

| | | Восьмой день | | | | Обед | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|--------------|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|
| 1 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,96 | 3,66 | 5,22 | 57,60 | 0,15 | 0,90 | 0,00 | 0,05 | 11,50 | 224,00 | 7,00 | 0,54 |
| 116 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,70 | 2,85 | 18,83 | 111,25 | 0,14 | 10,97 | 0 | 1,84 | 20,28 | 83,79 | 31,92 | 0,95 |
| 366 | Птица отварная | 90 | 20,44 | 15,30 | 0,26 | 221,00 | 0,04 | 3,3 | 0,02 | 0,4 | 25 | 111 | 16,00 | 1,1 |
| 256 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,53 | 0,09 | 38,62 | 192,72 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0,09 | 7,58 | 47,48 | 8,1 | 0,78 |
| 496 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,00 | 18,30 | 78,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,64 | 8,27 | 2,24 | 0,45 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 107,50 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Итого обед | | 880 | 39,43 | 22,90 | 122,53 | 855,07 | 1,91 | 15,20 | 0,02 | 3,63 | 99,50 | 586,04 | 95,76 | 6,32 |
| в процентном соотношении обед | | | | | | 36% | | | | | | | | |
| Итого общая калорийность за день | | | 56,01 | 37,65 | 273,51 | 1538,82 | 2,13 | 18,49 | 0,13 | 7,08 | 151,34 | 979,20 | 213,45 | 10,47 |

| | | Девятый день | | | | Завтрак | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----------------------------|--------------|-------|-------|-------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 227 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 7,75 | 10,71 | 38,86 | 277,50 | 0,1 | 1,73 | 0,06 | 0,52 | 132,8 | 121,2 | 20,2 | 0,44 |
| 462 | Какао с молоком | 200 | 3,30 | 2,90 | 13,80 | 94,00 | 0,03 | 19,00 | 0,02 | 0,11 | 2,25 | 7,70 | 3,75 | 0,87 |
| 267 | Яйцо вареное | 50 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,10 | 0,03 | 0,40 | 15,40 | 185,00 | 20,80 | 0,40 |
| 111 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 0,60 |
| итого завтрак | | 550 | 19,90 | 19,66 | 78,66 | 565,50 | 0,22 | 20,83 | 0,11 | 1,88 | 159,95 | 346,40 | 51,25 | 2,31 |
| в процентном соотношении завтрак | | | | | | 24% | | | | | | | | |

| | | Девятый день | | | | Обед | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----------------------------|--------------|-------|-------|--------|---------|------|--------|------|------|--------|--------|--------|-------|
| 149 | Огурец соленый | 60 | 0,48 | 0,00 | 1,02 | 6,60 | 0,06 | 25,00 | 0,00 | 0,70 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 |
| 95 | Борщ со сметаной | 250 | 2,31 | 6,25 | 13,28 | 118,75 | 0,06 | 12,88 | 0 | 2,4 | 34,5 | 66,25 | 26,25 | 1,2 |
| 377 | Картофельное пюре | 200 | 4,19 | 7,98 | 12,17 | 180,88 | 0,24 | 9,04 | 0,08 | 0,2 | 69,16 | 151,62 | 50,54 | 1,4 |
| 346 | Котлеты рыбные любительские | 90 | 9,76 | 2,88 | 4,96 | 106,00 | 0,07 | 0,40 | 0,06 | 1,00 | 57,00 | 203,00 | 26,00 | 0,70 |
| 453 | Соус томатный | 50 | 0,54 | 1,86 | 3,47 | 32,80 | 0,01 | 0,78 | 0,02 | 0,11 | 2,25 | 7,70 | 3,75 | 0,19 |
| 491 | Компот из ягод замороженных | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,70 | 44,00 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 107,50 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Итого обед | | 930 | 24,38 | 19,97 | 86,895 | 683,53 | 1,96 | 52,095 | 0,16 | 5,86 | 218,41 | 566,07 | 157,04 | 9,69 |
| в процентном соотношении обед | | | | | | 29% | | | | | | | | |
| Итого общая калорийность за день | | | 44,28 | 39,63 | 165,56 | 1249,03 | 2,18 | 72,93 | 0,27 | 7,74 | 378,36 | 912,47 | 208,29 | 12,00 |

| | | Десятый день | | | | Завтрак | | | | | | | | |
|--------|--------------------------|--------------|------|------|-------|---------|------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|
| 230 | Каша пшеничная молочная | 200 | 5,46 | 6,20 | 25,82 | 181,00 | 0,06 | 0,77 | 0,00 | 0,70 | 37,10 | 26,00 | 20,00 | 1,26 |
| 75 | Сыр полутвердый порциями | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 71,60 | 0,03 | 0,10 | 0,03 | 0,40 | 15,40 | 185,00 | 20,80 | 0,40 |
| 462 | Чай каркаде | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 56,00 | 0,03 | 19,00 | 0,02 | 0,11 | 2,25 | 7,70 | 3,75 | 0,87 |
| 589-12 | Пряники | 50 | 5,90 | 4,70 | 75,00 | 366,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 11,00 | 50,00 | 9,00 | 0,80 |
| 111 | Батон нарезной | 40 | 3,04 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |

