

1 день							
День: понедельник							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рецептуры
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная	200	2,17	3,89	22,51	134,00	0,70	ТК № 1
Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	ТК № 20
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	ТК № 4
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	ТК № 3
Сыр голландский порц.	15	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07	ТК № 5
ИТОГО В ЗАВТРАК:		13,44	15,78	63,55	451,6	6,06	
2 ЗАВТРАК							
Компот из лимона	200	0,45	0,0,1	33,99	138,6	12,9	ТК № 6
Кондитерские изд.без крема	50	0,7	0,8	18,6	85	0	ТК №9,№10
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		1,15	0,8	52,59	223,6	12,9	
ОБЕД							
Овощи свежие порционн(помидор)	50	0	0	2	11	13,8	ТК № 7
Борщ из свежей капусты	250	4,91	4,76	15,74	102,5	10,29	ТК № 11
Бефстроганов из отварного мяса	90	19	7,2	2,7	171,8	0,1	ТК № 12
Каша гречневая рассыпчатая	100	8,86	5,98	39,91	248	0	ТК № 13
Пампушка с чесноком	50	6,43	6,75	81,39	220,63	12,5	ТК № 14
Компот из сухофруктов	180	0,46	0,02	27,76	113	0,4	ТК № 15
Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	ТК № 16
ИТОГО В ОБЕД:		42,96	25,31	186,2	953,63	37,09	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Кукуруза консервированная	30	1,00	0,00	5,00	26,00	2,20	ТК № 19
Тефтеля рыбная	90	12,08	3,92	8,21	116,00	0,26	ТК № 17
Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,44	138,60	18,34	ТК № 18
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	ТК № 20
Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	ТК № 4
ИТОГО В ПОЛДНИК:		20,06	9,09	68,79	440,6	24,69	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		77,61	50,98	371,13	2 069,43	80,74	

2 день							
День: вторник							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рецептуры
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
С							
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	200	4,53	5,28	30,59	188,00	0,70	TK № 34
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	TK № 35
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	TK № 3
Хлеб пшеничный	35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	TK № 4
ИТОГО В ЗАВТРАК:		11,28	11,67	70,17	432,00	5,73	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема	50	0,7	0,8	18,6	85	0	TK №22,№10
Молоко кипячёное	200	6,08	5,4	10,07	113	2,73	TK № 21
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		6,78	6,20	28,67	198,00	2,73	
ОБЕД							
Овощи свежие порционн(огурец)	50	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80	TK № 8
Суп картофельный с рыбой	250	8,59	8,40	14,33	167,25	9,11	TK №23
Котлета мясная запечёная	80	13,98	15,48	14,46	208,00	0,14	TK №24
Рагу овощное	200	2,71	16,14	36,51	281,00	0,30	TK №25
Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,0,16	23,88	97,60	1,72	TK № 26
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	TK № 16
ИТОГО В ОБЕД:		28,74	40,62	107,88	851,55	25,07	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг творожно-яблочный	180	17,49	15,43	35,67	351,00	0,30	TK № 27
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10	TK № 28
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	TK № 20
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	TK № 4
Фрукты свежие (яблоко)	50	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	TK № 33
ИТОГО В ПОЛДНИК:		22,91	16,30	104,81	656,00	14,29	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		69,71	74,79	311,53	2 137,55	47,82	

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рецептуры
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С	
ЗАВТРАК							
Каша "Геркулес" молочная жидкая	200	5,60	14,60	36,00	230,00	1,40	TK № 36
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	TK № 35
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	TK № 4
Хлеб пшеничный	35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	TK № 3
ИТОГО В ЗАВТРАК:		12,35	20,99	75,58	474,00	6,43	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема	50	0,7	0,8	18,6	85	0	TK №22,№10
Кефир 3,2%	200	3,20	4,80	6,15	84,00	7,00	TK № 37
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		3,90	5,60	24,75	169,00	7,00	
ОБЕД							
Овощи свежие порционн(помидор)	50	0	0	2	11	13,8	TK № 7
Суп овощной на курином бульоне	250	1,74	4,89	8,48	84,75	10,29	TK №38
Котлета из курицы запечёная	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67	TK №39
Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	13,92	0,00	TK №47
макароны с овощами	120	3,72	4,16	38,72	207	0	TK № 40
Компот из сухофруктов	180	0,46	0,02	27,76	113	0,4	TK № 15
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	TK № 16
ИТОГО В ОБЕД:		21,97	23,85	108,15	739,37	25,16	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Огурец солёный	50	0,24	0,03	1,00	6,00	4,70	TK № 43
Жаркое по-домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265,00	0,03	TK № 41
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	TK № 20
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	TK № 4
ИТОГО В ПОЛДНИК:		31,69	7,87	58,09	431,00	8,62	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		69,91	58,31	266,57	1 813,37	47,21	

4 день							
День: четверг							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рецептуры
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша "Дружба" молочная жидкая	200	8,14	9,68	38,39	273,00	1,46	TK № 44
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	TK № 35
Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	TK № 4
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	TK № 3
Сыр голландский порц.	15	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07	TK №5
ИТОГО В ЗАВТРАК:		18,59	20,79	77,97	574,60	6,56	
2 ЗАВТРАК							
Компот из сухофруктов	200	0,46	0,02	27,76	113	0,4	TK № 15
Фрукты свежие (банан)	145	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	TK №30
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		1,96	0,52	48,76	208,00	10,40	
ОБЕД							
Овощи свежие порционнo(огурец)	50	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80	TK №7
Свекольник со сметаной	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	TK №45
запеканка картофельная с печенью	165	24,14	17,26	49,60	369,20	0,15	TK №291
Кисель	180	0,23	0,01	35,27	142,20	0,15	TK № 48
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	TK № 16
ИТОГО В ОБЕД:		30,36	20,71	120,71	713,85	22,35	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг из творога запечённый	150	17,49	15,43	35,67	351,00	0,30	TK № 27
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10	TK № 28
Хлеб пшеничный	20	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	TK № 42
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	TK № 20
Булочка домашняя	80	7,28	12,52	53,92	358,00	0,06	TK № 42
ИТОГО В ПОЛДНИК:		28,69	28,32	137,73	919,00	4,35	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		79,60	70,34	385,17	2 415,45	43,66	

5 день							
День: пятница							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рецептуры
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С	
ЗАВТРАК							
Каша гречневая молочная жидкая	200	5,75	5,12	18,38	145,20	0,91	TK № 49
Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	TK № 35
Хлеб пшеничный	35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	TK № 4
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	TK № 3
ИТОГО В ЗАВТРАК:		13,32	12,29	59,42	405,20	6,20	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема	50	0,7	0,8	18,6	85	0	TK № 22
Компот из лимона	200	0,45	0,0,1	33,99	138,6	12,9	TK №6
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		1,15	0,80	52,59	223,60	12,90	
ОБЕД							
Овощи свежие порционнo(помидор)	50	0	0	2	11	13,8	TK №7
Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	TK №50
Котлета рыбная с морковью	90	12,08	3,92	8,21	116	0,26	TK №51
Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,44	138,60	18,34	TK № 18
Компот из сухофруктов	180	0,46	0,02	27,76	113	0,4	TK № 15
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	TK № 16
ИТОГО В ОБЕД:		24,39	14,61	91,43	589,05	38,61	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Яйцо отварное	90	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15	
Горошек зелёный отварной	30	1,17	2,30	6,17	50,05	3,36	TK № 54
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	TK № 20
Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	TK № 4
Фрукты свежие (яблоко)	130	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	TK № 33
ИТОГО В ПОЛДНИК:		14,11	16,63	63,82	462,05	17,40	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		52,97	44,33	267,26	1 679,90	75,11	

6 день							
День: понедельник							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рецептуры
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
С							
ЗАВТРАК							
Вермишель молочная	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,91	TK № 55
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	TK № 35
Хлеб пшеничный	35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	TK № 4
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	TK № 3
ИТОГО В ЗАВТРАК:		12,50	11,60	58,42	389,20	5,94	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема	50	0,7	0,8	18,6	85	0	TK № 22
Компот из лимона	200	0,45	0,01	33,99	138,6	12,9	TK №6
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		1,15	0,80	52,59	223,60	12,90	
ОБЕД							
Овощи свежие порционн(помидор)	50	0	0	2	11	13,8	TK №7
Суп крестьянский на м/б	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	TK №56
Голубцы ленивые	200	17,65	11,30	25,33	273,75	25,04	TK №57
Компот из сухофруктов	180	0,46	0,02	27,76	113	0,4	TK № 15
Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	TK № 16
ИТОГО В ОБЕД:		24,10	14,76	88,93	589,20	47,49	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Оладьи	100	12,43	12,75	81,39	440,63	12,50	TK № 58
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10	TK №28
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	TK № 20
Фрукты свежие (яблоко)	130	0,00	0,50	21,00	95,00	10,00	TK № 33
ИТОГО В ПОЛДНИК:		12,49	13,27	125,38	625,63	22,63	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		50,24	40,43	325,32	1 827,63	88,96	

7 день							
День: вторник							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рецептуры
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
С							
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,40	4,06	26,99	162,00	0,70	TK № 59
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	TK № 35
Хлеб пшеничный	35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	TK № 4
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	TK № 3
Сыр голландский порц.	15	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07	TK №5
ИТОГО В ЗАВТРАК:		14,85	15,17	66,57	463,60	5,80	
2 ЗАВТРАК							
Молоко кипячёное	200	6,08	5,4	10,07	113	2,73	TK № 21
Кондитерские изд.без крема	50	0,7	0,8	18,6	85	0	TK №10
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		6,78	6,20	28,67	198,00	2,73	
ОБЕД							
Овощи свежие порционн(огурец)	50	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80	TK №8
Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,74	4,89	8,48	84,75	10,29	TK №60
Рыба запеченая с овощами	100	11,78	12,91	14,90	223,00	0,85	TK №61
Пюре картофельное с морковью	180	2,88	4,67	18,20	126,30	15,90	TK № 62
Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,016	23,88	97,60	1,72	TK № 26
Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	TK №16
ИТОГО В ОБЕД:		19,86	23,07	84,16	629,35	42,56	
УЖИН							
Творожная запеканка	150	17,76	15,43	18,37	253,00	0,30	TK № 20
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10	TK № 33
Фрукты свежие (бананы)	80	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	TK №32
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	TK №20
Хлеб пшеничный	35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	TK №4
ИТОГО В ПОЛДНИК:		23,18	16,30	87,51	558,00	14,29	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		64,67	60,74	266,91	1 848,95	65,38	

8 день							
День: среда							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рецептуры
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины С	
ЗАВТРАК							
Каша "Геркулес" молочная жидкая	200	5,60	14,60	36,00	230,00	1,40	TK №36
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	TK № 35
Хлеб пшеничный	35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	TK № 4
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	TK № 3
ИТОГО В ЗАВТРАК:		12,35	20,99	75,58	474,00	6,43	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд. без крема	50	0,7	0,8	18,6	85	0	TK № 10
Компот из лимона	200	0,45	0,0,1	33,99	138,6	12,9	TK №6
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		1,15	0,80	52,59	223,60	12,90	
ОБЕД							
Капуста квашеная	70	0,24	0,03	0,48	4,00	1,50	TK № 64
Суп гороховый с гречками	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	TK №65
Суфле из отварной птицы	100	12,48	12,59	2,45	173,00	0,03	TK №66
Рис припущенный с овощами	150	2,43	8,55	22,90	181,00	1,75	TK №67
Соус сметанный	50	0,50	0,10	1,90	12,00	7,00	TK № 47
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	TK № 16
Компот из сухофруктов	180	0,46	0,02	27,76	113	0,4	TK №26
ИТОГО В ОБЕД:		22,10	24,73	89,33	674,45	18,93	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Яйцо отварное	90	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15	
Горошек зелёный отварной	20	1,17	2,30	6,17	50,05	3,36	TK № 54
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	TK № 20
Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	TK № 4
Фрукты свежие (яблоко)	140	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	TK № 33
ИТОГО В ПОЛДНИК:		14,11	16,63	63,82	462,05	17,40	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		49,71	63,15	281,32	1 834,10	55,66	

9 день							
День: четверг							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рецептуры
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С	
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная жидкая	200	4,53	5,28	30,59	188,00	0,70	ТК №68
Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	ТК № 35
Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	ТК № 4
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	ТК № 3
Сыр голландский порц.	15	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07	ТК №5
ИТОГО В ЗАВТРАК:		15,80	17,17	71,63	505,60	6,06	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема	50	0,7	0,8	18,6	85	0	ТК № 22
Кисломолочная прод.с сахаром	200	3,2	4,8	6,15	84	0,06	ТК №37
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		3,90	5,60	24,75	169,00	0,06	
ОБЕД							
Овощи свежие порционно(огурец)	50	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80	ТК №8
Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	1,95	120,75	7,54	ТК №69
Тефтели мясные запечёные	80	8,86	5,98	39,91	248,00	0,00	ТК №70
Макароны отварные с овощами	150	8,57	4,83	46,31	227,00	0,00	ТК № 40
Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,0,16	23,88	97,60	1,72	ТК № 26
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	ТК №16
ИТОГО В ОБЕД:		22,99	16,53	130,75	791,05	23,06	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Творожная запеканка	150	17,76	15,43	18,37	253,00	0,30	ТК № 63
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10	ТК № 28
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	ТК № 20
Хлеб пшеничный	20	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	ТК № 4
Фрукты свежие (груши)	80	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	ТК № 32
ИТОГО В ПОЛДНИК:		23,18	16,30	87,51	558,00	14,29	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		65,87	55,60	314,64	2 023,65	43,47	

10 день							
День: пятница							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рецептуры
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины	
С							
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,59	4,90	26,32	168,00	0,70	TK №71
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	TK № 35
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	TK № 4
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	TK № 3
ИТОГО В ЗАВТРАК:		11,34	11,29	65,90	412,00	5,73	
2 ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (яблоко)	250	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	TK №33
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
ОБЕД							
Овощи свежие порционн(помидор)	50	0	0	2	11	13,8	TK №7
Суп картофельный с вермишелью	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	TK №72
Котлета рыбная запечёная	80	12,08	3,92	8,21	116	0,26	TK №73
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	138,60	18,34	TK № 40
Кисель	180	0,23	0,01	35,27	142,20	0,15	TK № 26
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	TK №16
ИТОГО В ОБЕД:		24,16	14,60	98,94	629,25	38,36	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Сосиска	69	5,70	11,96	0,65	130,00	0,00	TK № 74
Капуста тушеная	180	3,75	6,66	17,25	144,00	29,97	TK № 75
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	TK № 20
Булочка домашняя	80	7,28	12,52	53,92	358,00	0,06	TK №42
Хлеб пшеничный	25	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	TK № 4
ИТОГО В ПОЛДНИК:		20,65	31,51	106,96	792,00	33,92	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		57,65	57,90	292,80	1 928,25	88,01	

Итого за 10 дней:						
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. (ккал)	Витамины
						С
	1	77,61	50,98	371,13	2 069,43	80,74
	2	69,71	74,79	311,53	2 137,55	47,82
	3	69,91	58,31	266,57	1 813,37	47,21
	4	79,60	70,34	385,17	2 415,45	43,66
	5	52,97	44,33	267,26	1 679,90	75,11
	6	50,24	40,43	325,32	1 827,63	88,96
	7	64,67	60,74	266,91	1 848,95	65,38
	8	49,71	63,15	281,32	1 834,10	55,66
	9	65,87	55,60	314,64	2 023,65	43,47
	10	57,65	57,90	292,80	1 928,25	88,01
ВСЕГО в среднем за ДЕНЬ:		64,08	57,8	312	1973,1	63,58