

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|-----|-----|------|----|-------|------|------|--------|--------|-------|------|--------|------|------|------|------|------|------|-----|------|
| йогурт питьевой | | 200 | 189 | 4 | 8 | 2,5 | 12 | | | | | | | | | | | | | | |
| печенье | | 50 | 125 | 3 | 4 | 5 | 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 543 | 23,9 | 23 | 92,76 | 2,42 | 0,41 | 316,82 | 879,67 | 46,29 | 51,5 | 182,05 | 2,03 | 0,03 | 0,97 | 0,21 | 0,17 | 2,65 | 6,8 | 29,3 |

19 апреля 2021года

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|------|------|-------|-------|-------|------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|
| рыба запеченная с овощами | 487 | 200 | 176 | 6,5 | 5 | 43 | 1,14 | 0,312 | 304,85 | 368,89 | 41,74 | 26,66 | 56,82 | 0,912 | 0,024 | 2,04 | 0,072 | 0,06 | 1,092 | 22,5 | 10 |
| картофель отварной сл.м. | | 200 | 149 | 4,97 | 5,92 | 12,72 | 0,04 | 0,01 | 171,15 | 68,93 | 21,48 | 8,46 | 49,79 | 0,66 | 0,01 | 0 | 0,07 | 0,04 | 0,52 | 1,5 | 0,09 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 120 | 2,28 | 0,24 | 12,76 | 0,76 | 0,09 | 149,7 | 27,9 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 | 0 | 0 | 0,03 | 0,01 | 0,27 | 2 | 0 |
| кофейный напиток с молоком | 395 | 200г | 104 | 6 | 8 | 10 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 20 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| булочка с изюмом | | 100 | 280 | 4 | 5 | 34 | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| сок фруктовый | | 200 | 124 | 0 | 0 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | 20 |
| Итого | | | 549 | 19,75 | 19,16 | 78,48 | 1,94 | 0,412 | 625,8 | 466,02 | 69,42 | 39,32 | 126,11 | 1,932 | 0,034 | 2,04 | 0,172 | 0,11 | 1,882 | 4,8 | 30,09 |
| Процент от суточного потребления | | | 26,1 | 25,6 | 24,3 | 23,4 | | | | | 6,3 | 15,7 | 7,6 | 16,1 | 4,9 | | 14,3 | 7,9 | | 69 | 75,0 |

20 апреля 2021 года

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|------|------|-----|------|
| каша гречневая сл.м. | 443 | 180 | 186 | 5,16 | 8,73 | 28,7 | 0,85 | 0,19 | 0 | 509,68 | 46,33 | 22,99 | 64,47 | 0,93 | 0,02 | 0,03 | 0,1 | 0,08 | 1,12 | 0,3 | 0 |
| филе куриное тушен. с овощами | 236 | 100 | 125 | 11,5 | 10,14 | 5,88 | 0,12 | 0,11 | 61,31 | 166,89 | 28,41 | 18,52 | 96,19 | 0,76 | 0,01 | 0,21 | 0,07 | 0,07 | 0,82 | 0,2 | 0 |
| Овощи тушённые | 210 | 100 | 65 | 1,2 | 1,15 | 23,85 | 0,6 | 0,6 | 30 | 217,5 | 10,5 | 15 | 19,5 | 0,675 | 0 | 0,9 | 0,045 | 0,03 | 0,39 | 2 | 10 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 120 | 2,28 | 0,24 | 12,76 | 0,76 | 0,09 | 149,7 | 27,9 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 | 0 | 0 | 0,03 | 0,01 | 0,27 | 2 | 0 |
| чай с сахаром | 395 | 200г | 104 | 0 | 0 | 9 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 20 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| плюшка с сахаром | | 100 | 280 | 5 | 6 | 22 | | | | | | | | | | | | | | | |
| фрукты свежие | | 150 | 123 | 2 | 0 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | 20 |
| Всего за 1 день | | | 600 | 20,14 | 20,26 | 80,19 | | | | | | | | | | | | | | 4,6 | 30 |
| Процент от суточного потребления | | | 28,0 | 26,0 | 25,0 | 25,0 | | | | | | | | | | | | | | 68 | 75,0 |

21 апреля 2021 года

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|------|------|-------|------|------|-----|------|
| плов из куриного мяса | 403 | 250 | 243 | 10 | 11 | 42 | 0,85 | 0,19 | 0 | 509,68 | 46,33 | 22,99 | 64,47 | 0,93 | 0,02 | 0,03 | 0,1 | 0,08 | 1,12 | 0 | 0 |
| винегрет | 14 | 100 | 133 | 8,5 | 9,5 | 17,5 | 0,6 | 0,6 | 30 | 217,5 | 10,5 | 15 | 19,5 | 0,675 | 0 | 0,9 | 0,045 | 0,03 | 0,39 | 3 | 10 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 120 | 2,28 | 0,24 | 12,76 | 0,76 | 0,09 | 149,7 | 27,9 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 | 0 | 0 | 0,03 | 0,01 | 0,27 | 2 | 0 |
| какао с молоком | | 200г | 104 | 0 | 0 | 9 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 20 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пирожок с повидлом | | 100 | 276 | 4 | 5 | 22 | | | | | | | | | | | | | | | |
| кефир | | 200 | 55 | 3 | 2,5 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 600 | 20,78 | 20,74 | 81,26 | 2,21 | 0,88 | 179,8 | 755,38 | 63,03 | 42,19 | 103,47 | 1,965 | 0,02 | 0,93 | 0,175 | 0,12 | 1,78 | 5,1 | 30 |
| Процент от суточного потребления | | | 28,6 | 27,0 | 26,3 | 24,3 | | | | | 5,7 | 16,9 | 6,3 | 16,4 | 2,9 | | 14,6 | 8,6 | | 73 | 75,0 |

Средняя величина за 10 дней 614,2 21,18 21,68 83 2,46 0,63 745 822 65,3 43,2 105 2 0,023 1,67 0,202 0,1 1,75 6,7 32