

1 августа

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|------------|--------------|------|
| Сыр порциями | 10 | 3,0 | 4,0 | 0,0 | 53 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 0,90 | 0,03 | 132,00 | 0,40 | 110,00 | 0,1 | 98,00 | 8,00 | 0,10 | 0,001 | |
| Каша геркулесовая молочная | 150 | 5,3 | 7,6 | 31,1 | 199,50 | 0,18 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 136,00 | 23,90 | 61,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Батон | 30 | 2,3 | 4,5 | 15,1 | 103,00 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 65,70 | 3,90 | 20,50 | 0,3 | 3,80 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Чай с сахаром | 180 | 0,3 | 0,1 | 8,00 | 33,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 105,00 | 15,28 | 82,00 | 0,10 | 7,00 | 8,40 | 0,00 | 0,000 | |
| Итого за приём пищи | 370 | 10,9 | 16,2 | 54,2 | 388,5 | 0,3 | 1,0 | 0,1 | 1,0 | 0,2 | 438,7 | 43,5 | 273,5 | 0,5 | 108,8 | 24,4 | 0,1 | 0,001 | |
| II завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт питьевой | 100 | 0,2 | 0,2 | 20,9 | 85,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец консервированный | 20 | 0,5 | 2,089 | 11,3 | 78 | 0,02 | 4,90 | 1,20 | 1,60 | 0,01 | 13,97 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Суп-пюре гороховый с гречками 200/10 | 210 | 4,0 | 3,1 | 8,1 | 74,1 | 0,13 | 5,46 | 0,90 | 1,30 | 0,10 | 39,80 | 41,30 | 256,00 | 0,30 | 98,00 | 42,00 | 1,70 | 0,000 | |
| Плов с мясом свинины | 180 | 16,2 | 19,2 | 46,5 | 358,7 | 0,21 | 0,41 | 0,00 | 0,11 | 0,10 | 53,09 | 21,72 | 77,50 | 2,48 | 176,00 | 7,47 | 0,00 | 0,015 | |
| Напиток из шиповника | 180 | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 46,5 | 0,12 | 7,20 | 1,00 | 1,60 | 0,12 | 24,30 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20 | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,0 | 125,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 10,50 | 0,00 | 1,20 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Итого за приём пищи | 680 | 24,7 | 25,0 | 101,5 | 682,3 | 0,6 | 18,0 | 3,1 | 4,6 | 0,3 | 141,7 | 75,1 | 333,5 | 4,6 | 276,6 | 49,5 | 1,7 | 0,0 | |
| Полдник усиленный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макароны с сыром | 100 | 0,6 | 4,0 | 6,0 | 62,0 | 0,11 | 29,00 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 136,00 | 41,00 | 29,00 | 2,10 | 89,00 | 5,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Чай с молоком | 180 | 1,6 | 1,3 | 8,9 | 52,5 | 0,00 | 1,10 | 1,00 | 2,30 | 0,01 | 15,70 | 1,60 | 0,00 | 0,33 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Коржик | 60 | 8,40 | 7,50 | 21,60 | 185,30 | 0,00 | 0,10 | 0,50 | 0,00 | 0,06 | 55,20 | 0,60 | 42,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,008 | |
| Хлеб ржаной | 10 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 19,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,50 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Итого за приём пищи | 350 | 2,3 | 5,4 | 18,2 | 133,5 | 0,1 | 30,1 | 1,0 | 2,3 | 0,02 | 155,2 | 42,6 | 29,0 | 2,8 | 89,5 | 5,0 | 0,0 | 0,000 | |
| Итого за день | 1500 | 13,0 | 18,3 | 57,9 | 452,2 | 0,2 | 60,3 | 2,5 | 4,6 | 0,1 | 365,6 | 85,8 | 100,0 | 6,3 | 179,0 | 10,0 | 0,0 | 0,016 | |

2 августа

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|------------|--------------|--|
| Батон с маслом сливочным 30/5 | 35 | 2,3 | 4,5 | 15,1 | 103,0 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 65,70 | 3,90 | 20,50 | 0,30 | 3,80 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Омлет натуральный с маслом 150/10 | 160 | 5,5 | 8,6 | 36,8 | 268,70 | 0,06 | 1,54 | 0,00 | 1,20 | 0,06 | 143,40 | 23,00 | 15,20 | 0,44 | 0,00 | 4,80 | 0,00 | 0,000 | |
| Напиток кофейный на молоке | 180 | 0,3 | 0,1 | 8,00 | 33,00 | 0,00 | 0,43 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 61,63 | 5,85 | 32,40 | 0,00 | 0,00 | 4,14 | 0,00 | 0,000 | |
| Итого за приём пищи | 375 | 8,1 | 13,2 | 59,9 | 404,7 | 0,2 | 2,0 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 270,7 | 32,8 | 68,1 | 0,7 | 3,8 | 8,9 | 0,0 | 0,000 | |
| II завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яблоко свежее | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 42,00 | 41,58 | 272,51 | 2,53 | 195,8 | 25,09 | 0,1 | 0,012 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы | 50 | 1,0 | 5,0 | 3,5 | 51,3 | 0,00 | 11,00 | 2,00 | 3,00 | 0,00 | 46,00 | 8,40 | 36,00 | 0,50 | 37,80 | 1,60 | 0,40 | 0,000 | |
| Суп-лапша | 200 | 3,2 | 7,0 | 21,3 | 98,4 | 0,00 | 0,44 | 0,02 | 1,60 | 0,03 | 41,51 | 18,50 | 6,60 | 0,05 | 25,60 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Тефтели рыбные в соусе 70/20 | 90 | 15,0 | 9,0 | 32,0 | 164,0 | 0,10 | 9,00 | 0,50 | 0,50 | 0,10 | 44,60 | 15,62 | 15,02 | 0,80 | 19,00 | 4,68 | 0,10 | 0,002 | |
| Пюре картофельное | 130 | 2,9 | 4,5 | 16,3 | 136,0 | 0,10 | 7,70 | 0,00 | 1,60 | 0,10 | 53,70 | 24,90 | 72,69 | 0,70 | 65,00 | 3,70 | 0,10 | 0,000 | |
| Кисель концентрат | 180 | 0,2 | 0,2 | 17,4 | 72,1 | 0,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,70 | 3,96 | 3,60 | 0,72 | 10,08 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20 | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,0 | 125,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 10,50 | 0,00 | 1,20 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Итого за приём пищи | 700 | 23,4 | 21,8 | 98,2 | 646,8 | 0,2 | 29,4 | 2,5 | 5,1 | 0,1 | 154,3 | 57,0 | 61,2 | 3,3 | 94,6 | 6,3 | 0,5 | 0,002 | |
| Полдник усиленный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Капуста тушеная с яйцом | 100 | 10,0 | 9,7 | 13,0 | 231,8 | 0,23 | 1,24 | 1,60 | 1,60 | 0,10 | 230,00 | 37,00 | 240,00 | 0,90 | 184,00 | 45,00 | 1,00 | 0,00 | |
| Печенье сахарное | 50 | 3,4 | 9,9 | 33,1 | 217 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 13,50 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 6,30 | 1,66 | 0,00 | 0,00 | |
| Чай с лимоном | 180 | 0,1 | 0,0 | 9,0 | 36,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Хлеб ржаной | 10 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 19,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,50 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Итого за приём пищи | 340 | 13,6 | 19,7 | 58,4 | 503,3 | 0,3 | 1,3 | 1,6 | 1,6 | 0,2 | 247,0 | 37,0 | 240,0 | 1,6 | 190,3 | 46,7 | 1,0 | 0,002 | |
| Итого за день | 1515 | 46,7 | 55,2 | 237,5 | 1650,8 | 0,7 | 42,8 | 4,1 | 8,0 | 0,5 | 714,0 | 168,3 | 641,8 | 8,1 | 484,5 | 87,0 | 1,6 | 0,016 | |