

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	1 день									
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	150	5,6	5,2	25,05	169,8	0,09	1,08	127,6	0,6
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	111,3	0,65
106	Сыр порция	8	2,048	2,088	0	27,44	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
	Итого завтрак:		12,488	10,618	50,32	347,34	0,139	1,766	315,7	1,622
	1 день									
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	1 день									
121	Мира кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	12,3	0,21
147	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,55	3,74	4,86	12,9	0,033	11,14	24,8	0,49
349(2018г)	Тфтели из говядины в молочном соусе	80	7,92	8,24	6,72	132,8	0,04	1,2	32,96	1,24
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,224	7,2	127,27	0,099	0	10,35	2,2
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
	Итого обед:		16,89	19,184	50,92	442,17	0,211	14,59	101,4	4,97
	1 день									
609	Кодитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
258(2018г)	Макароны отварные с овощами	180	6,05	4,08	31,22	187,2	0,072	3,7	23,53	1,24
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
	Итого уплотненный полдник :		14,54	10,27	66,66	419,7	0,868	5,65	223,4	3,378
	Итого уплотненный полдник :		44,668	40,222	183,05	1278,21	1,233	25,01	651	12,07

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
2 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,84	6,09	19,23	151,2	0,108	1,155	118,4	0,795
102	Бутерброд с повидлом(джем)	30	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,075	4,5	0,3
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
513	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
Итого завтрак:										
2 день										
118	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:										
2 день										
57	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4,04	3,4	52,4	0,008	2,2	14,8	0,56
149	Суп картофельный с горохом	150	1,38	2,55	9,075	64,8	0,117	5,205	11,4	0,555
412	Рагу с курицей	150	11,82	12,33	13,6	212,55	0,1	8,9	21,42	1,5
486(2018г)	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34,5	0,009	0,45	2,55	0,3
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:										
2 день										
593	Булочка Школьная	60	5,48	1,97	37,39	189	0,077	0	12	0,69
470(2018г)	Кисломолоочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,7	0,042	1,05	180,5	0,15
319	Запеканка из творога	130	20,8	21,84	20,71	368,33	0,06	0,52	257	0,86
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :										
ИТОГО:										
			60,69	63,01	203,125	1611,63	1,418	36,09	827	11,19
			34,57	31,22	85,31	764,88	0,915	1,935	508,6	3,343

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
3 День										
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,595	23,145	161,55	0,0585	1,035	99,6	0,33
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
Итого завтрак:										
3 День										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:										
3 День										
112	Овощи натуральные	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,009	3	6,9	0,18
136	Свекольник	150	1,8	3,41	7,4	66,28	0,043	5,54	27,04	0,925
351	Котлета рыбная	50	6,9	1,05	4,78	56,5	0,02	0,2	17,5	0,3
386(2018г)	Рис припущенный	110	2,56	3,96	20,9	129,5	0,01	0	1,9	0,01
491(2018г)	Компот из ягод замороженных	150	0,15	0,075	8,025	33	0,008	12,37	5,62	0,21
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:										
3 День										
583(2021г)	Кондитерское изделие	20	1,24	3,6	13,74	92,4	0,006	0	7,4	0,5
516	Кисель ягодно-плодовый	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0,9	0,9
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,2	196	0,05	0,45	118,5	2,4
157(2018)	Овощи консервированные отварные	30	0,85	0,81	1,12	14,35	0,012	0,42	4,08	0,13
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :										
ИТОГО:										
			41,61	39,04	175,32	1219,98	1,0335	26,29	379,3	10,96

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
4 День										
233(2018г)	Каша пшениная жидкая	150	4,5	5,145	21,4	149,85	0,1	0,88	89,8	0,6
106	Сыр порция	8	2,048	2,088	0	27,44	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
Итого завтрак:			10,938	10,203	46,49	321,99	0,142	1,566	264	1,072
4 День										
118	Фрукты свежие	1шт	1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
Итого 2 завтрака:			1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
4 День										
5(2018г)	Салат из свежей капусты и огурцов	40	0,62	2,9	1,3	34	0,014	6,38	16,5	0,26
139	Рассольник ленинградский	150	1,775	3,9	9,95	80,85	0,057	4,63	13,7	0,565
372 (2018 г)	Щицель из кур	50	7,66	4,75	4,4	91,4	0,35	0,41	20,58	0,7
377(2018г)	Пюре картофельное	110	2,31	4,4	6,71	74,8	0,088	2,75	27,8	0,63
487(2018г)	Компот из яблок с лимоном	150	0,22	0,15	10,65	45	0,015	2,47	10,12	0,86
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			14,865	16,34	47,77	396,55	0,557	16,64	94,7	3,345
4 День										
547(2018г)	Манник	60	3,33	3,15	18,64	115,87	0,03	0,75	33,41	0,42
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
263(2018г)	Макаронник с мясом	130	13,97	12,61	1,885	176,8	0,065	0,325	20,6	2,2
419(2018г)	Соус томатный	50	0,55	1,64	2,29	26,15	0,006	0,78	4,33	0,198
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			24,84	21,63	43,375	467,92	0,881	3,805	252,4	4,536
ИТОГО:			52,263	48,533	152,125	1263,86	1,652	130	672,3	9,223

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
5 День										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,095	4,65	19,365	162,9	0,075	0,885	91,28	0,925
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
Итого завтрак:			7,485	9,81	42,255	314,7	0,124	1,155	150,6	2,005
5 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
5 день										
112	Овощи натуральные	30	0,3	0,06	1,14	7,2	0,01	7,5	4,2	0,27
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,575	1,65	11,175	65,7	0,049	3,63	8,1	0,525
273(2011г)	Мясные ежики	50	8,8	8,68	2,18	122,39	0,031	1,27	5,64	1,24
428	Калуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	0,04	18,7	67,1	1,1
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			17,475	14,66	48,615	398,09	0,163	31,25	106	3,965
5 день										
608	Пряники заварные	25	1,47	1,16	18,75	91,5	0,02	0	3,66	0,2
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,7	0,042	1,05	180,5	0,15
208	Картофель ,запеч. в смет. соусе	180	4,54	10,44	16,2	202,78	0,132	4,9	5,62	0,95
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			13	15,83	54,31	439,58	0,914	5,95	203,9	2,868
ИТОГО:			38,71	40,45	160,33	1216,87	1,216	41,36	471	10,94

№ рецептуры	Наименование Блюда	Выход Блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
6 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,84	6,09	19,23	151,2	0,108	1,155	118,4	0,795
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	111,3	0,65
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
Итого завтрак:										
6 день										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрака:										
6 день										
121	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	12,3	0,21
117(2018г)	Суп из овощей	150	1,16	3,46	5,55	58,05	0,046	5,33	21,86	0,5
372 (2018 г)	Биточки из кур	50	7,667	4,75	4,4	91,41	0,35	0,41	20,58	0,7
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,224	7,2	127,27	0,099	0	10,35	2,2
486(2018г)	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34,5	0,009	0,45	2,55	0,3
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:										
6 день										
541(2018г)	Булочка Ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	12,1	0,58
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
285(2018г)	Пудинг из творога запеченный	130	18,2	14,12	28,6	313,73	0,07	0,26	158,6	1,2
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :										
Итого:										
			58,167	54,484	187,67	1520,51	1,65	15,65	729,8	11,66
			31,79	26,23	85,81	704,08	0,926	2,575	409,8	3,573

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	7 день									
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	150	5,6	5,2	25,05	169,8	0,09	1,08	127,6	0,6
106	Сыр порция	8	2,048	2,088	0	27,44	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
	Итого завтрак:		10,958	9,178	48,25	320,34	0,13	1,406	257,6	1,752
	7 день									
118	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
	Итого 2 завтрак:		0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
	7 день									
3(2018г)	Салат капуста белокачанной с яблоками	40	0,48	2,48	2,48	34	0	6,2	13,9	0,46
149	Суп картофельный с горохом	150	1,38	2,55	9,075	64,8	0,117	5,205	11,4	0,555
334(2021г)	Запеканка картофельная с мясом	150	17,1	11,775	12,75	225	0,15	8,25	22,5	2,58
445	Соус молочный	50	1,3	3,195	3,895	49,6	0,017	0,245	45,1	0,07
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
	Итого обед:		22,99	20,31	58,03	506,9	0,317	20,05	113,9	4,495
	7 день									
578(2021г)	Кондитерское изделие	20	2,14	0,24	14,24	67,6	0,024	0	4,8	0,32
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,7	0,042	1,05	180,5	0,15
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,91	14,48	3,18	196,09	0,05	0,45	118,6	2,4
157(2018)	Овощи консервированные отварные	30	0,85	0,81	1,12	14,35	0,012	0,42	4,08	0,13
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
	Итого уплотненный полдник :		22,89	19,76	37,9	423,34	0,848	1,92	322,1	4,568
	ИТОГО:		57,438	49,848	158,88	1321,08	1,361	38,38	717,5	14,12

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	8 День									
226(2018г)	Каша "Дружба"	150	3,93	5,01	20,7	143,7	0,06	0,9	97,5	0,3
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
	Итого завтрак:		8,76	11,43	47,55	309	0,127	2,07	217	0,69
	8 День									
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	8 День									
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	40	0,32	2,44	1,04	27,6	0,012	1,66	7,6	0,2
132(2018г)	Суп-пюре из картофеля	150	3	3,5	10,8	87,6	0,07	5,2	73,2	0,6
355	Тефтели рыбные с соусом	80	6,96	4,24	7,68	96,8	0,056	0,56	23,2	0,56
297	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,29	106,26	0,04	0,01	4,18	0,57
488(2018г)	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,375	0,15	11,7	50,25	0,015	6,825	14,3	0,69
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
	Итого обед:		17,075	11,06	67,27	439,01	0,226	14,26	128,5	2,95
	8 День									
559	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0,1	11	0,7
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
280(2018г)	Запеканка морковная с творогом	150	16,1	6,2	27	229	0,13	1,6	154,6	1,42
490	Молоко стуженное	30	3	3	16,65	98,4	0,018	0,3	92,1	0,06
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
	Итого уплотненный полдник :		29,79	15,13	105,11	670,5	0,968	3,95	451,8	3,898
	Итого:		56,375	37,77	235,08	1483,01	1,336	23,28	807,8	9,638

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
9 День										
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,595	23,145	161,55	0,0585	1,035	99,6	0,33
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
106	Сыр порция	8	2,048	2,088	0	27,44	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
Итого завтрак:			10,008	9,573	46,345	312,09	0,0985	1,361	229,6	1,482
9 день										
118	Фрукты свежие	1шт	2,7	0,9	37,8	172,8	0,072	18	14,4	1,08
Итого 2 завтрак:			2,7	0,9	37,8	172,8	0,072	18	14,4	1,08
9 день										
45	Салат зеленый со свежим огурцом	40	0,4	5,64	0,72	55,2	0,008	2,6	18,8	0,2
133	Борщ с капустой и картофелем	150	1,86	3,75	8,36	82,26	0,012	6,22	25,1	0,73
403	Печень говяжья по строголовски	100	16,36	12,54	3,91	193,63	0,26	7,72	20,9	6,09
419	Рис отварной	110	2,69	4,44	24,78	144,19	1,69	0	4,42	0,37
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			24,04	26,68	67,6	608,78	2,003	16,69	90,22	8,22
9 день										
609	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,15
341	Суфле рыбное	80	12,8	3,84	2,08	94,4	0,056	0,32	45,6	0,56
377(2018г)	Пюре картофельное	110	2,31	4,4	6,71	74,8	0,088	2,75	27,8	0,63
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			23,6	14,43	43,03	397,2	0,94	4,12	273,3	3,328
ИТОГО:			60,348	51,583	194,775	1490,87	3,1135	40,17	607,5	14,11

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
10 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,095	4,65	19,365	162,9	0,075	0,885	91,28	0,925
513	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
Итого завтрак:										
10 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:										
10 день										
112	Овощи натуральные	30	0,3	0,06	1,14	7,2	0,01	7,5	4,2	0,27
139	Рассольник ленинградский	150	1,73	3,9	9,95	80,85	0,54	0,04	5,81	9,31
347(2018г)	Котлета "Школьная"	50	7,35	5,55	6,35	105	0,06	0,4	24	1,07
201	Рагу из овощей	110	2,2	5,88	9,35	99	0,066	8,4	37,4	0,77
486(2018г)	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34,5	0,009	0,45	2,55	0,3
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:										
10 день										
583	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0	9	0,5
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	130	6,02	4,7	25,5	169,06	0,04	0	42,59	0,719
51	Салат из свеклы отварной	40	0,6	2,2	3,3	35,6	0,008	2,2	13,2	0,52
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :										
Итого:										
			37,545	42,19	197,945	1331,21	1,703	24,05	381,7	19,47
			13,94	15,27	86,73	541,46	0,828	2,2	80,46	4,007

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
11 день										
233(2018г)	Каша пшениная жидкая	150	4,5	5,145	21,4	149,85	0,1	0,88	89,8	0,6
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	111,3	0,65
106	Сыр порция	8	2,048	2,088	0	27,44	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
Итого завтрак:										
11 день										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:										
11 день										
121	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	12,3	0,21
148	Суп из овощей с фасолью	150	2,7	3,39	9,4	77,4	0,069	9,46	34,25	0,88
282(2011г)	Шницель рубленный	50	7,77	5,771	7,85	114,37	0,05	0,071	21,87	0,75
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,224	7,2	127,27	0,099	0	10,35	2,2
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:										
11 день										
608	Кондитерское изделие	25	1,47	1,16	18,75	91,5	0,02	0	3,66	0,2
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,91	14,48	3,18	196,09	0,05	0,45	118,6	2,4
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :										
Итого:										
			52,898	48,208	164,31	1352,42	1,291	19,6	765,2	13,1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
12 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,84	6,09	19,23	151,2	0,108	1,155	118,4	0,795
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
Итого завтрак:										
12 день										
118	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:										
12 день										
44	Салат зеленый с огурцами и помидорами	40	0,4	2,44	1	27,6	0	4,44	9,2	0,24
136	Свекольник	150	1,805	3,41	7,4	66,3	0,042	5,53	27,05	0,925
375(2018г)	Плов из отварной птицы	150	15,06	17	19,5	291,4	0,042	0,85	20,5	1,09
488(2018г)	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,375	0,15	11,7	50,25	0,015	6,825	14,3	0,69
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:										
12 день										
562	Пирожок печеный с яблоками	60	3,599	3,79	30,9	171,9	0,045	1,88	11,23	0,96
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,15
279(2018г)	Запеканка из творога	130	27,3	7,97	21,9	268,6	0,1	0,52	238,5	0,9
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :										
Итого:										
			69,379	55,52	195,15	1540,4	1,314	38,79	827,9	11,41
			39,189	19,17	80,01	647,35	0,941	3,815	488,9	3,653

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
13 день										
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,595	23,145	161,55	0,0585	1,035	99,6	0,33
102	Бутерброд с повидлом	30	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,075	4,5	0,3
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
Итого завтрак:			7,74	10,205	53,935	338,35	0,1025	1,38	159,2	1,53
13 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
13 день										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	30	0,85	0,81	1,12	14,35	0,012	0,42	4,08	0,13
149	Суп картофельный с горохом	150	1,38	2,55	9,075	64,8	0,117	5,205	11,4	0,555
343	Рыба, запеченная в омлете	60	9,54	4,6	1,8	88,2	0,054	0,3	24	0,6
377(2018г)	Пюре картофельное	110	2,31	4,4	6,71	74,8	0,088	2,75	27,8	0,63
491(2018г)	Компот из ягод замороженных	150	0,15	0,075	8,025	33	0,008	12,37	5,62	0,21
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			16,51	12,675	41,49	345,65	0,312	21,05	78,9	2,455
13 день										
583(2021г)	Кондитерское изделие	20	1,24	3,6	13,74	92,4	0,006	0	7,4	0,5
329(2021г)	Бигус с мясом	180	16,2	11,9	4,68	191,7	0,072	13,9	75,6	3
461(2018г)	Чай каркаде	180	0	0,009	12,6	50,4	0,009	0,09	0,45	0,117
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			20,08	15,989	44,38	404,1	0,807	13,99	97,53	5,185
ИТОГО:			45,08	39,019	154,955	1152,6	1,2365	39,42	346,1	11,27

№ рецептуры	Наименование Блюда	Выход Блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	14 День									
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	150	5,6	5,2	25,05	169,8	0,09	1,08	127,6	0,6
106	Сыр порция	8	2,048	2,088	0	27,44	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
513	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
	Итого завтрак:		12,398	10,438	52,21	333,84	0,148	2,306	317,8	1,062
	14 День									
118	Фрукты свежие	1шт	1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
	Итого 2 завтрак:		1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
	14 день									
112	Овощи натуральные	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,009	3	6,9	0,18
139	Рассольник ленинградский	150	1,73	3,9	9,95	80,85	0,543	0,04	5,81	9,31
341(2018г)	Котлета "Пермская"	50	7,1	4,2	4,7	85,5	0,05	0,5	10,43	1,14
389(2018г)	Пюре из гороха с маслом	110	11,79	2,67	21,29	156,6	0,24	0	51	3,69
486(2018г)	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34,5	0,009	0,45	2,55	0,3
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
	Итого обед:		23,21	11,11	59,75	432,15	0,884	3,99	82,69	14,95
	14 День									
545(2018г)	Сдоба обыкновенная	60	4,8	1,68	28,68	148,8	0,06	0	10	0,5
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,7	0,05	1,05	180,5	0,15
237(2018г)	Рис с овощами	180	4,54	4,908	37,66	213,54	0,048	2,028	180,1	0,54
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
	Итого уплотненный полдник :		16,33	10,818	85,7	507,64	0,878	3,078	384,7	2,758
	ИТОГО:		53,558	32,726	212,15	1351,03	1,982	117,4	846,3	19,04

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
15 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,095	4,65	19,365	162,9	0,075	0,885	91,28	0,925
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	111,3	0,65
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
Итого завтрак:										
15 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрака:										
15 день										
51	Салат из свеклы отварной	40	0,6	2,2	3,36	35,6	0,008	2,28	13,2	0,52
119(2018г)	Суп крестьянский с крупой	150	1,55	3,75	6,36	65,55	0,054	4,52	26,15	0,61
359(2018г)	Печень, тушенная в соусе	60	7,98	5,28	3,42	93,6	0,048	7,5	18,48	2,95
297	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,29	106,26	0,04	0,01	4,18	0,57
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:										
15 день										
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
609	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
412	Рагу с курицей	150	11,82	12,33	13,6	212,55	0,1	8,9	21,42	1,5
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :										
Итого:										
			47,075	41,95	172,775	1285,76	1,227	29,83	523,5	13,09
			20,31	18,52	49,04	445,05	0,896	10,85	221,3	3,638

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
16 день										
233(2018г)	Каша пшеничная жидкая	150	4,5	5,145	21,4	149,85	0,1	0,88	89,8	0,6
106	Сыр порция	8	2,048	2,088	0	27,44	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,7	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
Итого завтрак:			11,298	10,653	48,56	313,89	0,158	2,106	280	1,062
16 день										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрака:			0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
16 день										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	30	0,852	0,814	1,128	14,35	0,017	0,42	4,08	0,13
159	Суп с рыбными консервами	150	5,535	4,335	9,53	99,75	0,06	4,74	38,25	0,75
372 (2018 г)	Щицель из кур	50	7,667	4,75	4,4	91,41	0,35	0,41	20,58	0,7
428	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	0,04	18,7	67,1	1,1
487(2018г)	Компот из яблоч с лимоном	150	0,22	0,15	10,65	45	0,015	2,47	10,12	0,86
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			20,624	14,249	44,758	390,31	0,515	26,74	146,1	3,87
16 день										
578	Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189	0,06	0	10	0,6
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,2	196	0,05	0,45	118,5	2,4
62	Салат картофельный	40	0,76	2,16	5,36	44	0,032	4,88	5,6	0,32
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный подник :			25,35	24,57	63,32	578,1	0,922	7,28	328,2	5,038
ИТОГО:			58,022	49,622	171,788	1351,3	1,61	39,13	764,8	12,07

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
17 день										
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,595	23,145	161,55	0,0585	1,035	99,6	0,33
460(2018r)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
102	Бутерброд с повидлом	30	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,075	4,5	0,3
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
Итого завтрак:										
17 день										
118	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрака:										
17 день										
3(2018r)	Салат капуста Белокачанной с яблоками	40	0,48	2,48	2,48	34	0,007	6,2	13,9	0,46
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,575	1,65	11,175	65,7	0,049	3,63	8,1	0,525
328(2021r)	Жаркое по-домашнему	150	14,1	10,72	19,35	230,25	0,135	11,25	23,25	2,52
495(2018r)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,0385	0	7	0,385
Итого обед:										
17 день										
608	Кондитерское изделие	25	1,47	1,16	18,75	91,5	0,02	0	3,66	0,2
535	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,15
280(2018r)	Запеканка морковная с творогом	150	16,1	6,2	27	229	0,13	1,6	154,7	1,42
490	Молоко стуженное	30	3	3	16,65	98,4	0,018	0,3	92,1	0,06
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :										
Итого:										
			55,165	40,595	215,69	1447,55	1,346	40,56	695	12,62
			27,56	14,59	81,76	563,5	0,948	2,95	444,5	3,398

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
18 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,84	6,09	19,23	151,2	0,108	1,155	118,4	0,795
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,7	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
106	Сыр порция	8	2,048	2,088	0	27,44	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
Итого завтрак:										
18 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрака:										
18 день										
57	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4,04	3,4	52,4	0,008	2,2	14,8	0,56
167	Суп пюре из разных овощей	150	1,75	3,01	7,98	66,15	0,04	5,64	43,2	0,45
273(2011г)	Мясные ежики с соусом	50/30	10,3	10,9	4	156,04	0,042	1,5	20,8	1,4
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,224	7,2	127,27	0,099	0	10,35	2,2
486(2018г)	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34,5	0,009	0,45	2,55	0,3
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:										
18 день										
585	Булочка молочная	60	5,76	1,32	33,72	170,4	0,084	0,12	36	0,6
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
351	Биточки рыбные	50	6,9	1,05	4,78	56,5	0,02	0,2	17,5	0,3
379(2018г)	Картофель жареный из отварного	150	2,99	11,44	10,4	156	0,13	16,25	13,13	0,936
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :										
Итого:										
			54,148	52,272	176,64	1418,6	1,426	33,69	677,5	12,15
			22,64	18,04	69,46	532	1,014	18,52	260,7	3,554

№ рецептулы	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
19 день										
171	Суп молочный с вермишелью	150	4,27	3,94	14,24	109,5	0,057	0,69	123,3	0,27
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	111,3	0,65
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
Итого завтрак:										
19 день										
118	Фрукты свежие	1шт	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	12	0,9
Итого 2 завтрак:										
19 день										
112	Овощи натуральные	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,009	3	6,9	0,18
139	Рассольник ленинградский	150	1,73	3,9	9,95	80,85	0,543	0,04	5,81	9,31
415	Фрикадельки из кур	50	8,34	7,25	2,9	76,86	0,025	0,308	15,99	0,458
201	Рагу из овощей	110	2,2	5,88	9,35	99	0,066	8,4	37,4	0,77
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:										
19 день										
609	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,7	0,042	1,05	180,5	0,15
323	Пудинг из творога запеченый	130	18,11	14,13	28,6	313,73	0,07	0,26	158,6	1,2
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :										
Итого:										
			54,58	52,16	194,17	1431,39	1,715	29,89	743,8	17,08

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
20 День										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,095	4,65	19,365	162,9	0,075	0,885	91,28	0,925
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
106	Сыр порция	8	2,048	2,088	0	27,44	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
Итого завтрак:										
20 День										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:										
20 День										
5(2018г)	Салат из свежей капусты и огурцов	40	0,62	2,9	1,3	34	0,014	6,38	16,5	0,26
133	Борщ с капустой и картофелем	150	1,86	3,75	8,36	82,26	0,012	6,22	25,1	0,73
368 (2018г)	Кнегли из кур с рисом	50	8,43	9,5	3,3	132,85	0,03	0,43	13,64	0,78
377(2018г)	Пюре картофельное	110	2,31	4,4	6,71	78,8	0,088	2,75	27,8	0,63
486(2018г)	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34,5	0,009	0,45	2,55	0,3
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:										
20 День										
544(2018г)	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	0,05	0	13,7	0,44
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	0	0,9	7,11	0,78
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	6,95	5,44	29,48	195,07	0,05	0	49,15	0,83
30	Салат из свежих помидоров	40	0,4	4,08	1,4	44	0,016	6,6	5,2	0,32
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :										
Итого:										
			40,133	43,928	181,735	1323,52	1,152	27,94	412,6	11,15

Распределение рациона примерного 20-и дневного меню по калорийности и химическому составу для детей 1,5-3 лет

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
1 день	44,668	40,217	183,055	1278,21	1,233	25,006	650,97	12,07
2 день	60,69	63,01	203,125	1611,63	1,418	36,09	827,04	11,193
3 день	41,61	39,04	175,32	1219,98	1,0335	26,285	379,32	10,963
4 день	52,263	48,533	152,125	1263,86	1,652	130,011	672,27	9,223
5 день	38,71	40,45	160,33	1216,87	1,216	41,355	623,5	12,405
6 день	58,172	54,489	187,67	1520,51	1,65	15,65	729,81	11,665
7 день	57,438	49,848	158,88	1321,08	1,361	38,376	717,5	14,115
8 день	56,375	37,77	235,08	1483,01	1,336	23,275	807,76	9,638
9 день	60,348	51,583	194,775	1490,87	3,1135	40,171	607,45	14,11
10 день	37,545	42,19	197,945	1331,21	1,706	24,045	381,695	19,472
11 день	52,903	48,208	164,335	1352,42	1,291	19,597	765,2	13,1
12 день	69,379	55,52	195,166	1540,4	1,314	38,794	827,85	11,413
13 день	45,08	39,019	154,955	1152,6	1,2365	39,415	346,13	11,27
14 день	53,558	32,726	212,15	1351,03	1,982	117,374	846,34	19,04
15 день	47,075	41,95	172,775	1285,76	1,227	29,825	523,485	13,093
16 день	58,022	49,622	171,788	1351,3	1,61	39,126	764,76	12,07
17 день	55,165	40,595	215,69	1447,55	1,346	40,56	694,99	12,625
18 день	54,148	52,272	176,64	1418,6	1,426	33,691	677,5	12,151
19 день	54,58	52,16	194,17	1431,39	1,715	29,893	743,83	17,081
20 день	40,133	43,928	181,735	1319,52	1,152	27,941	412,555	11,145
Среднее	38,50	44,57	184,39	1306,60	1,50	40,82	650,00	12,89
Норма 100%	37,80	42,30	182,70	1260,00				

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 1,5-3 лет

	завтрак	% от суточной нормы	Завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	Уплатненн ый полдник	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	347,34	27,57	69	5,48	442,17	35,09	419,7	33,31	1260
2 день	341,5	27,10	70,50	5,60	434,75	34,50	764,88	60,70	1260
3 день	313,35	24,87	64,50	5,12	359,98	28,57	482,15	38,27	1260
4 день	321,99	25,55	77,40	6,14	396,55	31,47	467,92	37,14	1260
5 день	314,7	24,98	64,50	5,12	398,09	31,59	439,58	34,89	1260
6 день	330	26,19	69,00	5,48	417,43	33,13	704,08	55,88	1260
7 день	320,34	25,42	70,50	5,60	506,9	40,23	423,34	33,60	1260
8 день	309	24,52	64,50	5,12	439,01	34,84	670,50	53,21	1260
9 день	312,09	24,77	172,80	13,71	608,78	48,32	581,33	46,14	1260
10 день	328,2	26,05	64,50	5,12	397,05	31,51	541,46	42,97	1260
11 день	327,39	25,98	73,60	5,84	488,24	38,75	463,19	36,76	1260
12 день	316,5	25,12	70,50	5,60	506,05	40,16	647,35	51,38	1260
13 день	338,35	26,85	64,50	5,12	345,65	27,43	404,10	32,07	1260
14 день	301,33	23,92	77,40	6,14	432,15	34,30	507,64	40,29	1260
15 день	341,7	27,12	64,50	5,12	434,51	34,48	445,05	35,32	1260
16 день	313,89	24,91	69,00	5,48	390,31	30,98	578,10	45,88	1260
17 день	338,35	26,85	70,50	5,60	475,2	37,71	563,50	44,72	1260
18 день	315,24	25,02	64,50	5,12	506,86	40,23	532,00	42,22	1260
19 день	288,3	22,88	144,00	11,43	394,41	31,30	604,68	47,99	1260
20 день	313,44	24,88	64,50	5,12	428,91	34,04	512,67	40,69	1260
среднее	321,65	25,53	77,51	6,15	440,15	34,93	467,20	37,08	

Калории за день: 25,53+6,15+34,93+37,08=103,7%

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620574

Владелец Бронникова Варвара Сергеевна

Действителен с 10.09.2024 по 10.09.2025