

**Примерное 10-ти дневное меню для детей от 12-ти лет и старше на зимне - весенний период**

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	№
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая	250	7	11,17	49	257,67	1
	Яйцо варенное	40	5	4,6	0,2	63	10
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	34,3	164,5	68
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	26
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132	59
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>20,69</b>	<b>33,37</b>	<b>99,7</b>	<b>717,77</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Творожок Растишка	100	6,00	3,50	11,70	102,00	
	Фрукт (Апельсин)	100	0,82	0,18	8,09	42,73	70
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>6,82</b>	<b>3,68</b>	<b>19,79</b>	<b>144,73</b>	
<b>Обед</b>	Салат из капусты	150	2,11	7,63	13,5	49	21
	Суп гороховый	300	6,45	6,3	19,8	237	11
	Картофельное пюре	230	4,73	7,28	31,31	209,53	48
	Курица отварная с маслом	120	23,6	23,1	0,5	357	40
	Сок	200	1	0	25,4	120	75
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	20,1	155,4	61
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	29,4	141	58
<b>Итого за обед</b>		<b>1120</b>	<b>46,29</b>	<b>45,21</b>	<b>140,01</b>	<b>1268,93</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	28
	Булочка молочная	150	6,87	0,73	45,96	480	35
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>6,94</b>	<b>0,75</b>	<b>60,96</b>	<b>540</b>	
<b>Ужин</b>	Греча отварная	230	2,45	9,3	59,25	253	49
	Гуляш из говядины	120	15,9	16,8	3,9	196,5	41
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	34,3	164,5	68

	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	20,1	155,4	61
	Кисель яблочный	200	0,11	0,12	25,1	119,2	30
<b>Итого за ужин</b>		<b>680</b>	<b>27,68</b>	<b>27,24</b>	<b>142,65</b>	<b>888,6</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>2930</b>	<b>108,42</b>	<b>110,25</b>	<b>463,11</b>	<b>3560,03</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	250	25,75	42,5	4	225	9
	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6	32
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,5	117,5	62
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	103,6	66
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132	59
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>36,43</b>	<b>61,24</b>	<b>59,78</b>	<b>696,7</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Вафли	40	6,4	5,6	162,2	54,36	69
	Сок	200	1	0	25,4	120	75
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>240</b>	<b>7,4</b>	<b>5,6</b>	<b>187,6</b>	<b>174,36</b>	
<b>Обед</b>	салат из моркови	150	1,83	0,13	9,73	214	22
	Суп картофельный	300	2,87	3,39	19,97	189	12
	макаронные изделия отварные с маслом	230	8,59	0,92	25,76	305,1	50
	котлета мясная	82,5	12,38	18,15	10,74	258	47
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	103,6	66
	чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	29
<b>Итого за обед</b>		<b>1002,5</b>	<b>28,4</b>	<b>23,01</b>	<b>94,8</b>	<b>1131,7</b>	
<b>Полдник</b>	Фрукт (Банан)	100	1,51	0,51	19	114	70
	Напиток кисломолочный (Снежок)	200	5,8	5	8	186	74
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,5	117,5	62
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>11,11</b>	<b>5,81</b>	<b>51,5</b>	<b>417,5</b>	
<b>Ужин</b>	Плов из отварной говядины	230	20,93	17,1	37,26	354,63	52

	Хлеб пшеничный	100	7,5	0,5	49	235	63
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	103,6	66
	Напиток витаминный	200	0	0	18,4	74	33
	Сыр	30	10,35	13,35	0	103,2	71
<b>Итого за ужин</b>		<b>600</b>	<b>41,38</b>	<b>31,35</b>	<b>118,06</b>	<b>870,43</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>2752,5</b>	<b>124,72</b>	<b>127,01</b>	<b>511,74</b>	<b>3290,69</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная	250	18,83	15,17	87,67	312,5	7
	Хлеб пшеничный	100	7,5	0,5	49	235	63
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132	59
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	26
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>29,7</b>	<b>32,85</b>	<b>152,87</b>	<b>780,1</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	46,87	70
	Сок	200	1	0	25,4	120	75
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>300</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>35,2</b>	<b>166,87</b>	
<b>Обед</b>	Салат из кукурузы консервированной	150	4,33	9,28	12,05	148,95	23
	Суп-лапша мясные	300	2,85	6	13,65	<b>229</b>	13
	Голубцы ленивые с отварной говядиной	230	33,64	29,03	4,6	468,63	53
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	20,1	155,4	61
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	34
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>45,5</b>	<b>44,96</b>	<b>78,03</b>	<b>1116,78</b>	
<b>Полдник</b>	Коктейль молочный	210	6,6	4	19,8	140	
	Булочка любимая	150	6,48	0,78	41,94	396	37
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>13,08</b>	<b>4,78</b>	<b>61,74</b>	<b>536</b>	
<b>Ужин</b>	Жаркое по домашнему	230	18,51	20,68	18,95	580,8	54
	Хлеб пшеничный	100	7,5	0,5	49	235	63

	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	20,1	155,4	61
	чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	29
<b>Итого за ужин</b>		<b>590</b>	<b>30,04</b>	<b>21,8</b>	<b>103,25</b>	<b>1033,2</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>2760</b>	<b>119,72</b>	<b>104,79</b>	<b>431,09</b>	<b>3632,95</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша из риса и пшена	250	7,17	13,17	37,67	275	2
	Яйцо варенное	40	5	4,6	0,2	63	10
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	29,4	141	58
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	26
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132	59
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>20,04</b>	<b>35,25</b>	<b>83,47</b>	<b>711,6</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кисель апельсиновый	200	0,23	0,05	2,03	10,75	31
	Пряники	30	1,8	1,44	22,5	109,8	72
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>230</b>	<b>2,03</b>	<b>1,49</b>	<b>24,53</b>	<b>120,55</b>	
<b>Обед</b>	Лапша молочная	300	6,4	5,6	21,4	272,4	14
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	34,3	164,5	68
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	20,1	155,4	61
	Рис	230	5,6	8,2	56,24	322	51
	Печень по-строгановски	120	14,4	13,35	4,2	222	46
	Сок	200	1	0	25,4	120	75
<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>36,62</b>	<b>28,17</b>	<b>161,64</b>	<b>1256,3</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко Тёма	206	6	6,4	9,4	120	
	Фрукт (Апельсин)	100	0,82	0,18	8,09	42,73	70
	Сдоба обыкновенная	150	7,74	0,93	50,1	414	38
<b>Итого за полдник</b>		<b>456</b>	<b>14,56</b>	<b>7,51</b>	<b>67,59</b>	<b>576,73</b>	
<b>Ужин</b>	Картофельное пюре	230	4,73	7,28	31,31	209,53	48
	Сельдь соленая	120	20,84	20,54	0	268,8	45

	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	34,3	164,5	68
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	20,1	155,4	61
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	28
<b>Итого за ужин</b>		<b>680</b>	<b>34,86</b>	<b>28,86</b>	<b>100,71</b>	<b>858,23</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>2916</b>	<b>108,11</b>	<b>101,28</b>	<b>437,94</b>	<b>3523,41</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная	250	18,83	15,17	87,67	312,5	7
	Хлеб пшеничный	80	6	0,4	39,2	188	67
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132	59
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	26
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>28,2</b>	<b>32,75</b>	<b>143,07</b>	<b>733,1</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукт (Груша)	100	0,4	0,31	9,8	45,51	70
	Сок	200	1	0	25,4	120	75
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>300</b>	<b>1,4</b>	<b>0,31</b>	<b>35,2</b>	<b>165,51</b>	
<b>Обед</b>	Борщ	300	2,16	3,48	13,08	382	15
	Греча отварная	230	2,45	9,3	59,25	253	49
	Рыба с овощами	120	15,3	12,15	0	171	44
	чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	29
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	20,1	155,4	61
	Хлеб пшеничный	80	6	0,4	39,2	188	67
<b>Итого за обед</b>		<b>990</b>	<b>29,94</b>	<b>25,95</b>	<b>146,83</b>	<b>1211,4</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка молочная	150	6,87	0,73	45,96	480	35
	Напиток кисломолочный (Йогурт)	200	5,8	5	8	186	74
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>12,67</b>	<b>5,73</b>	<b>53,96</b>	<b>666</b>	
<b>Ужин</b>	Капуста тушеная	230	4,75	7,45	21,68	172,5	55
	котлета мясная	82,5	12,38	18,15	10,74	258	47
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	20,1	155,4	61

	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,6	94	64
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	28
<b>Итого за ужин</b>		<b>612,5</b>	<b>24,1</b>	<b>26,42</b>	<b>87,12</b>	<b>739,9</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>2802,5</b>	<b>96,31</b>	<b>91,16</b>	<b>466,18</b>	<b>3515,91</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>2832,2</b>	<b>111,456</b>	<b>106,898</b>	<b>462,012</b>	<b>3504,598</b>	
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная	250	8,83	13,83	44	225	3
	Яйцо варенное	40	5	4,6	0,2	63	10
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	34,3	164,5	68
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	26
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132	59
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>22,52</b>	<b>36,03</b>	<b>94,7</b>	<b>685,1</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	46,87	70
	Сок	200	1	0	25,4	120	75
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>300</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>35,2</b>	<b>166,87</b>	
<b>Обед</b>	Салат из зеленого горошка	150	2,7	4,67	5,67	75	24
	Щи из свежей капусты	300	7,65	12,08	9,92	188,45	16
	Тефтели мясные	120	17,74	19,66	23,42	342	43
	Картофельное пюре	230	4,73	7,28	31,31	209,53	48
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	20,1	155,4	61
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	29,4	141	58
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	28
<b>Итого за обед</b>		<b>1120</b>	<b>41,29</b>	<b>44,61</b>	<b>134,82</b>	<b>1171,38</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с повидлом	150	6,78	0,92	41,39	410,73	36
	Напиток витаминный	200	0	0	18,4	74	33
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>6,78</b>	<b>0,92</b>	<b>59,79</b>	<b>484,73</b>	

<b>Ужин</b>	макаронные изделия отварные с маслом	230	8,59	0,92	25,76	305,1	50
	Рыба с овощами	120	15,3	12,15	0	171	44
	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6	32
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	34,3	164,5	68
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	20,1	155,4	61
<b>Итого за ужин</b>		<b>680</b>	<b>37,19</b>	<b>17,63</b>	<b>97,74</b>	<b>914,6</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>3030</b>	<b>109,18</b>	<b>99,59</b>	<b>422,25</b>	<b>3422,68</b>	
<b>Неделя 2 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша овсянная	250	10,67	16	45,5	220	4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,5	117,5	62
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	26
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132	59
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>17,84</b>	<b>33,48</b>	<b>86,2</b>	<b>570,1</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кисель апельсиновый	200	0,23	0,05	2,03	10,75	31
	Печенье	40	2,8	3,8	29,6	166	73
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>240</b>	<b>3,03</b>	<b>3,85</b>	<b>31,63</b>	<b>176,75</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник	300	7,71	10,44	15,54	158,96	17
	Греча отварная	230	2,45	9,3	59,25	253	49
	Курица отварная с маслом	120	23,6	23,1	0,5	357	40
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	20,1	155,4	61
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,6	94	64
	Сок	200	1	0	25,4	120	75
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>41,66</b>	<b>43,64</b>	<b>140,39</b>	<b>1138,36</b>	
<b>Полдник</b>	Фрукт (Банан)	100	1,51	0,51	19	114	70
	Напиток кисломолочный (Снежок)	200	5,8	5	8	186	74
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,5	117,5	62

<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>11,11</b>	<b>5,81</b>	<b>51,5</b>	<b>417,5</b>	
<b>Ужин</b>	Запеканка картофельная с мясом	230	22,89	33,12	31,4	400,2	56
	Хлеб ржаной	70	4,55	0,7	23,45	181,3	60
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	34,3	164,5	68
	чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	29
	Сыр	30	10,35	13,35	0	103,2	71
<b>Итого за ужин</b>		<b>600</b>	<b>43,24</b>	<b>47,61</b>	<b>104,35</b>	<b>911,2</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>2660</b>	<b>116,88</b>	<b>134,39</b>	<b>414,07</b>	<b>3213,91</b>	
<b>Неделя 2 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная	250	7,33	12,67	36,83	250	5
	Сыр	30	10,35	13,35	0	103,2	71
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	34,3	164,5	68
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	26
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132	59
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>26,37</b>	<b>43,62</b>	<b>87,33</b>	<b>750,3</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	46,87	70
	Сок	200	1	0	25,4	120	75
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>300</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>35,2</b>	<b>166,87</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	150	2,4	7,5	14,85	67,5	25
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	10,67	7,91	16,2	191,76	18
	Биточки рыбные	80	9,73	3,69	11,96	175,48	42
	Рагу из овощей с кашей	230	5,83	19,17	42,01	371,45	57
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	20,1	155,4	61
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	29,4	141	58
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	34
<b>Итого за обед</b>		<b>1080</b>	<b>37,81</b>	<b>39,22</b>	<b>162,15</b>	<b>1217,39</b>	



<b>Полдник</b>	Сырники	150	30,93	22,89	36	417,9	8
	Напиток кисломолочный (Йогурт)	200	5,8	5	8	186	74
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>36,73</b>	<b>27,89</b>	<b>44</b>	<b>603,9</b>	
<b>Ужин</b>	Плов из отварной говядины	230	20,93	17,1	37,26	354,63	52
	Хлеб пшеничный	100	7,5	0,5	49	235	63
	Хлеб ржаной	70	4,55	0,7	23,45	181,3	60
	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6	32
<b>Итого за ужин</b>		<b>600</b>	<b>37,06</b>	<b>21,84</b>	<b>127,29</b>	<b>889,53</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>2900</b>	<b>139,37</b>	<b>132,97</b>	<b>455,97</b>	<b>3627,99</b>	
<b>Неделя 2 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная	250	10,17	13,17	50,5	225	6
	Яйцо варенное	40	5	4,6	0,2	63	10
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	34,3	164,5	68
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	26
<b>Итого за завтрак</b>	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132	59
		<b>580</b>	<b>23,86</b>	<b>35,37</b>	<b>101,2</b>	<b>685,1</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Вафли	40	6,4	5,6	162,2	54,36	69
	Сок	200	1	0	25,4	120	75
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>240</b>	<b>7,4</b>	<b>5,6</b>	<b>187,6</b>	<b>174,36</b>	
<b>Обед</b>	салат из моркови	150	1,83	0,13	9,73	214	22
	суп с рыбными консервами	300	10,32	10,1	17,19	206,7	19
	Капуста тушеная	230	4,75	7,45	21,68	172,5	55
	котлета мясная	82,5	12,38	18,15	10,74	258	47
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	20,1	155,4	61
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	29,4	141	58
	чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	29
<b>Итого за обед</b>		<b>1082,5</b>	<b>37,81</b>	<b>36,75</b>	<b>124,04</b>	<b>1209,6</b>	

<b>Полдник</b>	Булочка молочная	150	6,87	0,73	45,96	480	35
	Молоко Тёма	206	6	6,4	9,4	120	
<b>Итого за полдник</b>		<b>356</b>	<b>12,87</b>	<b>7,13</b>	<b>55,36</b>	<b>600</b>	
<b>Ужин</b>	Гуляш из говядины	120	15,9	16,8	3,9	196,5	41
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	34,3	164,5	68
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	20,1	155,4	61
	Кисель яблочный	200	0,11	0,12	25,1	119,2	30
	Рис	230	5,6	8,2	56,24	322	51
<b>Итого за ужин</b>		<b>680</b>	<b>30,83</b>	<b>26,14</b>	<b>139,64</b>	<b>957,6</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>2938,5</b>	<b>112,77</b>	<b>110,99</b>	<b>607,84</b>	<b>3626,66</b>	
<b>Неделя 2 день 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная	250	18,83	15,17	87,67	312,5	7
	Хлеб пшеничный	80	6	0,4	39,2	188	67
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132	59
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	26
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>28,2</b>	<b>32,75</b>	<b>143,07</b>	<b>733,1</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукт (Груша)	100	0,4	0,31	9,8	45,51	70
	Коктейль молочный	210	6,6	4	19,8	140	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>310</b>	<b>7</b>	<b>4,31</b>	<b>29,6</b>	<b>185,51</b>	
<b>Обед</b>	суп крестьянский с крупой	300	4,66	6,82	5,08	250,8	20
	Жаркое по домашнему	230	18,51	20,68	18,95	580,8	54
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	29,4	141	58
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	20,1	155,4	61
	Сок	200	1	0	25,4	120	75
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>32,57</b>	<b>28,4</b>	<b>98,93</b>	<b>1248</b>	
<b>Полдник</b>	чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	29
	Булочка любимая	150	6,48	0,78	41,94	396	37

<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>6,61</b>	<b>0,8</b>	<b>57,14</b>	<b>458</b>	
<b>Ужин</b>	Хлеб пшеничный	100	7,5	0,5	49	235	63
	Хлеб ржаной	70	4,55	0,7	23,45	181,3	60
	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6	32
	Голубцы ленивые с отварной говядиной	230	33,64	29,03	4,6	468,63	53
<b>Итого за ужин</b>		<b>600</b>	<b>49,77</b>	<b>33,77</b>	<b>94,63</b>	<b>1003,53</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>2660</b>	<b>124,15</b>	<b>100,03</b>	<b>423,37</b>	<b>3628,14</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>2837,7</b>	<b>120,47</b>	<b>115,594</b>	<b>464,7</b>	<b>3503,876</b>	