,82	17,82	79,20	79,20	0,27	0,27
	Хлеб дарницкий	80	100	5,00	6,30	0,90	1,10	33,00	41,30	160,80	201,00	0,00	0,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>910</b>	<b>26,95</b>	<b>31,58</b>	<b>21,4</b>	<b>25,17</b>	<b>100,49</b>	<b>118,83</b>	<b>724,54</b>	<b>854,11</b>	<b>26,13</b>	<b>30,96</b>
<b>Полдник:</b>													
5/12	Ватрушка с творогом	65	65	9,1	9,1	8,1	8,1	20,4	20,4	194	194	0,1	0,1
	Сок	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,00	86,00	4,00	4,00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>8,3</b>	<b>8,3</b>	<b>40,6</b>	<b>40,6</b>	<b>280</b>	<b>280</b>	<b>4,1</b>	<b>4,1</b>
<b>Ужин:</b>													
21/4	Пюре гороховое	150	200	9,23	12,3	2,93	3,9	21,98	29,3	163,5	218	0,38	0,5
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	100	11,6	11,6	11,2	11,2	2,3	2,3	157	157	0,4	0,4
27/10	Чай	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	9,80	9,80	38,00	38,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	80	100	6,34	7,93	0,80	1,00	39,08	48,85	194,20	242,75	0,40	0,50
	<b>Итого ужин:</b>	<b>530</b>	<b>600</b>	<b>27,27</b>	<b>31,93</b>	<b>14,93</b>	<b>16,1</b>	<b>73,16</b>	<b>90,25</b>	<b>552,7</b>	<b>655,75</b>	<b>1,18</b>	<b>1,4</b>
<b>Поздний ужин:</b>													
	Кефир	200	200	6,00	6,00	5,00	5,00	8,00	8,00	102,00	102,00	0,00	0,00
	Печенье	40	40	3,20	3,20	5,20	5,20	26,80	26,80	168,00	168,00	0,00	0,00
	<b>Итого поздний ужин:</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>9,2</b>	<b>9,2</b>	<b>10,2</b>	<b>10,2</b>	<b>34,8</b>	<b>34,8</b>	<b>270</b>	<b>270</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>2460</b>	<b>2660</b>	<b>91,97</b>	<b>101,26</b>	<b>69,14</b>	<b>74,08</b>	<b>347,64</b>	<b>383,07</b>	<b>2413,1</b>	<b>2645,7</b>	<b>50,51</b>	<b>55,56</b>

МЕНЮ

На «\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г.

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал		С, мг	
		7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л
<b>Завтрак:</b>													
24/2	Суп молочный с лапшой	200	250	5,28	6,60	6,00	7,50	15,60	19,50	137,60	172,00	0,72	0,90
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,1	3,10	3,20	3,20	14,40	14,40	96,00	96,00	0,50	0,50
	Масло сливочное порционно	10	10	0,1	0,10	7,25	7,25	0,14	0,14	66,20	66,20	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	40	3,17	3,17	0,40	0,40	19,54	19,54	97,10	97,10	0,20	0,20
	Яблоко свежее	185	185	0,48	0,48	0,31	0,31	25,55	25,55	86,95	86,95	18,00	18,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>635</b>	<b>685</b>	<b>12,13</b>	<b>13,45</b>	<b>17,16</b>	<b>18,66</b>	<b>75,23</b>	<b>79,13</b>	<b>483,85</b>	<b>518,25</b>	<b>19,42</b>	<b>19,6</b>
<b>Обед:</b>													
	Капуста квашенная	80	100	1,4	1,80	0,10	0,10	2,40	3,00	18,40	23,00	24,00	30,00
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	250	2	2,50	4,32	5,40	13,28	16,60	104,80	131,00	5,76	7,20
4/9	Плов из мяса кур	200	230	5,08	5,84	4,45	5,12	51,88	59,66	277,41	319,02	0,00	0,00
6/10	Компот из с/ф	180	180	0,9	0,90	0,10	0,10	17,82	17,82	79,20	79,20	0,27	0,27
	Хлеб дарницкий	80	100	5,00	6,30	0,90	1,10	33,00	41,30	160,80	201,00	0,00	0,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>740</b>	<b>860</b>	<b>14,38</b>	<b>17,34</b>	<b>9,87</b>	<b>11,82</b>	<b>118,38</b>	<b>138,38</b>	<b>640,61</b>	<b>753,22</b>	<b>30,03</b>	<b>37,47</b>
<b>Полдник:</b>													
14/12	Булочка дорожная	50	50	4	4	5,6	5,6	26,7	26,7	176	176	0,1	0,1
	Сок	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,00	86,00	4,00	4,00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>	<b>5,80</b>	<b>5,80</b>	<b>46,90</b>	<b>46,90</b>	<b>262,00</b>	<b>262,00</b>	<b>4,10</b>	<b>4,10</b>
<b>Ужин:</b>													
106	Каша вязкая пшеничная	150	200	3,83	5,11	3,83	5,11	28,07	37,43	162,18	216,24	0	0
8/7	Рыба, запеченная в омлете	95	95	17,4	17,4	11,7	11,7	2,3	2,3	185	185	0	0
27/10	Чай	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	9,80	9,80	38,00	38,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	80	100	6,34	7,93	0,80	1,00	39,08	48,85	194,20	242,75	0,40	0,50
	<b>Итого ужин:</b>	<b>525</b>	<b>595</b>	<b>27,67</b>	<b>30,54</b>	<b>16,33</b>	<b>17,81</b>	<b>79,25</b>	<b>98,38</b>	<b>579,38</b>	<b>681,99</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>
<b>Поздний ужин:</b>													
	Кефир	200	200	6,00	6,00	5,00	5,00	8,00	8,00	102,00	102,00	0,00	0,00
	Печенье	40	40	3,20	3,20	5,20	5,20	26,80	26,80	168,00	168,00	0,00	0,00
	<b>Итого поздний ужин:</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>9,2</b>	<b>9,2</b>	<b>10,2</b>	<b>10,2</b>	<b>34,8</b>	<b>34,8</b>	<b>270</b>	<b>270</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>2390</b>	<b>2630</b>	<b>68,38</b>	<b>75,53</b>	<b>59,36</b>	<b>64,29</b>	<b>354,56</b>	<b>397,59</b>	<b>2235,8</b>	<b>2485,5</b>	<b>53,95</b>	<b>61,67</b>

## МЕНЮ

На «\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г.

День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал		С, мг	
		7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л
<i>Завтрак:</i>													
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	200	6,50	6,50	6,60	6,60	31,20	31,20	214,00	214,00	0,40	0,40
36/10	Какао с молоком	200	200	3,6	3,60	3,30	3,30	22,80	22,80	135,00	135,00	0,50	0,50
	Сыр порционнно	20	20	5,2	5,20	5,00	5,00	0,00	0,00	65,80	65,80	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	40	3,17	3,17	0,40	0,40	19,54	19,54	97,10	97,10	0,20	0,20
	Яблоко свежее	185	185	0,48	0,48	0,31	0,31	25,55	25,55	86,95	86,95	18,00	18,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>645</b>	<b>645</b>	<b>18,95</b>	<b>18,95</b>	<b>15,61</b>	<b>15,61</b>	<b>99,09</b>	<b>99,09</b>	<b>598,85</b>	<b>598,85</b>	<b>19,1</b>	<b>19,1</b>
<i>Обед:</i>													
	Икра кабачковая	80	100	1,5	1,90	5,60	7,00	5,60	7,00	72,00	90,00	5,60	7,00
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	1,44	1,80	2,40	3,00	6,00	7,50	54,40	68,00	10,88	13,60
276	Жаркое по-домашнему	200	230	20,8	23,92	5,36	6,16	30,48	35,05	205,00	235,70	7,28	8,37
6/10	Компот из с/ф	180	180	0,9	0,90	0,10	0,10	17,82	17,82	79,20	79,20	0,27	0,27
	Хлеб дарницкий	80	100	5,00	6,30	0,90	1,10	33,00	41,30	160,80	201,00	0,00	0,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>740</b>	<b>860</b>	<b>29,64</b>	<b>34,82</b>	<b>14,36</b>	<b>17,36</b>	<b>92,9</b>	<b>108,67</b>	<b>571,4</b>	<b>673,9</b>	<b>24,03</b>	<b>29,24</b>
<i>Полдник:</i>													
285	Гребешок из дрожжевого теста	75	75	5,39	5,39	10,6	10,6	23,21	23,21	273,75	273,75	0,21	0,21
	Сок	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,00	86,00	4,00	4,00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>6,39</b>	<b>6,39</b>	<b>10,8</b>	<b>10,8</b>	<b>43,41</b>	<b>43,41</b>	<b>359,75</b>	<b>359,75</b>	<b>4,21</b>	<b>4,21</b>
<i>Ужин:</i>													
46/3	Макаронные изделия отварные	150	200	5,33	7,1	3,00	4,00	32,4	43,2	183,75	245	0	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	90	100	12,96	14,4	10,62	11,8	5,76	6,4	171	190	0	0
27/10	Чай	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	9,80	9,80	38,00	38,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	80	100	6,34	7,93	0,80	1,00	39,08	48,85	194,20	242,75	0,40	0,50
	<b>Итого ужин:</b>	<b>520</b>	<b>600</b>	<b>24,73</b>	<b>29,53</b>	<b>14,42</b>	<b>16,8</b>	<b>87,04</b>	<b>108,25</b>	<b>586,95</b>	<b>715,75</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>
<i>Поздний ужин:</i>													
	Кефир	200	200	6,00	6,00	5,00	5,00	8,00	8,00	102,00	102,00	0,00	0,00
	Печенье	40	40	3,20	3,20	5,20	5,20	26,80	26,80	168,00	168,00	0,00	0,00
	<b>Итого поздний ужин:</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>9,2</b>	<b>9,2</b>	<b>10,2</b>	<b>10,2</b>	<b>34,8</b>	<b>34,8</b>	<b>270</b>	<b>270</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>2420</b>	<b>2620</b>	<b>88,91</b>	<b>98,89</b>	<b>65,39</b>	<b>70,77</b>	<b>357,24</b>	<b>394,22</b>	<b>2387</b>	<b>2618,3</b>	<b>47,74</b>	<b>53,05</b>

МЕНЮ

На «\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г.

День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал		С, мг	
		7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л
<b>Завтрак:</b>													
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	200	7,7	7,70	9,10	9,10	31,90	31,90	246,00	246,00	0,50	0,50
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,1	3,10	3,20	3,20	14,40	14,40	96,00	96,00	0,50	0,50
	Масло сливочное порционно	10	10	0,1	0,10	7,25	7,25	0,14	0,14	66,20	66,20	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	40	3,17	3,17	0,40	0,40	19,54	19,54	97,10	97,10	0,20	0,20
	Яблоко свежее	185	185	0,48	0,48	0,31	0,31	25,55	25,55	86,95	86,95	18,00	18,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>14,55</b>	<b>14,55</b>	<b>20,26</b>	<b>20,26</b>	<b>91,53</b>	<b>91,53</b>	<b>592,25</b>	<b>592,25</b>	<b>19,2</b>	<b>19,2</b>
<b>Обед:</b>													
36/1	Салат из отварной секлы с яблоками и растительным маслом	60	100	0,66	1,10	3,60	6,00	6,00	10,00	61,20	102,00	2,10	3,50
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,4	5,50	4,48	5,60	16,64	20,80	131,20	164,00	4,56	5,70
5/3	Картофельное пюре с морковью	170	180	3,15	3,33	4,00	4,23	18,53	19,62	129,20	136,80	4,68	4,95
88	Котлета рыбная "Нептун"	90	100	11,52	12,80	12,24	13,60	8,91	9,90	186,21	206,90	2,15	2,39
251	Компот из свежих плодов	180	180	0,14	0,14	0,14	0,14	21,50	21,50	86,40	86,40	1,55	1,55
	Хлеб дарницкий	80	100	5,00	6,30	0,90	1,10	33,00	41,30	160,80	201,00	0,00	0,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>910</b>	<b>24,87</b>	<b>29,17</b>	<b>25,36</b>	<b>30,67</b>	<b>104,58</b>	<b>123,12</b>	<b>755,01</b>	<b>897,1</b>	<b>15,04</b>	<b>18,09</b>
<b>Полдник:</b>													
	Пряник	50	50	2,80	2,80	2,50	2,50	38,15	38,15	181,00	181,00	0,00	0,00
	Сок	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,00	86,00	4,00	4,00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>3,8</b>	<b>3,8</b>	<b>2,7</b>	<b>2,7</b>	<b>58,35</b>	<b>58,35</b>	<b>267</b>	<b>267</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Ужин:</b>													
106	Каша вязкая пшеничная	150	200	3,83	5,11	3,83	5,11	28,07	37,43	162,18	216,24	0	0
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	100	9,75	9,75	10,6	10,6	1,7	1,7	141	141	0,15	0,15
27/10	Чай	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	9,80	9,80	38,00	38,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	80	100	6,34	7,93	0,80	1,00	39,08	48,85	194,20	242,75	0,40	0,50
	<b>Итого ужин:</b>	<b>530</b>	<b>600</b>	<b>20,02</b>	<b>22,89</b>	<b>15,23</b>	<b>16,71</b>	<b>78,65</b>	<b>97,78</b>	<b>535,38</b>	<b>637,99</b>	<b>0,55</b>	<b>0,65</b>
<b>Поздний ужин:</b>													
	Кефир	200	200	6,00	6,00	5,00	5,00	8,00	8,00	102,00	102,00	0,00	0,00
	<b>Итого поздний ужин:</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>2395</b>	<b>2595</b>	<b>69,24</b>	<b>76,41</b>	<b>68,55</b>	<b>75,34</b>	<b>341,11</b>	<b>378,78</b>	<b>2251,6</b>	<b>2496,3</b>	<b>38,79</b>	<b>41,94</b>

## МЕНЮ

На «\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г.

День 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал		С, мг	
		7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л
<b>Завтрак:</b>													
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	200	5,00	5,00	6,50	6,50	25,60	25,60	183,00	183,00	0,50	0,50
36/10	Какао с молоком	200	200	3,6	3,60	3,30	3,30	22,80	22,80	135,00	135,00	0,50	0,50
1/6	Яйцо отварное	40	40	5,1	5,10	4,60	4,60	0,30	0,30	63,00	63,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	40	3,17	3,17	0,40	0,40	19,54	19,54	97,10	97,10	0,20	0,20
	Яблоко свежее	185	185	0,48	0,48	0,31	0,31	25,55	25,55	86,95	86,95	18,00	18,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>665</b>	<b>665</b>	<b>17,35</b>	<b>17,35</b>	<b>15,11</b>	<b>15,11</b>	<b>93,79</b>	<b>93,79</b>	<b>565,05</b>	<b>565,05</b>	<b>19,2</b>	<b>19,2</b>
<b>Обед:</b>													
45	Винегрет овощной	70	100	0,98	1,40	4,34	6,20	19,88	28,40	66,36	94,80	16,24	23,20
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,56	3,20	1,92	2,40	17,36	21,70	101,60	127,00	4,88	6,10
196	Капуста тушеная с мясом	200	230	14,62	16,81	19,80	22,77	12,54	14,42	230,80	265,42	72,00	82,80
6/10	Компот из с/ф	180	180	0,9	0,90	0,10	0,10	17,82	17,82	79,20	79,20	0,27	0,27
	Хлеб дарницкий	80	100	5,00	6,30	0,90	1,10	33,00	41,30	160,80	201,00	0,00	0,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>730</b>	<b>860</b>	<b>24,06</b>	<b>28,61</b>	<b>27,06</b>	<b>32,57</b>	<b>100,6</b>	<b>123,64</b>	<b>638,76</b>	<b>767,42</b>	<b>93,39</b>	<b>112,37</b>
<b>Полдник:</b>													
8/5	Запеканка ( сырники) из творога	100	100	16,9	16,9	9,6	9,6	13,2	13,2	209	209	0,25	0,25
	Сок	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,00	86,00	4,00	4,00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>300</b>	<b>17,9</b>	<b>17,9</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>33,4</b>	<b>33,4</b>	<b>295</b>	<b>295</b>	<b>4,25</b>	<b>4,25</b>
<b>Ужин:</b>													
3/3	Картофельное пюре	150	200	3,08	4,1	3,68	4,9	29,4	27,2	132,75	177	5,48	7,3
4/7	Рыба, тушеная с овощами	100	100	12,33	12,33	8,25	8,25	4,08	4,08	141,7	141,7	1,25	1,25
27/10	Чай	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	9,80	9,80	38,00	38,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	80	100	6,34	7,93	0,80	1,00	39,08	48,85	194,20	242,75	0,40	0,50
	<b>Итого ужин:</b>	<b>530</b>	<b>600</b>	<b>21,85</b>	<b>24,46</b>	<b>12,73</b>	<b>14,15</b>	<b>82,36</b>	<b>89,93</b>	<b>506,65</b>	<b>599,45</b>	<b>7,13</b>	<b>9,05</b>
<b>Поздний ужин:</b>													
	Кефир	200	200	6,00	6,00	5,00	5,00	8,00	8,00	102,00	102,00	0,00	0,00
	Пряник	50	50	2,80	2,80	2,50	2,50	38,15	38,15	181,00	181,00	0,00	0,00
	<b>Итого поздний ужин:</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>8,8</b>	<b>8,8</b>	<b>7,5</b>	<b>7,5</b>	<b>46,15</b>	<b>46,15</b>	<b>283</b>	<b>283</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>2475</b>	<b>2675</b>	<b>89,96</b>	<b>97,12</b>	<b>72,2</b>	<b>79,13</b>	<b>356,3</b>	<b>386,91</b>	<b>2288,5</b>	<b>2509,9</b>	<b>123,97</b>	<b>144,87</b>

**МЕНЮ**  
На «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

День 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал		С, мг	
		7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л
<i>Завтрак:</i>													
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	200	5,20	5,20	6,30	6,30	39,20	39,20	239,00	239,00	0,40	0,40
36/10	Какао с молоком	200	200	3,6	3,60	3,30	3,30	22,80	22,80	135,00	135,00	0,50	0,50
	Сыр порционно	20	20	5,2	5,20	5,00	5,00	0,00	0,00	65,80	65,80	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	40	3,17	3,17	0,40	0,40	19,54	19,54	97,10	97,10	0,20	0,20
	Яблоко свежее	185	185	0,48	0,48	0,31	0,31	25,55	25,55	86,95	86,95	18,00	18,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>645</b>	<b>645</b>	<b>17,65</b>	<b>17,65</b>	<b>15,31</b>	<b>15,31</b>	<b>107,09</b>	<b>107,09</b>	<b>623,85</b>	<b>623,85</b>	<b>19,1</b>	<b>19,1</b>
<i>Обед:</i>													
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	80	100	1,12	1,40	4,80	6,00	5,44	6,80	72,00	90,00	1,52	1,90
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	250	1,6	2,00	5,52	6,90	8,80	11,00	95,20	119,00	6,88	8,60
41/3	Каша перловая с овощами	150	200	4,88	6,50	4,43	5,90	32,25	43,00	200,25	267,00	0,83	1,10
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	100	13,32	14,80	11,16	12,40	8,19	9,10	188,10	209,00	0,27	0,30
6/10	Компот из с/ф	180	180	0,9	0,90	0,10	0,10	17,82	17,82	79,20	79,20	0,27	0,27
	Хлеб дарницкий	80	100	5,00	6,30	0,90	1,10	33,00	41,30	160,80	201,00	0,00	0,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>930</b>	<b>26,82</b>	<b>31,9</b>	<b>26,91</b>	<b>32,4</b>	<b>105,5</b>	<b>129,02</b>	<b>795,55</b>	<b>965,2</b>	<b>9,77</b>	<b>12,17</b>
<i>Полдник:</i>													
17/12	Булочка с повидлом	60	60	4,6	4,6	4,4	4,4	36	36	204	204	0,1	0,1
	Сок	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,00	86,00	4,00	4,00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>260</b>	<b>260</b>	<b>5,6</b>	<b>5,6</b>	<b>4,6</b>	<b>4,6</b>	<b>56,2</b>	<b>56,2</b>	<b>290</b>	<b>290</b>	<b>4,1</b>	<b>4,1</b>
<i>Ужин:</i>													
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	250	15,12	18,9	14	17,5	26,8	33,5	301,6	377,00	14,4	18,00
	Огурец соленый	50	50	0,4	0,4	0,05	0,05	0,85	0,85	6,50	6,50	2,50	2,50
27/10	Чай	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	9,80	9,80	38,00	38,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	80	100	6,34	7,93	0,80	1,00	39,08	48,85	194,20	242,75	0,40	0,50
	<b>Итого ужин:</b>	<b>530</b>	<b>600</b>	<b>21,96</b>	<b>27,33</b>	<b>14,85</b>	<b>18,55</b>	<b>76,53</b>	<b>93</b>	<b>540,3</b>	<b>664,25</b>	<b>17,3</b>	<b>21</b>
<i>Поздний ужин:</i>													
	Кефир	200	200	6,00	6,00	5,00	5,00	8,00	8,00	102,00	102,00	0,00	0,00
	Печенье	40	40	3,20	3,20	5,20	5,20	26,80	26,80	168,00	168,00	0,00	0,00
	<b>Итого поздний ужин:</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>9,2</b>	<b>9,2</b>	<b>10,2</b>	<b>10,2</b>	<b>34,8</b>	<b>34,8</b>	<b>270</b>	<b>270</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>2455</b>	<b>2675</b>	<b>81,23</b>	<b>91,68</b>	<b>71,87</b>	<b>81,06</b>	<b>380,12</b>	<b>420,11</b>	<b>2519,7</b>	<b>2813,3</b>	<b>50,27</b>	<b>56,37</b>



МЕНЮ

На «\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г.

День 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал		С, мг	
		7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л
<b>Завтрак:</b>													
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	200	7,8	7,80	8,00	8,00	30,20	30,20	233,00	233,00	0,50	0,50
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,1	3,10	3,20	3,20	14,40	14,40	96,00	96,00	0,50	0,50
	Масло сливочное порционно	10	10	0,1	0,10	7,25	7,25	0,14	0,14	66,20	66,20	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	40	3,17	3,17	0,40	0,40	19,54	19,54	97,10	97,10	0,20	0,20
	Яблоко свежее	185	185	0,48	0,48	0,31	0,31	25,55	25,55	86,95	86,95	18,00	18,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>14,65</b>	<b>14,65</b>	<b>19,16</b>	<b>19,16</b>	<b>89,83</b>	<b>89,83</b>	<b>579,25</b>	<b>579,25</b>	<b>19,2</b>	<b>19,2</b>
<b>Обед:</b>													
17	Салат из квашенной капусты	80	100	1,28	1,60	3,99	4,99	7,39	9,24	63,76	79,70	21,60	27,00
2/2	Борщ со сметаной	200	250	1,68	2,10	4,24	5,30	8,40	10,50	82,40	103,00	8,64	10,80
46/3	Макаронные изделия отварные	150	180	5,33	6,39	3,00	3,60	32,4	38,88	183,75	220,5	0	0
2/9	Мясо кур отварное в соусе	90	100	10,44	11,6	10,08	11,2	2,07	2,3	141,3	157	0,36	0,4
6/10	Компот из с/ф	180	180	0,9	0,90	0,10	0,10	17,82	17,82	79,20	79,20	0,27	0,27
	Хлеб дарницкий	80	100	5,00	6,30	0,90	1,10	33,00	41,30	160,80	201,00	0,00	0,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>910</b>	<b>24,63</b>	<b>28,89</b>	<b>22,31</b>	<b>26,29</b>	<b>101,08</b>	<b>120,04</b>	<b>711,21</b>	<b>840,4</b>	<b>30,87</b>	<b>38,47</b>
<b>Полдник:</b>													
14/12	Булочка дорожная	50	50	4	4	5,6	5,6	26,7	26,7	176	176	0,1	0,1
	Сок	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,00	86,00	4,00	4,00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>46,9</b>	<b>46,9</b>	<b>262</b>	<b>262</b>	<b>4,1</b>	<b>4,1</b>
<b>Ужин:</b>													
3/3	Картофельное пюре	150	200	3,08	4,1	3,68	4,9	29,4	27,2	132,75	177	5,48	7,3
34/8	Зразы или рулет из говядины	100	100	13	13	12,8	12,8	11	11	214	214	0,6	0,6
27/10	Чай	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	9,80	9,80	38,00	38,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	80	100	6,34	7,93	0,80	1,00	39,08	48,85	194,20	242,75	0,40	0,50
	<b>Итого ужин:</b>	<b>530</b>	<b>600</b>	<b>22,52</b>	<b>25,13</b>	<b>17,28</b>	<b>18,7</b>	<b>89,28</b>	<b>96,85</b>	<b>578,95</b>	<b>671,75</b>	<b>6,48</b>	<b>8,4</b>
<b>Поздний ужин:</b>													
	Кефир	200	200	6,00	6,00	5,00	5,00	8,00	8,00	102,00	102,00	0,00	0,00
	Печенье	40	40	3,20	3,20	5,20	5,20	26,80	26,80	168,00	168,00	0,00	0,00
	<b>Итого поздний ужин:</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>9,2</b>	<b>9,2</b>	<b>10,2</b>	<b>10,2</b>	<b>34,8</b>	<b>34,8</b>	<b>270</b>	<b>270</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>2435</b>	<b>2635</b>	<b>76</b>	<b>82,87</b>	<b>74,75</b>	<b>80,15</b>	<b>361,89</b>	<b>388,42</b>	<b>2401,4</b>	<b>2623,4</b>	<b>60,65</b>	<b>70,17</b>

## МЕНЮ

На «\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г.

День 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал		С, мг	
		7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л
<b>Завтрак:</b>													
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	200	5,3	5,30	5,10	5,10	28,40	28,40	183,00	183,00	0,40	0,40
36/10	Какао с молоком	200	200	3,6	3,60	3,30	3,30	22,80	22,80	135,00	135,00	0,50	0,50
1/6	Яйцо отварное	40	40	5,1	5,10	4,60	4,60	0,30	0,30	63,00	63,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	40	3,17	3,17	0,40	0,40	19,54	19,54	97,10	97,10	0,20	0,20
	Яблоко свежее	185	185	0,48	0,48	0,31	0,31	25,55	25,55	86,95	86,95	18,00	18,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>665</b>	<b>665</b>	<b>17,65</b>	<b>17,65</b>	<b>13,71</b>	<b>13,71</b>	<b>96,59</b>	<b>96,59</b>	<b>565,05</b>	<b>565,05</b>	<b>19,1</b>	<b>19,1</b>
<b>Обед:</b>													
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	80	100	2,08	2,60	5,84	7,30	5,20	6,50	84,00	105,00	1,52	1,90
65	Суп картофельный с клецками	200	250	2,24	2,80	3,02	3,78	12,31	15,39	142,58	178,23	4,19	5,24
21/4	Пюре гороховое	150	180	9,23	11,07	2,93	3,51	21,98	26,37	163,5	196,2	0,38	0,45
82	Колбаска "Витаминка"	90	100	12,51	13,90	13,50	15,00	5,13	5,70	193,50	215,00	0,27	0,30
251	Компот из свежих плодов	180	180	0,14	0,14	0,14	0,14	21,50	21,50	86,40	86,40	1,55	1,55
	Хлеб дарницкий	80	100	5,00	6,30	0,90	1,10	33,00	41,30	160,80	201,00	0,00	0,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>910</b>	<b>31,2</b>	<b>36,81</b>	<b>26,33</b>	<b>30,83</b>	<b>99,12</b>	<b>116,76</b>	<b>830,78</b>	<b>981,83</b>	<b>7,91</b>	<b>9,44</b>
<b>Полдник:</b>													
296	Шанежка с картофелем	100	100	11,9	11,9	7,27	7,27	65,82	65,82	379,33	379,33	0,00	0,00
	Сок	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,00	86,00	4,00	4,00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>300</b>	<b>12,9</b>	<b>12,9</b>	<b>7,47</b>	<b>7,47</b>	<b>86,02</b>	<b>86,02</b>	<b>465,33</b>	<b>465,33</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Ужин:</b>													
106	Каша вязкая пшеничная	150	200	3,83	5,11	3,83	5,11	28,07	37,43	162,18	216,24	0	0
8/7	Рыба, запеченная в омлете	95	95	17,4	17,4	11,7	11,7	2,3	2,3	185	185	0	0
27/10	Чай	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	9,80	9,80	38,00	38,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	80	100	6,34	7,93	0,80	1,00	39,08	48,85	194,20	242,75	0,40	0,50
	<b>Итого ужина:</b>	<b>525</b>	<b>595</b>	<b>27,67</b>	<b>30,54</b>	<b>16,33</b>	<b>17,81</b>	<b>79,25</b>	<b>98,38</b>	<b>579,38</b>	<b>681,99</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>
<b>Поздний ужин:</b>													
	Кефир	200	200	6,00	6,00	5,00	5,00	8,00	8,00	102,00	102,00	0,00	0,00
	Печенье	40	40	3,20	3,20	5,20	5,20	26,80	26,80	168,00	168,00	0,00	0,00
	<b>Итого поздний ужин:</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>9,2</b>	<b>9,2</b>	<b>10,2</b>	<b>10,2</b>	<b>34,8</b>	<b>34,8</b>	<b>270</b>	<b>270</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>2510</b>	<b>2710</b>	<b>98,62</b>	<b>107,1</b>	<b>74,04</b>	<b>80,02</b>	<b>395,78</b>	<b>432,55</b>	<b>2710,5</b>	<b>2964,2</b>	<b>31,41</b>	<b>33,04</b>

МЕНЮ

На «\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г.

День 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал		С, мг	
		7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л	7-11 л	12-18 л
<b>Завтрак:</b>													
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	200	6,50	6,50	6,60	6,60	31,20	31,20	214,00	214,00	0,40	0,40
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,1	3,10	3,20	3,20	14,40	14,40	96,00	96,00	0,50	0,50
	Сыр порционно	20	20	5,2	5,20	5,00	5,00	0,00	0,00	65,80	65,80	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	40	3,17	3,17	0,40	0,40	19,54	19,54	97,10	97,10	0,20	0,20
	Яблоко свежее	185	185	0,48	0,48	0,31	0,31	25,55	25,55	86,95	86,95	18,00	18,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>645</b>	<b>645</b>	<b>18,45</b>	<b>18,45</b>	<b>15,51</b>	<b>15,51</b>	<b>90,69</b>	<b>90,69</b>	<b>559,85</b>	<b>559,85</b>	<b>19,1</b>	<b>19,1</b>
<b>Обед:</b>													
	Помидоры свежие	80	80	0,9	0,90	0,20	0,20	3,00	3,00	19,20	19,20	20,00	20,00
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	250	2	2,50	4,32	5,40	13,28	16,60	104,80	131,00	5,76	7,20
32/3	Рагу из овощей	150	180	2,48	2,97	3,98	4,77	14,63	17,55	110,25	132,30	10,65	12,78
42/8	Тефтели из мяса говядины	90	100	12,51	13,90	12,33	13,70	11,97	13,30	212,40	236,00	2,97	3,30
6/10	Компот из с/ф	180	180	0,9	0,90	0,10	0,10	17,82	17,82	79,20	79,20	0,27	0,27
	Хлеб дарницкий	80	100	5,00	6,30	0,90	1,10	33,00	41,30	160,80	201,00	0,00	0,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>890</b>	<b>23,79</b>	<b>27,47</b>	<b>21,83</b>	<b>25,27</b>	<b>93,7</b>	<b>109,57</b>	<b>686,65</b>	<b>798,7</b>	<b>39,65</b>	<b>43,55</b>
<b>Полдник:</b>													
	Пряник	100	100	5,60	5,60	5,00	5,00	76,30	76,30	363,00	362,00	0,00	0,00
	Сок	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,00	86,00	4,00	4,00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>300</b>	<b>6,6</b>	<b>6,6</b>	<b>5,2</b>	<b>5,2</b>	<b>96,5</b>	<b>96,5</b>	<b>449</b>	<b>448</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Ужин:</b>													
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	6,6	8,80	1,73	2,30	28,73	38,30	171,00	228,00	0,00	0,00
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	100	9,75	9,75	10,6	10,6	1,7	1,7	141	141	0,15	0,15
27/10	Чай	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	9,80	9,80	38,00	38,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	80	100	6,34	7,93	0,80	1,00	39,08	48,85	194,20	242,75	0,40	0,50
	<b>Итого ужин:</b>	<b>530</b>	<b>600</b>	<b>22,79</b>	<b>26,58</b>	<b>13,13</b>	<b>13,9</b>	<b>79,31</b>	<b>98,65</b>	<b>544,2</b>	<b>649,75</b>	<b>0,55</b>	<b>0,65</b>
<b>Поздний ужин:</b>													
	Кефир	200	200	6,00	6,00	5,00	5,00	8,00	8,00	102,00	102,00	0,00	0,00
	<b>Итого поздний ужин:</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6,00</b>	<b>6,00</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>8,00</b>	<b>102,00</b>	<b>102,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>2455</b>	<b>2635</b>	<b>77,63</b>	<b>85,1</b>	<b>60,67</b>	<b>64,88</b>	<b>368,2</b>	<b>403,41</b>	<b>2341,7</b>	<b>2558,3</b>	<b>63,3</b>	<b>67,3</b>