

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы				№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe	
1 день	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,24	62,66	0,00	7,30	10,00	0,62	187
Завтрак:	Каша молочная из «Геркулеса» жидкая	180	6.33	6.00	28.33	192.62	0,30	120,4	14,00	0,98	162
	Батон, масло сливочное, сыр	30/5/10	6.28	9.48	9.66	149.06	0,14	185,2	55,00	0,55	492
	Кофейный напиток с молоком	180	2.79	0.04	19.80	90.0	1,00	113,8	28,00	0,14	391
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.66	56.00	2,00	7,00	0,30	0,20	408
Итого за завтрак		390	16,5	15,62	11,3	508					
Обед:	Борщ с картофелем и капустой	180	2.09	5.69	7.17	88.28	5,5	41,3	28,00	0,89	62
	Котлета	50	10.43	8.72	13.81	175.44	0,1	22,5	24,00	1,13	255
	Соус томатный с овощами	30	33,5	40,54	46,17	683,62	4,12	153,84	50,00	20,14	356
	Каша гречневая рассыпчатая	100	1.33	4.62	25.76	149.94	0,76	18,93	51,0	2,86	297
	Компот из смеси с/фр	180	0.56	-	27.4	111.84	0,15	56,37	0,30	1,58	399
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.86	47.6	0,2	125,0	0,41	3,6	
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	86.89	0,2	127,0	0,47	3,7	
Итого за обед		490	15,79	20,37	14,8	859,3					
Полдник:	Снежок	150	5.6	4.38	8.18	94.52	1,4	240	0,47	0,20	406
	Печенье	50	1.9	5.04	20.6	131.1	0,45	136,0	-0,51	0,5	
Итого за полдник		200	7,5	9,3	27,8	207	0,08	33,74	0,30	0,87	
Ужин:	Запеканка рисовая с творогом	180	8,50	4,63	41,79	242,86	0,08	33,74	23,00	0,87	198
	Чай с сахаром	180	0.12	0.00	15.44	62.24	0,02	1,89	24,00	0,72	381
	Фрукт	95									
Итого за ужин		400	13,75	14,41	67,7	262					
Итого за первый день			42	48	203	1400	15,2	768	68,0	11	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы				№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe	
<b>2 день</b>											
Завтрак:	Каша «Дружба»	180	6.2	4.08	31.64	191.7	0,28	108,88	24,0	0,71	155
	Батон,масло сливочное	30/5	2.37	0.3	14.49	71.4	0,00	6,40	34,00	0,26	495
	Какао с молоком	180	2.61	0.45	25.95	118	0,32	153,85	0,66	0,51	387
Второй	Сок фруктовый	100	1.1	0.10	12.60	56.00	2,00	7,00	0,20		408
Итого за завтрак		350	12,21	4,93	43,6	337,1					
Обед:	Рассольник Ленинградский	180	2.53	3.21	9.72	77.9	4,20	22,14	40,00	0,90	64
	Мясо тушеное	40	10 ,3	8,72	13,81	175,44	0,60	8,08	22,00	1,56	257
	Соус томатный с овощами	30	33,5	40,54	46,17	683,62	11,43	108,46	30,00	2,00	357
	Макаронные изделия отварные	100	3,66	3,53	20,85	125,28	0,00	7,59	45,00	0,61	306
	Компот из смеси с/фр	180	0.56	-	27.4	111.84	9,15	56,17	30,00	1,58	399
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.86	47.6	0,2	125,0	0,41	3,6	
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	89.89	0,2	127,0	47,00	3,7	
Итого за обед		490	25,4	5,68	123,1	1000					
Полдник:	Ряженка	160	5.60	4.38	8.18	94.52	1,40	240	14,00	0,20	406
	Мармелад	40	0.1	-	40.7	154	0,45	0,136	0,51	0,5	
Итого за полдник		200	5,7	3,8	48,88	248,5					
Ужин:	Биточки рыбные под соусом томатным с овощами	60/30	11,44	8,03	5,40	139,66	2,88	36,14	30,00	0,63	224
	Картофельное пюре	100	13,6	3,34	13,98	91,42	3,45	22,86	20,00	0,66	317
	Чай с сахаром	180	0.12	0.00	15.44	62.24	0,02	1,89	0,1	0,72	381
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71.4	0,02	125,0	0,41	3,6	
Итого за ужин		400	18,27	16,0	52,6	227,2					
Итого за второй день			41,0	46,2	199,0	1399,4	14,9	889,0	73,0	13,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы				№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe	
<b>3 день</b>											
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6.04	5.5	31.32	198.94	0,28	114,7	60,0	1,09	161
	Батон масло сливочное сыр	30/5/10	6.28	9.48	9.66	149.06	0,00	6,4	0,34	0,26	495
	Кофейный напиток с	180	2.79	0.04	19.8	90.0	1,0	113,8	0,22	0,14	391
Второй	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.6	56.00	2,0	7,0	0,30	0,20	408
Итого за завтрак		350	16,21	15,12	73,6	403,9					
Обед:	Су из овощей	180	2.44	6.0	15.26	124.6	5,3	23,2	42,0	0,68	66
	Говядина тушенная с	180	2.76	11.8	2.68	127.6	17,75	409,6	0,27	1,83	283
	Компот из смеси с/фр	180	0.56	-	27.4	111.84	0,15	56,37	0,30	1,58	399
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.86	47.6	0,2	125,0	0,41	3,8	
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	89.89	0,2	127,0	0,47	3,7	
Итого за обед		490	10,64	18,6	71,9	657,4					
Полдник :	Молоко	150	5.59	6.38	10.08	120.0	0,50	200,8	0,14	0,17	405
	Булочка «Домашняя»	50	3.93	7.31	37.05	229.7	0,00	8,39	0,34	0,52	429
Итого за полдник			9,52	13,69	47,13	349					
Ужин:	Пудинг из творога с рисом	180	21.14	5.01	40.96	293.22	0,29	104,2	0,30	0,93	200
	Чай с сахаром	180	0.12	0.00	15.44	62.24	0,02	1,89	24,00	0,72	381
	Фрукт	95	1.05	0.35	14.7	63.36	0,8	16,0	0,6	0,11	
Итого за ужин		405	22,31	12,36	71,1	418,7					
Итого за третий день			43,0	46,7	201,8	1403,0	14,8	801,0	73,0	11,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы в мг.				№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe	
4 день	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,24	62,66	0,00	7,30	0,10	0,62	187
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	180	4.91	4.68	24.67	160.40	0,3	112,6	21,0	0,29	160
	Батон, масло сливочное	30/5	2.37	0.3	14.49	71,4	0,00	6,4	0,34	0,26	495
	Какао с молоком	180	2.61	0.45	25.95	118	0,65	117,3	0,425	0,5	387
Второй	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.6	56.00	2,0	7,0	0,30	0,20	408
Итого за завтрак		360	16,07	12,83	77,95	368,46					
Обед:	Салат витаминный	40	1,14	0,10	10,63	115,24	5,71	26,6	0,27	0,84	1
	Суп картофельный с клецками	180	2,21	6,18	11,28	109,52	2,9	11,9	44,00	0,72	69
	Жаркое по домашнему	180	21,07	18,33	16,85	316,64	1,96	20,44	0,27	2,38	247
	Компот из смеси с/фр	180	0.56	-	27.46	111.84	0,15	56,37	0,30	1,58	399
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.86	47.6	0,2	125,0	0,41	3,6	
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	89.89	0,2	127,0	0,47	3,7	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.86	47.6	0,2	125,0	0,41	3,6	
Итого за обед		500	28,72	25,31	82,15	574,8					
Полдник:	Ряженка	160	5.6	4.38	8.18	94.52	1,4	240	0,47	0,2	406
	Зефир	40	1.9	5.04	20.6	131.1	0,45	136,0	0,51	0,5	
Итого за полдник		200	7,5	9,42	28,78	225,5					
Ужин:	Котлета рыбная	60	9.70	3.6	14.00	127.20	0,11	26,38	0,55	0,43	226
	Соус томатный с овощами	30	33,51	40,54	46,17	683,62	4,12	153,84	0,13	20,14	356
	Рис отварной	100	2,42	3,39	22,20	128,98	0,00	2,21	0,13	0,35	303
	Чай с сахаром	180	0.12	0.00	15.44	62.24	0,02	1,89	24,00	0,72	381
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	14.49	71.4	0,2	125,0	0,41	3,6	
			395								
Итого за ужин			3,11	12,2	71,3	598	13,3	799,0	69,0	10,1	
Итого за четвертый день			42,0	47,0	203,0	1403,0	15,2	767,0	210,0	13,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы в мг.				№ рецептуры	
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe		
<b>5 день</b>												
Завтрак:	Салат из соленых огурцов с луком	40	1.16	4.78	4.68	66.34	3,12	20,74	0,28	0,65	30	
	Омлет натуральный	150	5.82	8.30	1.2	102.8	0,16	36,13	1,0	0,78	188	
	Батон, масло сливочное	30/5	2.37	0.3	14.49	71.4	0,00	6,4	,34	0,26	495	
	Какао с молоком	180	2.61	0.45	25.95	118	0,65	117,4	0,425	0,54	387	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	56.00	2,0	7,0	0,30	0,20	408	
Итого за завтрак		355	13,06	13,83	58,92	314						
Обед++:	Салат из свеклы отварной	40	1,35	4,60	5,85	70,2	1,9	11,63	0,28	1,23	35	
	Суп картофельный с вермишелью	180	19,80	21,38	52,85	486,0	4,6	17,78	20,4	0,7	70	
	Птица отварная	50	16,34	14,22	0,94	197,16	0,8	20,2	18,00	1,3	287	
	Соус томатный с овощами	30	33,51	40,54	46,17	683,62	4,12	153,84	50,00	20,14	356	
	Каша гречневая рассыпчатая	100	1,33	4,62	25,6	149,94	0,00	9,2	51,00	2,99	297	
	Компот из смеси с/фр	180	0,56	-	27,46	111,84	0,15	56,37	0,30	1,58	399	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,86	47,6	0,2	125,0	0,41	3,6		
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	86,89	0,2	127	0,47	3,6		
Итого за обед		490	29,8	26,6	95,43	882						
Полдник:	Молоко кипяченое	160	5.59	6.38	10.08	120.0	0,50	200,86	0,14	0,17	405	
	Вафли	40	1.85	14.3	32.1	161.0	0,45	136,0	0,51	0,5		
Итого за полдник		200	7,44	20,68	42,1	281						
Ужин:	Рагу из овощей	180	3.37	15.26	17.62	221.98	15,4	53,34	0,27	1,13	91	
	Чай с сахаром	180	0.12	0.00	15.44	62.24	0,02	1,89	0,1	0,72	381	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71.4	0,2	125,0	0,41	3,6		
	Фрукт	95	1,05	0,35	14,7	63,36	0,8	16,0	0,6	0,11		
Итого за ужин		405	6,91	15,91	62,2	391						
Итого за пятый			41,0	45,0	199,0	1403	18,0	1001,0	300,0	15,0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы в мг.				№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe	
<b>6 день</b>											
Завтрак:	Каша молочная из «Геркулеса» жидкая	180	6.33	6.00	28.33	192.62	0,3	120,4	14,0	0,98	162
	Батон, масло сливочное, сыр	30/5/10	6.28	9.48	9.66	149.06	0,1	139,2	0,41	0,39	492
	Кофейный напиток с молоком	180	2.79	0.04	19.80	90.0	1,00	113,8	0,22	0,14	391
Второй	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	5.00	2,0	7,0	0,30	0,20	408
Итого за завтрак		355	16,5	15,62	70,39	436,66					
Обед:	Салат витаминный	40	1,14	9,10	10,63	115,24	5,71	26,6	0,27	0,84	1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	8,06	8,30	11,10	151,30	4,8	16,9	22,00	1,46	71
	Плов	150	14,92	12,50	21,36	257,54	1,5	11,0	13,0	2,13	286
	Компот из смеси с/фр	180	0,56	-	27,46	111,84	0,15	56,37	0,30	1,58	399
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,86	47,6	0,2	125,0	0,41	3,6	
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	86,89	0,2	127,0	0,47	3,6	
Итого за обед		490	28,42	21,6	86,42	1050					
Полдник :	Снежок	160	5.60	4.38	8.18	94.52	1,40	240	0,14	0,2	406
	Печенье	40	1.9	5.04	20.6	131.1	0,45	136,0	0,51	0,5	
Итого за полдник		200	7,5	9,42	28,78	225,6					
Ужин:	Лапшевник с творогом и соусом	200	26,39	6,11	47,0	348,50	0,13	51,21	0,28	0,87	211
	Чай с сахаром	180	0.12	000	15.44	62.24	0,02	1,89	0,1	0,72	381
	Хлеб пш,	30	1,05	0,35	14,7	63,36	0,8	16,0	0,6	0,11	
Итого за ужин		400	1,5	0,35	14,7	171					
Итого за шестой			42	45,0	202	1410	17,2	856,0	70,0	14,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы в мг.				№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe	
<b>7 день</b>											
Завтрак:	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,24	62,66	0,00	7,3	0,10	0,62	187
	Каша «Дружба»	180	6.2	4.08	31.64	191.70	0,28	108,8	46,0	0,71	155
	Батон, масло сливочное,	20/5	2.37	0.3	14.49	71.4	0,1	139,2	0,34	0,39	493
	Какао с молоком	180	2.61	0.45	25.95	118	0,65	117,3	0,425	0,51	387
Второй	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	5.00	2,0	7,0	0,30	0,20	408
Итого за завтрак		375	16,5	15,62	70,39	436,66					
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,79	3,95	7,76	73,8	6,2	36,9	28,0	0,65	80
	Шницель	50	13,59	40,54	5,45	191,36	0,10	22,53	0,24	1,13	255
	Соус томатный с овощами	30	33,5	40,54	46,17	683,62	4,12	153,84	0,27	20,14	356
	Картофельное пюре	100	13.6	3.34	13.98	91.42	3,5	22,8	20,0	0,66	317
	Компот из смеси с/фр	180	0.56	-	27.46	111.84	0,15	56,37	0,30	1,58	399
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.86	47.6	0,2	125,0	0,41	3,6	
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	86.89	0,2	127,0	0,47	3,7	
Итого за обед		490	67,92	57,92	127,38	1286					
Полдник:	Ряженка	160	5.06	4.38	8.18	94.52	1,4	200	0,14	0,20	406
	Мармелад	40	0.1	-	40.7	154	0,45	136,0	0,51	0,5	
Итого за полдник		200	5,6	4,98	48,88	248					
Ужин:	Котлеты рыбные под соусом томатным с овощами	50/30	11.44	8.03	5.40	139.66	2,88	36,14	0,30	0,63	224
	Каша перловая вязкая	100	10.92	8.00	25.40	152.48	0,00	369,3	42,0	3,5	179
	Чай с сахаром	180	0.12	000	15.44	62.24	0,02	1,89	0,1	0,72	381
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71,4	0,2	125,0	0,41	3,6	
	Фрукт	95	1,05	0,35	14,07	63,36	0,8	16,0	0,6		
Итого за ужин		405	41	45	203	1400					
Итого за 7 день			53,3	56,2	267	1408	16,0	989,0	65,0	15,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы в мг.				№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe	
<b>8 день</b>											
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6.04	5.5	31.32	198.94	0,28	114,7	69,0	1,09	165
	,Батон масло сливочное сыр	30/5/10	6.28	9.48	9.66	149.06	0,14	185,2	0,7	0,55	492
	Кофейный напиток с молоком	180	2.79	004	19.80	90.0	1,00	113,8	0,22	0,14	391
Второй	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	56.00	2,0	7,0	0,30	0,20	408
Итого за завтрак		355	16,21	15,12	73,38	493,9					
Обед:	Суп крестьянский с крупой рисовой	180	2.44	6.0	15.20	124.6	5,0	26,0	13,00	0,58	74
	Говядина тушеная с капустой	180	2.76	11.8	2.68	127.6	17,75	409,6	24,00	1,83	283
	Компот их смеси с/фр	180	0.56	-	27.40	111.84	0,15	56,37	0,30	1,58	399
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.86	47.6	0,2	125,0	0,41	3,6	
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	86.89	0,2	127,0	0,47	2,7	
Итого за обед		490	10,64	18,6	71,84	501					
Полдник	Молоко кипяченое	150	5,59	6.38	10.08	120.0	0,50	200,86	0,14	0,17	405
	Выпечка «Крендель сахарный»	50	4,34	7,95	39.41	246,55	0,00	12,51	0,20	0,65	415
Итого за полдник		200	9,93	14,33	49,49	266,5					
Ужин:	Сырники с творогом, под соусом	180	19.17	7.13	51.84	348.26	0,61	120,54	0,30	0,74	202
	Соус молочный сладкий	30	2,47	3,34	14,78	99,02	0,21	57,88	0,13	0,16	338
	Чай с сахаром	180	0.12	0.00	15.44	62.24	0,02	1,89	0,1	0,72	381
	Фрукт	95	1.05	0.35	14.7	63.36	0,8	16,0	0,6	0,11	
Итого за ужин		415	22,81	10,82	19,82	572					
Итого за восьмой			43	45	201	1399	15	810	70,0	11,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы в мг.				№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe	
9 день	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,24	62,66	0,00	7,3	0,10	0,62	187
• Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	180	4.91	4.68	24.67	160.40	0,3	112,6	24,0	0,29	160
	Батон, масло сливочное	30/5	2.37	0.3	14.49	71.4	0,00	6,4	0,34	0,26	495
	Какао с молоком	180	2.61	0.45	25.95	118	0,65	117,4	0,425	0,51	387
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	1.05	0.35	14.7	63.36	2,0	7,0	0,30	0,20	408
Итого за завтрак		365	16,02	10,38	80,05	475,8					
Обед:	Свекольник	180	2,44	6,0	15,20	124,6	4,5	28,9	22,0	1,23	65
	Кнели из говядины под соусом	50/30	10.41	10.11	7.51	162.64	0,21	35,66	0,24	1,11	253
	Макаронные изделия отварные	100	3.66	3.53	20.85	125.28	0,6	13,4	45,00	0,7	184
	Компот из смеси с/фр	180	0.56		27.46	111.84	0,15	56,37	0,30	1,58	399
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.86	47.6	0,2	125,0	0,41	3,6	
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	86.89	0,2	127,0	0,47	3,7	
	Итого за обед		490	21,95	20,44	97,59	658,85				
полдник	Снежок	160	5.60	4.38	8.18	94.52	1,4	240	0,47	0,2	406
	Печенье	40	1.9	5.04	20.6	131.1	0,45	136,0	0,51	0,5	
Итого за полдник		200	7,5	9,42	28,78	225,6					
Ужин	Биточки рыбные под соусом	60/30	9.70	3.60	14.00	127.20	0,11	26,38	0,55	0,43	226
	Рис отварной	120	1.90	3.20	16.4	102.00	0,00	2,21	0,13	0,35	303
	Чай с сахаром	180	0.12	0.00	15.44	62.24	0,02	1,89	0,1	0,72	381
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71.4	0,2	125,0	0,41	3,6	
Итого за ужин		400	10/72	5,1	40/64	202,0	0,2	790,0	72,0	10,1	
Итого за девятый день			43,0	46,2	200,00	1404,0	14,5	801,0	224,0	10,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	Витамины и микроэлементы в мг.			№ рецептуры
			Б	Ж	У			Са	Mg	Fe	
<b>10 день</b>											
	Каша пшенная молочная жидкая	180	5,04	4,5	30,3	195,9	0,26	100,2	40,2	0,32	165
	Батон, масло сливочное	30/5	2,1	0,2	13,4	68,2	-	0,12	185,4	0,39	499
	Какао с молоком	180	2,21	0,39	24,9	115	0,59	116	0,410	0,41	387
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	56.06	2.00	7.0	0.30.	0.20	408
Итого за завтрак		350	13,06	13,83	58,92	334					
Обед:	Салат из свеклы отварной	40	0,92	3 6	5,2	69,1	0,90	30,51	26	1,04	35
	Суп картофельный с бобовыми	180	2,5	2,69	6,9	70,16	2 99	11,8	26,00	0,59	67
	Рагу из птицы	160	12,16	10,59	14,03	216,02	5,35	21,8	17,0	2,1	290
	Компот из смеси	180	0,5	-	26,46	101,0	0,13	55,37	0,20		399
	Хлеб ржаной	40	1.58	0.2	9.86	47.6	0,2-	125,0	0,41	3,6	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.86	47.6	0,2	125,0	0,41	3,6	
<b>Итого за обед</b>		490	29,83	8,6	95,43	733,8					
Полдник :	Молоко кипяченое	160	5,1	5 9	10.08	150,0	0,3	199,8	0,12	0,15	405
	Вафли	40	1,2	12,3	30,1	158,0	0,39	131,0	0,48	0,3	
Итого за полдник			7,44	20,68,	42,1	281					
Ужин:	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.24	62.66	0,00	7,3	0,10	0,62	187
	Хлеб пшеничный,	30	0,99	0,28	13,6	61,36	0,5	14,0	0,3	0,9	
	Капуста тушенная	180	2.62	3.23	7.03	167.67	17.7	42,77	0,20	0,94	311
	Чай с сахаром	180	0.12	0.00	15.44	62.24	0.02	1,89	0,1	0,72	381
Итого за ужин		400	6,91	5,91	62,2	493,2	12,0	801,0	79,0	10,0	
Итого за десятый день			2.37	0.3	14.49	71.4	15,9-	887,0	258,0	14,0	
Среднее значение Содержание Б,Ж,У в %			42,0	47,0	204,0	1401,0	13,0	829,0	71,0	11,4	
			2,91	3,02	14,57	1548					

