

День 2							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая (крупа гречневая, молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	155	3,45	5,67	22,86	156,31	TK №127-Т
	Бутерброд с повидлом (хлеб, повидло фруктовое)	45	2,31	0,87	25,17	117,60	TK №72-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	200	3,04	2,50	9,46	72,55	TK №465-П
Итого за завтрак:		400	8,80	9,04	57,49	346,46	
Второй завтрак:	Напиток кисломолочный (Кефир 2,5%)	180	5,22	4,50	7,20	90,18	TK №470-П
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	60	0,56	3,69	2,08	44,54	TK №19-Т
	Свекольник с курицей, со сметаной (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана 15%)	200	3,36	5,55	12,91	115,00	TK №98-П
	Курица в соусе с томатом (курица, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	70	6,65	6,35	4,35	101,15	TK №367-П
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	5,33	4,41	32,79	192,14	TK №256-П
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-П
	Кисель из ягод свежемороженых (смесь ягод, сахар, крахмал картофельный)	180	0,09	0,04	16,18	65,37	TK №479-П
Итого за обед:		715	20,27	20,65	93,10	639,90	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете (пикша, молоко 2,5%, яйцо куриное 1 кат., мука пшеничная, масло растительное, соль йодированная)	80	6,35	6,51	4,17	100,65	TK №300-П
	Пюре картофельное (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130	2,66	4,97	17,42	125,05	TK №377-П
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-П
	Компот из свежих плодов (яблоки свежие, сахар, кислота лимонная)	180	0,14	0,13	19,56	79,92	TK №236-Т
	Фрукт (Банан свежий)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	TK №82-П
Итого за уплотненный полдник:		550	15,32	12,79	88,94	532,12	
Итого за день 2:		1845	49,61	46,97	246,73	1608,65	

День 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (макаронные изделия, молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	3,61	8,68	17,76	163,55	TK №139-П
	Бутерброд с сыром с маслом (хлеб, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (п/твердых сортов)	50	5,77	8,92	15,49	165,95	TK №64-П
	Чай с молоком (чай-заварка, молоко 2,5%, сахар)	200	1,55	1,14	6,71	43,38	TK №460-П
Итого за завтрак:		430	10,93	18,74	39,95	372,87	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный (Кефир 2,5%)	180	5,22	4,50	7,20	90,18	TK №470-П
Обед:	Овощи натуральные свежие (Огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	TK №54-Т
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томатная паста, сметана 15%)	200	3,34	6,92	7,38	105,11	TK №66-Т
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики" (говядина, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	150	12,10	9,97	25,59	240,46	TK №350-П
	Соус молочный (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	30	1,08	2,22	2,87	35,75	TK №402-П
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-П
	Сок фруктовый	180	0,54	0,00	29,70	122,40	TK №501-П
Итого за обед:		675	21,75	19,78	91,46	632,02	
Уплотненный полдник	Салат из моркови с зеленым горошком (морковь, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная)	60	1,10	3,23	3,49	47,50	TK №25-П
	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	180	9,88	19,12	7,85	242,90	TK №268-П
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-П
	Кондитерские изделия (пряник)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	TK №580-П
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0,17	0,04	4,58	19,34	TK №457-П
	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
Итого за уплотненный полдник:		580	15,60	24,44	62,97	534,13	
Итого за день 3:		1865,00	53,50	67,45	201,58	1629,21	

День 4							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев Геркулес жидкая (крупа овсяная Геркулес, молоко 2,5%, сахар-песок, соль йодир., масло сливочное)	155	2,81	5,27	21,45	144,50	TK №234-П
	Бутерброд с маслом (хлеб, масло сливочное 72,5%)	45	2,71	8,27	18,12	157,45	TK №69-П
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	200	3,27	2,52	9,04	71,92	TK №462-П
Итого за завтрак:		400	8,79	16,06	48,61	373,86	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный (Кефир 2,5%)	180	5,22	4,50	7,20	90,18	TK №470-П
Обед	Овощи натуральные свежие (Помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	TK №54-Т
	Борщ с капустой и картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана 15%)	200	3,25	6,88	9,32	112,19	TK №62-Т
	Гуляш из свинины (свинина, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	70	7,74	11,19	2,98	143,61	TK №171-Т
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130	3,83	5,11	35,76	204,36	TK №202-П
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	TK №574-П
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм, сахар, кислота лимонная)	180	0,31	0,08	19,78	81,08	TK №494-П
Итого за обед:		670	18,18	23,84	82,15	617,44	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога (творог 5%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	180	14,77	11,09	45,00	338,91	TK №279-П
	Соус молочный сладкий (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сахар, ванилин)	30	0,72	1,45	2,37	25,38	TK №406-П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	TK №573-П
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,94	TK №469-П
	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
Итого за уплотненный полдник:		515	23,01	17,64	78,11	563,13	
Итого за день 4:		1765,00	55,20	62,03	216,07	1644,61	

День 5							
Завтрак	Каша "Дружба" (крупа рисовая, крупа пшеничная, сахар, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	155	2,76	5,22	19,69	136,69	TK №229-П
	Бутерброд с сыром с маслом (хлеб, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (п/твердых сортов)	50	5,77	8,92	15,49	165,95	TK №64-П
	Чай с молоком (чай-заварка, молоко 2,5%, сахар)	200	1,55	1,14	6,71	43,38	TK №460-П
Итого за завтрак:		405	10,08	15,28	41,88	346,02	
Второй завтрак:	Напиток кисломолочный (Снежок 2,5%)	120	3,24	3,00	12,96	91,80	TK №470-П
Обед	Салат из моркови (морковь, масло растительное, соль йодированная)	60	0,70	0,21	3,58	18,98	TK №21-П
	Рассольник ленинградский (говядина 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	200	2,62	7,01	14,26	130,60	TK №72-Т
	Запеканка картофельная с мясом (свинина, картофель, лук репчатый, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	7,58	6,81	36,81	238,82	TK №193/1-Т
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-П
	Сок фруктовый	180	0,54	0,00	29,70	122,40	TK №501-П
Итого за обед		650	16,12	14,72	111,14	642,80	
Уплотненный полдник	Бигус с курицей (курица, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	7,70	12,15	21,68	226,85	TK №329/1-П
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	TK №574-П
	Чай с лимоном	180	0,23	0,05	4,75	20,32	TK №459-П
	Ватрушка с творогом (мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сахар, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи хлебопекарные, творог 5%, ванилин, соль йодированная)	70	5,60	3,27	29,20	168,00	TK №531-П
	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
Итого за уплотненный полдник:		530	16,32	16,31	77,45	521,37	
Итого за день 5:		1705,00	45,76	49,31	243,43	1601,98	
Итого за день в среднем за первую неделю:		1802,00	49,06	54,58	234,03	1623,46	

Неделя II							
День 6							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное)	155	3,24	5,87	24,99	165,25	TK №232-П
	Бутерброд с повидлом (хлеб, повидло фруктовое)	45	2,31	0,87	25,17	117,60	TK №72-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	200	3,04	2,50	9,46	72,55	TK №465-П
Итого за завтрак:		400	8,59	9,24	59,62	355,40	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный (Кефир 2,5%)	180	5,22	4,50	7,20	90,18	TK №470-П
Обед	Салат из свежих огурцов (огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	60	0,36	3,65	0,97	37,97	TK №16-Т
	Суп молочный рисовый (крупа рисовая, молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	3,51	4,46	18,26	127,20	TK №140/1-П
	Сердце в соусе (сердце говяжье, лук репчатый, мука пшеничная, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, томатная паста, соль йодированная)	80	7,73	4,40	11,23	116,00	TK №361-П
	Пюре картофельное с морковью (морковь, картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130	2,73	5,20	9,49	96,20	TK №378-П
	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	TK №573-П
	Кисель из ягод свежемороженых (смесь ягод, сахар, крахмал картофельный)	180	0,09	0,04	16,18	65,37	TK №479-П
Итого за обед:		725	20,26	18,59	89,84	608,45	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной (картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	60	0,96	3,72	3,96	52,80	TK №47-П
	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	180	9,88	19,12	7,85	242,90	TK №268-П
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	TK №574-П
	Кондитерское изделие (Печенье)	30	2,90	2,85	22,00	118,00	TK №580-П
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0,17	0,04	4,58	19,34	TK №457-П
	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
Итого за уплотненный полдник:		580	16,71	26,57	60,22	539,24	
Итого за 6 день:		1885,00	50,78	58,90	216,88	1593,26	

День 7							
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая(крупа ячневая, молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	155	2,90	5,19	25,91	161,91	TK №227-П
	Бутерброд с сыром с маслом (хлеб, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (п/твердых сортов)	50	5,77	8,92	15,49	165,95	TK №64-П
	Чай с молоком (без сахара)	200	1,55	1,14	2,17	25,21	TK №460/1-П
Итого за завтрак:		405	10,22	15,25	43,56	353,07	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный (Снежок 2,5%)	120	3,24	3,00	12,96	91,80	TK №470-П
Обед	Салат из свеклы отварной (свекла, соль йодированная, масло растительное)	60	0,84	3,66	4,56	54,60	TK №26-П
	Суп картофельный с макаронными изделиями (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло растительное, соль йодированная)	200	3,71	4,10	16,00	115,03	TK №79-Т
	Суфле из курицы (курица, яйцо куриное 1 кат., молоко 2,5%, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	70	7,60	15,17	2,84	178,30	TK №368-П
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	150	2,10	7,01	12,27	120,48	TK №102-Т
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная)	180	0,36	0,07	20,05	82,32	TK №241-Т
Итого за обед		710	18,49	30,55	78,50	662,13	
Уплотненный полдник	Овощи натуральные свежие (Огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	TK №54-Т
	Пудинг рыбный запеченный (пикша, молоко 2,5%, яйцо куриное 1 кат., хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%)	80	5,68	8,56	12,44	149,35	TK №269
	Картофель в молоке (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	130	3,04	2,87	16,99	106,00	TK №209-Т
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	TK №574-П
	Сок фруктовый	180	1,26	0,18	23,76	108,00	TK №501-П
	Фрукт (Банан свежий)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	TK №82-П
Итого за уплотненный полдник:		580	14,30	12,62	87,36	526,25	
Итого за день 7:		1815,00	46,25	61,42	222,39	1633,25	

День 8							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная (крупа манная, молоко, сахар, соль йодированная, масло сливочное)	155	3,48	5,20	21,00	144,80	TK №230-П
	Бутерброд с повидлом (хлеб, повидло фруктовое)	45	2,31	0,87	25,17	117,60	TK №72-П
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-П
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	200	3,27	2,52	9,04	71,92	TK №462-П
Итого за завтрак:		420	10,66	8,89	63,23	375,52	
Второй завтрак:	Напиток кисломолочный (Кефир 2,5%)	180	5,22	4,50	7,20	90,18	TK №470-П
Обед	Овощи натуральные свежие (Помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	TK №54-Т
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина 1 кат. (или говядина б/к), картофель, лук репчатый, морковь, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная)	200	3,41	3,80	17,83	119,16	TK №80-Т/81-Т
	Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, лавровый лист)	150	7,64	11,56	28,81	249,89	TK №174-Т
	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	TK №573-П
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага, сахар, кислота лимонная)	180	0,88	0,05	16,52	70,06	TK №494-П
Итого за обед:		665	18,43	16,37	99,16	619,20	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный запеченный (творог 5%, сахар, крупа манная, изюм, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	180	13,27	9,60	51,05	343,20	TK №285-П
	Соус молочный сладкий (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сахар, ванилин)	30	0,72	1,45	2,37	25,38	TK №406-П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	TK №573-П
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,94	TK №469-П
	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
Итого за уплотненный полдник:		515	21,51	16,15	84,16	567,42	
Итого за день 8:		1780,00	55,82	45,91	253,75	1652,32	

День 9							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная, сахар, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	155	3,33	5,71	24,09	160,50	TK №235-П
	Бутерброд с маслом (хлеб, масло сливочное 72,5%)	45	3,04	4,79	20,63	137,45	TK №69-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	200	3,04	2,50	9,46	72,55	TK №465-П
Итого за завтрак:		400	9,41	13,00	54,18	370,50	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный (Снежок 2,5%)	120	3,24	3,00	12,96	91,80	TK №470-П
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	60	0,56	3,69	2,08	44,54	TK №19-Т
	Суп из овощей (курица потрошенная I кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	200	3,12	6,95	16,63	141,50	TK №116-П
	Плов из курицы (курица, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	5,74	6,15	22,06	167,25	TK №375-П
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-П
	Сок фруктовый	180	0,54	0,00	29,70	122,40	TK №501-П
Итого за обед:		650	14,64	17,48	97,26	607,69	
Уплотненный полдник	Рыба, тушенная в томате с овощами (пикша, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар, масло растительное, соль йодированная)	80	6,01	1,48	5,66	60,01	TK №299-П
	Картофель отварной с маслом (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130	2,50	4,60	19,36	128,86	TK №152-П
	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10	TK №574-П
	Булочка домашняя (мука пшеничная, сахар, яйцо I кат., масло сливочное 72,5%, дрожжи, масло растительное, соль йодированная)	60	4,20	6,70	27,80	189,00	TK №542-П
	Чай с лимоном	180	0,23	0,05	4,75	20,32	TK №459-П
	Фрукт свежий (Груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	TK №82-П
Итого за уплотненный полдник:		585	16,13	13,65	81,90	515,78	
Итого за день 9:		1755,00	43,43	47,13	246,30	1585,76	

День 10							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (макаронные изделия, молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	3,61	8,68	17,76	163,55	TK №139-П
	Бутерброд с сыром с маслом (хлеб, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (п/твердых сортов)	50	5,77	8,92	15,49	165,95	TK №64-П
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0,17	0,04	4,12	17,52	TK №457-П
Итого за завтрак:		410	9,55	17,63	37,36	347,02	
Второй завтрак:	Напиток кисломолочный (Кефир 2,5%)	180	5,22	4,50	7,20	90,18	TK №470-П
Обед	Икра кабачковая (кабачки, капуста белокочанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль йодированная)	60	0,88	2,85	4,60	47,57	TK №56-Т
	Суп картофельный с бобовыми с говядиной (говядина 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, горох лущеный, масло растительное, соль йодированная)	200	5,23	5,10	21,78	153,90	TK №113-П
	Котлета из говядины (говядина, молоко 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	70	5,75	7,93	15,36	155,87	TK №339-П
	Овощи в соусе (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	150	2,10	7,01	12,27	120,48	TK №213-Т
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-П
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар)	180	0,58	0,23	16,08	68,64	TK №496-П
Итого за обед:		710	18,41	23,65	92,88	657,87	
Уплотненный полдник	Биточки рыбные (пикша, молоко 2,5%, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	80	6,29	3,92	8,13	92,89	TK №307-П
	Пюре картофельное (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130	2,66	4,97	17,42	125,05	TK №377-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
	Кондитерские изделия (пряник)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	TK №580-П
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	TK №501-П
Фрукт (Банан свежий)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	TK №82-П	
Итого за уплотненный полдник:		540	14,63	11,13	97,07	551,84	
Итого за день 10:		1840,00	47,82	56,92	234,50	1646,90	
Итого за день в среднем за вторую неделю:		1815,00	48,82	54,05	234,76	1622,30	
Итого в среднем за 10 дней:		1808,50	48,94	54,32	234,39	1622,88	

Прием пищи	В среднем за первую неделю:		В среднем за вторую неделю:		В среднем за 10 дней:	
	ЭЦ, ккал	%	ЭЦ, ккал	%	ЭЦ, ккал	%
Завтрак 20%	361,06	20	360,30	20	360,68	20
Второй завтрак 5%	90,83	5	90,83	5	90,83	5
Обед 35%	631,48	35	631,07	35	631,27	35
Уплотненный полдник 30%	540,10	30	540,10	30	540,10	30
Итого за день	1623,46	90	1622,30	90	1622,88	90