	10-00												
	Сок или фрукты	200	200	0,6	0,6	0	0	49,2	49,2	104	104	2,6	2,6
	Итого за прием	200	200	0,6	0,6	0	0	49,2	49,2	104	104	2,6	2,6
	Обед												
тк32/1	Салат из отварной свёклы с яблоком	60	40	0,66	0,44	3	2	7,2	4,8	58,8	39,2	2,01	1,34
15\2	Суп овощной со сметаной	250	150	2	1,2	6,5	3,9	10,4	6,25	108,75	65,25	19,8	11,9
9\7	Котлета рыбная	70	70	9,6	9,6	1,4	1,4	5,6	5,6	74	74	0,4	0,4
3\4	Каша гречневая вязкая	130	100	4	3	3,5	2,7	17,4	13,4	118,3	91	0	0
28/\10	Напиток из чая с соком	200	150	0,5	0,38	0,1	0,08	14,8	11,1	61	45,8	0,8	0,6
	Хлеб пшеничный	20	15	1,52	1,1	0,16	0,12	9,7	7,3	46,7	35	0	0
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51	0	0
	Итого за прием	770	555	20,92	17,7	15,14	10,56	78,4	58,45	535,55	401,25	23,01	14,24
	Полдник												
21\2	Суп молочный с лапшой	250	150	4,3	2,6	4,6	2,7	15,5	9,3	118	71	0,5	0,3
	Вафли	40	40	2,3	2,3	10,7	10,7	25,6	25,6	203,6	203,6	0	0
3//10	Компот из яблок	200	150	0,4	0,3	0,4	0,3	18,4	13,8	80	60	3,6	2,7
	Итого за прием	490	340	7	5,2	15,7	13,7	59,5	48,7	401,6	334,6	4,1	3
	Итого за день	1889	1455	44,07	36,35	51,34	41,76	213,37	179,9	1373,25	1125,05	30,31	20,44

5 день

	Завтрак												
16\4	Каша молочная ассорти(рис, пшено) с маслом сливочным	200	150	5	3,7	5,9	4,4	26,4	19,8	175	132	0,5	0,4
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	180	3	2,7	2,9	2,6	13,4	12	89	80,2	0,5	0,5
3\13	Батон с сыром	25\8	20\5	4	2,8	2,4	1,6	11,7	9,3	84,4	63	0,06	0,04
	Итого за прием	433	355	12	9,2	11,2	8,6	51,5	41,1	348,4	275,2	1,06	0,94
	10-00												
	Фрукты или сок	200	200	1,8	1,8	0,4	0,4	16,2	16,2	86	86	120	120
	Итого за прием	200	200	1,8	1,8	0,4	0,4	16,2	16,2	86	86	120	120