

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 300,00 | 9,19 | 11,59 | 45,91 | 294,20 | |
| 10:00 | Флоды свежие | 150,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 90,10 | 118 |
| ИТОГО ЗА 10:00 | | 150,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 90,10 | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 150,00 | 6,51 | 7,56 | 18,20 | 105,60 | 133 |
| | Жаркое по-домашнему | 140,00 | 7,74 | 17,25 | 12,68 | 218,60 | 374 |
| | Овощи натуральные | 40,00 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 5,20 | 113 |
| | Хлеб пшеничный | 20,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 57,60 | 114 |
| | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 115 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150,00 | 0,38 | 0,00 | 20,25 | 51,04 | 527 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 540,00 | 19,87 | 25,57 | 79,93 | 507,64 | |
| УПЛОТНЕНН | Пудинг творожный запеченный | 120,00 | 17,94 | 17,07 | 27,47 | 294,30 | 325 |
| | Соус молочный сладкий | 30,00 | 0,78 | 1,91 | 4,71 | 28,15 | 449 |
| | Хлеб пшеничный | 20,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 57,60 | 114 |
| | Яйца вареные | 50,00 | 6,38 | 5,75 | 0,38 | 60,10 | 306 |
| | Какао с молоком | 150,00 | 2,79 | 2,75 | 14,23 | 91,30 | 508 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 370,00 | 30,17 | 27,72 | 61,55 | 531,45 | |
| УЖИН 2 | Кондитерское изделие промышленного пр-ва | 24,00 | 0,56 | 0,66 | 15,46 | 78,00 | 607 |
| | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 60,30 | 535 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 174,00 | 4,91 | 4,41 | 21,46 | 138,30 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1534,00 | 64,54 | 69,69 | 218,65 | 1561,69 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная жидкая | 150,00 | 4,65 | 5,60 | 23,15 | 152,30 | 268 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150,00 | 2,40 | 2,03 | 11,92 | 59,25 | 513 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 330,00 | 9,33 | 7,87 | 49,83 | 282,05 | |
| 10:00 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 170,00 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 78,40 | 537 |
| ИТОГО ЗА 10:00 | | 150,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 67,80 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150,00 | 1,62 | 1,71 | 11,30 | 117,50 | 152 |
| | Курица в сметанном соусе | 50,00 | 3,95 | 6,26 | 1,30 | 118,30 | 410 |
| | Каша пшеничная вязкая | 110,00 | 4,22 | 3,74 | 23,15 | 128,50 | 249 |
| | Овощи натуральные | 40,00 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 5,20 | 113 |
| | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 115 |
| | Кисель из яблок сушеных | 150,00 | 0,21 | 0,01 | 19,30 | 59,80 | 519 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 540,00 | 12,96 | 12,24 | 69,09 | 498,90 | |
| УПЛОТНЕНН | Рыба, тушенная в томате с овощами | 60,00 | 6,08 | 3,46 | 2,00 | 126,10 | 349 |
| | Картофельное пюре | 110,00 | 2,31 | 4,84 | 11,99 | 135,20 | 434 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114 |
| | Чай с сахаром | 150,00 | 0,15 | 0,00 | 9,77 | 18,00 | 502 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 350,00 | 10,82 | 8,54 | 38,52 | 349,80 | |
| УЖИН 2 | Булочка домашняя | 70,00 | 5,63 | 7,27 | 42,34 | 138,30 | 583 |
| | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 60,30 | 535 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 220,00 | 9,98 | 11,02 | 48,34 | 198,60 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1590,00 | 43,49 | 40,07 | 215,58 | 1397,15 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная кукурузная жидкая | 150,00 | 4,79 | 5,07 | 27,89 | 138,90 | 271 |
| | Яйца вареные | 50,00 | 6,38 | 5,75 | 0,38 | 60,10 | 306 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114 |
| | Молоко кипяченое | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 74,50 | 534 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 380,00 | 17,80 | 14,81 | 50,23 | 344,00 | |
| 10:00 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 170,00 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 78,40 | 537 |
| ИТОГО ЗА 10:00 | | 170,00 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 78,40 | |
| ОБЕД | Свекольник | 150,00 | 1,31 | 2,67 | 7,21 | 103,20 | 136 |
| | Тефтели из свинины с рисом ("ежики") | 70,00 | 6,38 | 15,25 | 8,15 | 198,40 | 395 |
| | Каша гречневая, пшеничная, ячневая, кукурузная вязкая | 110 | 4,92 | 4,31 | 22,07 | 128,3 | 243 |
| | Овощи натуральные | 40,00 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 5,20 | 113 |
| | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 115 |
| | Компот из свежих плодов | 150,00 | 0,12 | 0,12 | 12,67 | 51,04 | 526 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 560,00 | 15,69 | 22,87 | 64,14 | 555,74 | |
| УПЛОТНЕНН | Азу из говядины(сердце говяжье) | 150,00 | 9,10 | 7,38 | 16,08 | 258,90 | 370 |
| | Овощи натуральные | 40,00 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 5,20 | 113 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114 |
| | Чай с сахаром | 150,00 | 0,15 | 0,00 | 9,77 | 18,00 | 502 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 370,00 | 11,85 | 7,66 | 41,29 | 352,60 | |
| УЖИН 2 | Пирожки с повидлом | 70,00 | 4,20 | 3,73 | 42,70 | 180,10 | 561 |
| | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 60,30 | 535 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 220,00 | 8,55 | 7,48 | 48,70 | 240,40 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1700,00 | 54,64 | 52,97 | 219,51 | 1571,14 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 150,00 | 5,94 | 5,40 | 27,80 | 134,20 | 273 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114 |
| | Масло сливочное | 10,00 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 66,20 | 111 |
| | Чай с сахаром | 150,00 | 0,15 | 0,00 | 9,77 | 18,00 | 502 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 340,00 | 8,42 | 13,89 | 52,41 | 288,90 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

летнее

Возрастная категория:
 Дети 1,5-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша гречневая, пшеничная, ячневая, кукурузная вязкая | 110 | 4,92 | 4,31 | 22,07 | 128,3 | 243 |
| | Икра кабачковая (промышленного производства) | 40 | 0,76 | 3,56 | 3,08 | 23,4 | 121 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 114 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 66,2 | 111 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150,00 | 2,40 | 2,03 | 11,92 | 59,25 | 513 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 340,00 | 10,41 | 18,39 | 51,91 | 347,65 | |
| 10:00 | Фрукты свежие | 120,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 67,80 | 118 |
| ИТОГО ЗА 10:00 | | 150,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 90,10 | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 150,00 | 1,10 | 3,00 | 6,39 | 105,60 | 133 |
| | Плов | 140,00 | 11,62 | 21,53 | 25,45 | 215,30 | 411 |
| | Овощи натуральные | 40,00 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 5,20 | 113 |
| | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 115 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 170,00 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 78,40 | 537 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 540,00 | 16,43 | 25,20 | 61,03 | 474,10 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Омлет натуральный | 95,00 | 8,19 | 12,71 | 2,19 | 296,80 | 307 |
| | Овощи натуральные | 40,00 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 5,20 | 113 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 150,00 | 0,15 | 0,00 | 9,77 | 18,00 | 503 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 315,00 | 10,94 | 12,99 | 27,40 | 390,50 | |
| УЖИН 2 | Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем | 70,00 | 4,98 | 5,52 | 30,17 | 143,50 | 562 |
| | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 60,30 | 535 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 220,00 | 9,33 | 9,27 | 36,17 | 203,80 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1565,00 | 47,51 | 66,25 | 186,31 | 1506,15 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша геркулесовая жидкая | 150,00 | 5,37 | 7,05 | 21,60 | 118,90 | 272 |
| | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 57,60 | 114/1 |
| | Масло сливочное | 10,00 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 66,20 | 111 |
| | Сыр твердый | 10,00 | 2,56 | 2,61 | 0,00 | 38,10 | 106 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 150,00 | 0,15 | 0,00 | 9,77 | 18,00 | 503 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 340,00 | 9,65 | 18,07 | 41,29 | 298,80 | |
| 10:00 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 170,00 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 78,40 | 537 |
| ИТОГО ЗА 10:00 | | 170,00 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 80,00 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми | 150,00 | 1,38 | 2,55 | 9,08 | 105,30 | 149 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 20,00 | 2,25 | 0,23 | 13,95 | 28,70 | 176 |
| | Котлеты, биточки, шницели | 65,00 | 6,71 | 13,64 | 9,12 | 128,20 | 386 |
| | Икра свекольная или морковная | 110,00 | 2,64 | 7,81 | 11,44 | 110,30 | 124 |
| | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 115 |
| | Компот из плодов шиповника | 150,00 | 0,38 | 0,00 | 20,25 | 51,04 | 538 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 535,00 | 16,00 | 24,71 | 77,20 | 490,10 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Рыба, запеченная со взбитым яйцом | 70,00 | 6,08 | 3,46 | 2,00 | 132,80 | 344 |
| | Картофельное пюре | 110,00 | 2,31 | 4,84 | 11,99 | 135,20 | 434 |
| | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 57,60 | 114/1 |
| | Кисель из кураги | 150,00 | 0,21 | 0,01 | 19,30 | 59,80 | 521 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 350,00 | 10,12 | 8,47 | 43,13 | 385,40 | |
| УЖИН 2 | Кондитерское изделие | 24,00 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 78,00 | 609 |
| | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 60,30 | 535 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 174,00 | 1,71 | 1,97 | 34,18 | 149,04 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1569,00 | 38,23 | 53,37 | 210,95 | 1403,34 | |
| День 3 | | | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные | 110,00 | 4,15 | 0,49 | 21,30 | 115,30 | 297 |
| | Хлеб пшеничный | 20,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 57,60 | 114 |
| | Масло сливочное | 10,00 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 66,20 | 111 |
| | Сыр твердый | 10,00 | 2,56 | 2,61 | 0,00 | 38,10 | 106 |
| | Чай с сахаром | 150,00 | 0,15 | 0,00 | 9,77 | 17,00 | 502 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| 10:00 | Плоды свежие | 120,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 67,80 | 118 |
| ИТОГО ЗА 10:00 | | 150,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 67,80 | |
| ОБЕД | Суп крестьянский с крупой | 150,00 | 1,28 | 3,06 | 8,73 | 89,30 | 160 |
| | Картофельное пюре | 110,00 | 2,31 | 4,84 | 11,99 | 135,20 | 434 |
| | Мясо тушеное | 50,00 | 5,64 | 12,44 | 1,00 | 128,10 | 369 |
| | Овощи натуральные | 40,00 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 5,20 | 113 |
| | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 115 |
| | Кисель из яблок сушеных | 150,00 | 0,21 | 0,01 | 19,30 | 59,80 | 519 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 540,00 | 12,40 | 20,87 | 55,06 | 487,20 | |
| УПЛОТНЕНН | Омлет натуральный | 95,00 | 8,19 | 12,71 | 2,19 | 296,80 | 307 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114 |
| | Икра кабачковая (промышленного производства) | 40 | 0,76 | 3,56 | 3,08 | 23,4 | 121 |
| | Молоко кипяченое | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 74,50 | 534 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 315,00 | 15,58 | 20,26 | 27,23 | 465,20 | |
| УЖИН 2 | Булочка молочная с творогом | 70,00 | 6,72 | 1,54 | 39,34 | 152,60 | 585 |
| | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 60,30 | 535 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 220,00 | 11,07 | 5,29 | 45,34 | 212,90 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1565,00 | 47,87 | 60,71 | 189,84 | 1522,00 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 150,00 | 4,15 | 6,46 | 24,30 | 112,30 | 274 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114 |
| | Масло сливочное | 10,00 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 66,20 | 111 |
| | Сыр твердый | 10,00 | 2,56 | 2,61 | 0,00 | 38,10 | 106 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 150,00 | 0,15 | 0,00 | 9,77 | 18,00 | 503 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 350,00 | 9,19 | 17,56 | 48,91 | 305,10 | |
| 10:00 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 170,00 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 78,40 | 537 |
| ИТОГО ЗА 10:00 | | 170,00 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 78,40 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с рыбой | 150,00 | 5,91 | 2,89 | 9,09 | 92,30 | 156 |
| | Котлеты, биточки, шницели | 65,00 | 6,71 | 13,64 | 9,12 | 128,20 | 386 |
| | Капуста тушеная | 110,00 | 4,07 | 3,96 | 4,29 | 78,90 | 428 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114 |
| | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 115 |
| | Компот из сухофруктов | 150,00 | 0,38 | 0,00 | 20,25 | 51,04 | 527 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 545,00 | 21,99 | 21,21 | 70,87 | 490,54 | |
| УПЛОТНЕНН | Вареники ленивые | 130,00 | 18,38 | 13,99 | 17,77 | 268,40 | 331 |
| | Соус молочный сладкий | 30,00 | 0,78 | 1,91 | 4,71 | 28,15 | 449 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150,00 | 2,40 | 2,03 | 11,92 | 59,25 | 513 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 310,00 | 21,56 | 17,93 | 34,40 | 355,80 | |
| УЖИН 2 | Кондитерское изделие промышленного пр-ва | 24,00 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 78,00 | 609 |
| | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 60,30 | 535 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 174,00 | 5,85 | 5,71 | 20,88 | 138,30 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1549,00 | 59,34 | 62,56 | 190,21 | 1368,14 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 150,00 | 4,27 | 3,95 | 14,23 | 119,20 | 171 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114 |
| | Сыр твердый | 10,00 | 2,56 | 2,61 | 0,00 | 38,10 | 106 |
| | Какао с молоком | 150,00 | 2,79 | 2,75 | 14,23 | 91,30 | 508 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 340,00 | 11,90 | 9,55 | 43,22 | 319,10 | |
| 10:00 | Плоды свежие | 150,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 67,80 | 118 |
| ИТОГО ЗА 10:00 | | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 67,80 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с клецками | 150,00 | 0,66 | 1,42 | 4,79 | 118,10 | 151 |
| | Каша гречневая, пшеничная, ячневая, кукурузная вязкая | 110 | 4,92 | 4,31 | 22,07 | 128,3 | 243 |
| | Суфле из птицы | 50,00 | 7,38 | 7,37 | 0,26 | 115,60 | 742 |
| | Свекла отварная с растительным маслом | 40,00 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 20,80 | 52 |
| | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 115 |
| | Компот из свежих плодов | 150,00 | 0,12 | 0,12 | 12,67 | 51,04 | 526 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 540,00 | 16,16 | 13,78 | 54,67 | 503,44 |
| УПЛОТНЕНН | Котлеты или биточки рыбные | 50,00 | 6,95 | 1,05 | 4,80 | 120,80 | 351 |
| | Соус томатный с овощами | 20,00 | 0,24 | 0,82 | 1,49 | 14,32 | 463 |
| | Картофельное пюре | 110,00 | 2,31 | 4,84 | 11,99 | 135,20 | 434 |
| | Икра кабачковая (промышленного производства) | 40,00 | 0,76 | 3,56 | 3,08 | 23,40 | 121 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114 |
| | Чай с сахаром | 150,00 | 0,15 | 0,00 | 9,77 | 18,00 | 502 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 400,00 | 12,69 | 10,51 | 45,89 | 382,22 | |
| УЖИН 2 | "Крендель сахарный" | 70,00 | 4,85 | 9,15 | 41,16 | 132,90 | 574 |
| | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 60,30 | 535 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 220,00 | 9,20 | 12,90 | 47,16 | 189,60 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1600,00 | 50,35 | 47,14 | 200,74 | 1462,16 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Голубцы ленивые | 150,00 | 12,75 | 12,45 | 6,00 | 124,60 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114 |
| | Масло сливочное | 10,00 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 66,20 | 111 |

