

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					Вариант 1	Вариант 2	
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг			І, мкг
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг			І, мкг
День 1 (Понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша "Дружба"	200	7,77	7,85	43,88	273,88	0,14	0,66	28,50	0,21	143,57	193,08	47,41	1,03	0,17	11,68	192	192
2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	16
3	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
4	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	420
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	Итого:		21,56	20,26	113,58	721,80	0,27	1,33	73,50	2,69	317,51	450,68	97,71	3,68	0,37	20,68		

День 2 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Вареники с творогом	200	17,04	11,78	47,64	360,40	0,14	-	49,00	1,07	103,02	172,08	37,73	1,07	0,26	0,45	508	508
2	Соус абрикосовый	50	0,39	0,02	33,80	137,10	0,01	0,30	-	0,41	12,90	10,95	7,88	0,33	0,02	-	335	335
3	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	16
4	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	8,11	33,28	0,00	1,60	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0,00	-	377	377
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
	Итого:		22,79	15,91	110,11	671,98	0,19	1,97	75,00	2,22	152,63	277,27	54,79	2,03	0,32	0,45		

День 3 (Среда)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	180	3,99	4,35	21,85	142,67	0,10	0,31	13,19	0,33	74,13	112,24	32,80	0,80	0,09	5,97	196	196
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419	419
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
	Итого:		15,93	15,66	65,88	471,80	0,21	11,17	83,19	1,31	288,91	374,04	70,80	3,82	0,34	18,77		

День 4 (Четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет	200	20,88	22,47	3,90	301,42	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	343,66	26,49	3,83	0,74	35,76	232	232
2	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
3	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	415
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	Итого:		32,35	31,93	73,61	712,94	0,24	0,96	40,15	3,37	308,99	547,26	73,29	6,38	0,92	44,76		

День 5 (Пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша пшенная	200	5,90	8,50	27,75	211,44	0,14	0,48	30,00	0,15	107,21	144,14	36,19	0,93	0,12	9,09	199	199
2	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
4	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	122,90	2,42	0,72	18,00	-	165,38	133,04	32,80	1,74	0,16	18,80	418	418
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
Итого:			20,93	23,52	94,49	678,74	2,65	1,34	104,00	2,33	337,59	454,78	89,19	4,18	0,37	27,89		
Итого среднее за 5 дней			22,71	21,46	91,53	651,45	0,71	3,35	75,17	2,39	281,13	420,81	77,15	4,02	0,46	22,51		

День 6 (Понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	253,73	0,06	0,60	27,00	0,22	126,62	158,66	36,29	0,58	0,15	9,98	202	202
2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	6,20	3,71	21,50	144,04	0,07	0,14	9,01	0,98	50,20	126,08	9,42	0,49	0,08	2,08	559	599
3	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	16
4	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	8,11	33,28	0,00	1,60	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0,00	-	377	377
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	Итого:		19,20	15,34	103,81	624,65	0,20	2,41	62,01	2,27	218,22	395,79	57,49	1,93	0,28	12,06		

День 7 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	200	4,43	4,84	24,28	158,52	0,11	0,34	14,66	0,37	82,36	124,71	36,45	0,89	0,10	6,63	196	196
2	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
3	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	16
4	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,94	0,02	0,48	12,00	-	100,45	78,57	11,20	0,10	0,10	7,20	421	421
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	Итого:		16,65	16,01	94,64	590,86	0,23	0,89	56,66	2,84	230,51	343,68	66,95	2,65	0,27	13,83		

День 8 (Среда)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая молочная	180	6,42	8,51	22,83	193,95	0,11	0,78	32,94	0,20	162,80	178,07	57,82	1,49	0,21	13,08	191	191
2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	16
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419	419
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	Итого:		17,54	17,45	77,13	539,08	0,24	11,57	76,94	1,47	360,28	402,67	94,92	4,65	0,44	25,88		

День 9 (Четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет	200	20,88	22,47	3,90	301,42	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	343,66	26,49	3,83	0,74	35,76	232	232
2	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,43	3,77	26,53	157,70	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	52,39	8,54	0,60	0,06	2,85	551	551
3	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	420
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	Итого:		29,81	27,98	67,27	640,26	0,25	0,44	31,25	2,56	202,69	452,22	42,83	5,17	0,82	38,61		

День 10 (Пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	200	4,43	4,84	24,28	158,52	0,11	0,34	14,66	0,37	82,36	124,71	36,45	0,89	0,10	6,63	196	196
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403
4	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	415
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
Итого:			16,44	16,10	63,75	470,64	0,22	11,08	81,66	1,36	278,00	394,51	88,65	4,76	0,33	17,63		
Итого среднее за 5 дней			19,93	18,57	81,32	573,10	0,22	5,28	61,70	2,10	257,94	397,77	70,17	3,83	0,43	21,60		
Итого среднее за 10 дней			21,32	20,02	86,43	612,27	0,47	4,32	68,44	2,24	269,53	409,29	73,66	3,93	0,44	22,06		