

1 день

| | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий |
|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | Завтрак | | | | |
| Каша рисовая молочная | | 12 | 10,6 | 40,6 | 290 |
| Хлеб с маслом. сыр | 100/10/17 | 8.23 | 19.83 | 25.46 | 297.5 |
| Чай сладкий | 200 | - | - | 13.6 | 54.4 |
| Яйцо варен | 1шт | 5.72 | 4.85 | 0.28 | 66.65 |
| | Обед | | | | |
| Кукуруза консервированная | 50 | 11 | 0.2 | 15.6 | 29 |
| Суп перловый на м/б | 300 | 3.93 | 5.66 | 200 | 170.84 |
| Люля с пшённой кашей | 70/150 | 7.75 | 10.43 | 70.26 | 258 |
| Какао | 200 | 3.08 | 2.5 | 22.54 | 130 |
| Фрукты | 300 | 1.74 | - | 18.4 | 82.5 |
| Хлеб | 200 | 14.2 | 2.0 | 93 | 460 |
| | Полдник | | | | |
| Кефир | 200 | 11.8 | 9.5 | 52.44 | 339.9 |
| Ватрушки с творогом | 70 | 7.07 | 14.08 | 61.39 | 402.4 |
| | Ужин | | | | |
| Соус с курицей | 250 | 24.84 | 19.36 | 30.33 | 394.9 |
| Хлеб с маслом | 100/10 | 6.76 | 8.58 | 47 | 297.5 |
| Чай сладкий | 200 | - | - | 13.6 | 54.4 |
| | Лёгкий ужин | | | | |
| Молоко кипячёное | 200 | 6.72 | 7.0 | 9.49 | 123 |
| Итого: | | 130,7 | 150,1 | 600,95 | 3500 |

2 день

| | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий |
|--------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | Завтрак | | | | |
| Каша манная молочная | 200 | 12 | 15 | 50 | 280 |
| Хлеб с маслом сыр | 100/10/17 | 8.23 | 12.83 | 47 | 297.5 |
| Яйцо отварное | 1 шт | 5.72 | 4.85 | 0.3 | 66.65 |
| Какао | 200 | 3.08 | 2.5 | 22.54 | 125 |
| | Обед | | | | |
| Салат зелёный горошек | 50 | 1.8 | 0.05 | 4.9 | 34.5 |
| Суп гороховый | 300 | 2.61 | 5.58 | 16.6 | 143.7 |
| Рыба с картофельным пюре | 100/200 | 24.21 | 12.43 | 32.63 | 338.9 |
| Компот сухофруктовый | 200 | 0.58 | - | 23.84 | 97.16 |
| Фрукты | 300 | 1.7 | - | 18.4 | 82.5 |
| Хлеб | 200 | 14.2 | 2.0 | 61.39 | 402.4 |
| | Полдник | | | | |
| Какао | 200 | 3.08 | 2.5 | 22.54 | 125 |
| Печенья | 50 | 4.3 | 8.42 | 29.55 | 211.2 |
| | Ужин | | | | |
| Курица с макаронами | 50/150 | 15.46 | 18.31 | 77.41 | 376 |
| Хлеб с маслом | 100/10 | 7.0 | 8.9 | 30.9 | 295.9 |
| Чай сладкий | 200 | - | - | 13.6 | 54.4 |
| | Легкий ужин | | | | |
| Молоко кипячённое | 200 | 6 | 5 | 9.4 | 106 |
| Итого: | | 127,1 | 158,1 | 615,7 | 3980 |

3 день

| | Масса порции | Белки | Жиры | Углевод ы | Калорий |
|---------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| | Завтрак | | | | |
| Ячневая каша мол. | 200 | 10.8 | 8.4 | 39.5 | 272 |
| Хлеб с маслом сыр | 100/10/17 | 8.23 | 12.83 | 25.46 | 236.14 |
| Яйцо варен | 1шт | 5.72 | 4.85 | 0.28 | 66.65 |
| Чай сладкий | 200 | - | - | 13.6 | 54.4 |
| | Обед | | | | |
| Салат морковный | 100 | 2.38 | 10.15 | 9.56 | 140.3 |
| Борщ на м/б | 300 | 11.32 | 5.4 | 58.25 | 309.98 |
| Биточки с кашей гречневой | 70/150 | 18.92 | 10.57 | 26.12 | 274.8 |
| Какао | 200 | 0.86 | - | 28.7 | 128.2 |
| Фрукты | 300 | 1.74 | - | 18.4 | 82.5 |
| Хлеб | 200 | 14.2 | 2.0 | 93 | 460 |
| | Полдник | | | | |
| кефир | 200 | 3.08 | 2.5 | 22.54 | 125 |
| Творог со сметаной | 50 | 4.3 | 8.42 | 29.55 | 211.2 |
| | Ужин | | | | |
| Плов с курицей | 200 | 24 | 17.5 | 55.6 | 354 |
| Хлеб с маслом | 100/10 | 7.0 | 8.9 | 30.9 | 297.3 |
| Чай сладкий | 200 | - | - | 13.6 | 54.4 |
| | Легкий ужин | | | | |
| Молоко кипячённое | 200 | 6 | 5 | 9.4 | 106 |
| Итого: | | 125,5 | 148,16 | 590,5 | 3300 |

4 день

| | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий |
|--------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | завтрак | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 200 | 10.8 | 8.4 | 39.5 | 272 |
| Хлеб с маслом сыр | 100/10/17 | 8.29 | 12.83 | 25.46 | 236.14 |
| Яйцо варен. | 1 шт | 5.72 | 4.85 | 0.28 | 66.65 |
| Чай сладкий | 200 | - | - | 13.6 | 54.4 |
| | Обед | | | | |
| Салат с горошком конс. | 50 | 3.5 | 3.6 | 5.6 | 56.6 |
| Суп чечевица на м/б | 300 | 11.52 | 5.64 | 58.25 | 329.98 |
| Люля с капустой тушенной | 90/150 | 16.4 | 43.18 | 25 | 254.08 |
| Компот | 200 | 0.58 | - | 23.84 | 97.16 |
| Фрукты | 300 | 4.3 | - | 61.39 | 98.2 |
| Хлеб | 200 | 14.2 | 2.0 | 61.39 | 402.4 |
| | Полдник | | | | |
| Какао | 200 | 4.12 | 3.98 | 22.54 | 125 |
| Вафли | 50 | 2.19 | 12.81 | 30.28 | 245.17 |
| | Ужин | | | | |
| Жаркое с курицей | 200 | 24 | 18.31 | 77.41 | 353 |
| Хлеб с маслом | 100/10 | 7.0 | 8.9 | 30.9 | 297.5 |
| Чай сладкий | 200 | - | - | 13.6 | 54.4 |
| | Легкий ужин | | | | |
| Молоко кипячён. | 200 | 6 | 5 | 9.4 | 106 |
| Итого: | | 140,75 | 150,75 | 638,7 | 3800 |

5 день

| | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий |
|------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| | Завтрак | | | | |
| Суп молочный вермишелевый | 300 | 8.80 | 15 | 50 | 280 |
| Хлеб с маслом 100/10 | | 6.76 | 8.58 | 47 | 297.5 |
| Сыр 17 | | 4.4 | 2.4 | 0.6 | 43 |
| Чай сладкий | 200 | 3.08 | 2.5 | 22.54 | 125 |
| | Обед | | | | |
| Салат свекольный с кукурузой | 100 | 1.32 | 13.06 | 7.74 | 153.05 |
| Суп гороховый на м/б | 300 | 2.34 | 10 | 30 | 120 |
| Голубцы с перловкой | 90/150 | 18.59 | 19.42 | 24.78 | 345.7 |
| | | 4.08 | 6.12 | 20.2 | 173 |
| какао | 200 | 3.08 | 2.5 | 22.54 | 125 |
| Фрукты | 300 | 1.7 | - | 18.4 | 82.5 |
| Хлеб | 200 | 14.2 | 2.0 | 61.39 | 402.4 |
| | Полдник | | | | |
| Кефир | 200 | 11.18 | 9.5 | 52.4 | 399.9 |
| Чуду с творогом | 70 | 6.71 | 19.86 | 36.28 | 361.2 |
| | Ужин | | | | |
| Рыба тушеная с гречкой кашей | | 6.0 | 11.9 | - | 130 |
| | | 3.76 | 2.92 | 23.99 | 137.37 |
| Хлеб с маслом | 100/10 | 7.0 | 8.9 | 30.9 | 297.5 |
| Чай сладкий | 200 | - | - | 13.6 | 54.4 |
| | Легкий ужин | | | | |
| печенья | 50 | 4.3 | 8.42 | 30 | 275 |
| Итого: | | 141,13 | 154,2 | 638,7 | 3970 |

6 день

| | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий |
|--------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| | Завтрак | | | | |
| Каша манная | 200 | 12 | 15 | 50 | 280 |
| Хлеб с маслом сыр | 100/10/17 | 8.23 | 12.83 | 25.46 | 236.14 |
| Яйцо вар. | 1 | 5.0 | 4.6 | 0.03 | 66.15 |
| Какао | 200 | 3.08 | 2.5 | 22.54 | 125 |
| | Обед | | | | |
| Кукуруза конс. | 50 | 1.1 | 0.2 | 5.6 | 29 |
| Суп рисовый на м/б | 300 | 3.93 | 5.66 | 26.08 | 170.9 |
| Гуляш с макаронами | 100/150 | 16.39 | 8.44 | 17.7 | 198.2 |
| | | 3.02 | 2.83 | 21.63 | 124.19 |
| Кисель | 200 | - | - | 33.19 | 130 |
| Фрукт | 300 | 1.2 | - | 27.8 | 118 |
| Хлеб | 200 | 14.2 | 2.0 | 61.39 | 402.4 |
| | Полдник | | | | |
| Компот | 200 | 308 | 2.5 | 22.54 | 125 |
| Вафли | 50 | 2.0 | 14.08 | 2.0 | 12.5 |
| | ужин | | | | |
| Курица с пшеничной | | 2.30 | 5.16 | 4.14 | 154.91 |
| | | 2.12 | 4.94 | 14.27 | 110.31 |
| Хлеб с маслом | 100/10 | 6.76 | 8.58 | 47 | 297.5 |
| Чай сладкий | 200 | - | - | 13.6 | 54.4 |
| | Легкий ужин | | | | |
| Печенья | 50 | 4.3 | 8.42 | 29.55 | 211.2 |
| Итого: | | 140,2 | 150,13 | 160,3 | 3950 |

7 день

| | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий |
|-----------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| | Завтрак | | | | |
| Каша ячневая мол. | 200 | 2 | 5 | 40.6 | 290 |
| Хлеб с маслом 100/10 | | 6.76 | 8.58 | 47 | 297.5 |
| Сыр 17 | | 4.4 | 2.4 | 0.6 | 43.6 |
| Какао | 200 | 3.08 | 2.5 | 22.54 | 125 |
| Яйцо вар. | 1 | 5.0 | 4.6 | 0.03 | 66.15 |
| | Обед | | | | |
| Салат зелёный горошек | 50 | 1.8 | 0.05 | 4.9 | 53.2 |
| Суп чечевичный | 300 | 11.32 | 5.4 | 58.25 | 309.98 |
| Плов | 250 | 27.6 | 26.32 | 20.45 | 313 |
| Компот сухофруктовый | 200 | 0.58 | - | 23.84 | 97.16 |
| Фрукты | 300 | 1.2 | - | 27.8 | 118.6 |
| | Полдник | | | | |
| Кисель | 200 | | | 182 | 133.1 |
| Вафли | 50 | 2.0 | 15 | 30.28 | 245.17 |
| | Ужин | | | | |
| Курица с макаронами | 50/150 | 15.46 | 18.31 | 77.41 | 336.7 |
| Хлеб с маслом | 100/10 | 7 | 8.9 | 30.9 | 295.9 |
| Чай сладкий | 200 | - | - | 13.6 | 54.4 |
| | Легкий ужин | | | | |
| Печенья | 50 | 4.3 | 8.42 | 29.55 | 211.2 |
| Итого: | | 137,15 | 153,1 | 630,1 | 3820 |

II неделя

8 день

| | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий |
|--|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 200 | 12 | 10.6 | 40.6 | 290 |
| Хлеб с маслом, сыр | 100/10 | 6.76 | 8.58 | 47 | 297.5 |
| Яйцо варёное | 1 шт. | 5.0 | 4.6 | 0.28 | 648 |
| Чай сладкий | 200 | | | 13.6 | 54.4 |
| Обед | | | | | |
| Салат зелёный горошек | 50 | 1.8 | 0.05 | 6.51 | 48.17 |
| Суп чечевичный на м/б | 300 | 5.93 | 5.66 | 26.08 | 170.9 |
| Биточки мясные с гречневой кашей | 90/150 | 27.68 | 26.32 | 30.25 | 260 |
| Какао | 200 | 3.08 | 2.5 | 22.54 | 125 |
| Фрукты | 50 | 2.35 | 5.52 | 48 | 133 |
| Хлеб | 200 | 14.2 | 2.0 | 61.39 | 408.4 |
| Полдник | | | | | |
| Кефир | 200 | 11.18 | 9.5 | 52.44 | 399.9 |
| Пирожки с творогом | 70 | 7.07 | 14.08 | 61.39 | 402.4 |
| Ужин | | | | | |
| Курица с пшеничной кашей | 50/150 | 6.3 | 20.3 | 30.8 | 240 |
| Хлеб с маслом | 100/10 | 7.0 | 8.9 | 30.9 | 295.9 |
| Чай сладкий | 200 | | | 13.6 | 54.4 |
| Легкий ужин | | | | | |
| Молоко кипяченое Кондитерские изделия | 200 | 6 | 5 | 9.4 | 106 |
| Итого: | | 140,3 | 149,1 | 617,6 | 3970 |

9 день

| | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий |
|---------------------------|-------------|---------------|--------------|------------|---------------|
| | Завтрак | | | | |
| Каша молочная ячневая | 200 | 2,0 | 5,0 | 35,18 | 250 |
| Хлеб с маслом | 100/10 | 6.72 | 8.58 | 47 | 287.5 |
| Сыр | 17 | 4.4 | 2.4 | 0.6 | 648 |
| Яйцо отвар. | 1 шт. | 5,72 | 4,85 | 0,03 | 66,65 |
| Чай сладкий | 200 | - | - | 13,6 | 54,4 |
| | Обед | | | | |
| Кукуруза консервированная | 50 | 1,1 | 0,2 | 5,6 | 29 |
| Суп гороховый на м/б | 300 | 7.3 | 5.64 | 23.5 | 174 |
| Рыба с перловой | 90/120 | 10.27 6.13 | 15.18 28 | 7.84 17 | 206.75 480 |
| Кисель | 200 | - | - | 33,19 | 135,1 |
| Хлеб | 200 | 14,2 | 2,0 | 61,39 | 402,4 |
| Фрукты | 300 | 1,7 | - | 18,4 | 92,5 |
| | Полдник | | | | |
| Молоко кипяченое | 200 | 6 | 5 | 9,4 | 106 |
| Пряники | 50 | 3.0 | - | 12 | 170 |
| | Ужин | | | | |
| Плов с курицей | 250 | 24 | 17,5 | 55,6 | 356 |
| Хлеб с маслом | 100/10 | 6.72 | 8.58 | 47 | 287.5 |
| Чай | 200 | - | - | 13,6 | 54,4 |
| | Легкий ужин | | | | |
| Кондитерские изделия | 200 | 5 | 6 | 9,4 | 106 |
| Итого: | | 139 | 154,1 | 635 | 3780 |

10 день

| | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий |
|-------------------------|--------------|---------------|------------|------------|-------------|
| | завтрак | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 200 | 10.8 | 8.4 | 39.5 | 272 |
| Хлеб с маслом сыр | 100/10/17 | 8.29 | 12.83 | 25.46 | 236.14 |
| Чай сладкий | 200 | - | - | 13.6 | 54.4 |
| Яйцо вар. | 1 | 5.0 | 4.6 | 0.03 | 66.15 |
| | Обед | | | | |
| Салат капустный | 100 | 3.5 | 10,3 | 9,56 | 140,37 |
| Борщ на м/б | 300 | 3,98 | 5.66 | 26,08 | 170,9 |
| Тефтели с макаронами | 90/150 | 16.4 | 43.18 | 25 | 254.08 |
| Какао | 200 | 0.58 | - | 23.84 | 97.16 |
| Фрукты | 300 | 4.3 | - | 61.39 | 98.2 |
| Хлеб | 200 | 14.2 | 2.0 | 61.39 | 402.4 |
| | Полдник | | | | |
| Кефир | 200 | 11,18 | 9,5 | 52,44 | 339,9 |
| Творог со сметаной | 70 | 6,71 | 9,86 | 36,28 | 261,2 |
| | Ужин | | | | |
| Жаркое | 300 | 4,85 | 7,23 | 16,6 | 143,7 |
| Хлеб с маслом | 100/10 | 7.0 | 8.9 | 30.9 | 297.5 |
| Чай сладкий | 200 | - | - | 13.6 | 54.4 |
| | Легкий ужин | | | | |
| Печенье | 50 | 4,3 | 8,42 | 129,55 | 211,2 |
| Итого: | | 140,75 | 153 | 610 | 3900 |

11 день

| | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий |
|---------------------------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|
| | Завтрак | | | | |
| Суп молочный рисовый | 300 | 12 | 15 | 50 | 280 |
| Хлеб с маслом сыр | 100/10/17 | 8.23 | 12.83 | 47 | 297.5 |
| Чай сладкий | 200 | 3.08 | 2.5 | 22.54 | 125 |
| | Обед | | | | |
| Салат морковь с кукурузой конс. | 50 | 3.5 | 3.6 | 5.6 | 56.6 |
| Суп перловый на м/б | 300 | 11.52 | 5.64 | 58.25 | 329.98 |
| Голубцы с картофельным пюре | 100/200 | 24.21 | 12.43 | 32.63 | 338.9 |
| Кисель | 200 | - | - | 33,19 | 133,1 |
| Фрукты | 300 | 1.7 | - | 18.4 | 82.5 |
| Хлеб | 200 | 14.2 | 2.0 | 61.39 | 402.4 |
| | Полдник | | | | |
| Молоко кипячённое | 200 | 6 | 5 | 9.4 | 106 |
| Кондитерские изделия | 50 | 2.0 | 14.08 | 2.0 | 12.5 |
| | Ужин | | | | |
| Рыба запеченная с гречкой | 50/150 | 20,5 | 30,36 | 25,7 | 413,5 |
| Хлеб с маслом | 100/10 | 7.0 | 8.9 | 30.9 | 295.9 |
| Чай сладкий | 200 | - | - | 13.6 | 54.4 |
| | Легкий ужин | | | | |
| Оладьи со сгущенкой | 100 | 6,71 | 9,86 | 36,28 | 261 |
| Итого: | | 150 | 148 | 575 | 3880 |

12 день

| | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий |
|-------------------------------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|
| | Завтрак | | | | |
| Каша манная | 200 | 12 | 15 | 50 | 280 |
| Хлеб с маслом сыр | 100/10/17 | 8.23 | 12.83 | 25.46 | 236.14 |
| Яйцо вар. | 1 | 5.0 | 4.6 | 0.03 | 66.15 |
| Чай | 200 | - | - | 13,6 | 54,4 |
| | Обед | | | | |
| Салат свекольный с зеленым горошком | 50 | 1.1 | 0.2 | 5.6 | 29 |
| Суп хинкал на м/б | 300 | 3.93 | 5.66 | 26.08 | 170.9 |
| Люля с капустой тушенной | 100/150 | 16.39 | 8.44 | 17.7 | 198.2 |
| | | 3.02 | 2.83 | 21.63 | 124.19 |
| Какао | 200 | - | - | 33.19 | 130 |
| Фрукт | 300 | 1.2 | - | 27.8 | 118 |
| Хлеб | 200 | 14.2 | 2.0 | 61.39 | 402.4 |
| | Полдник | | | | |
| Кефир | 200 | 11,18 | 9,5 | 52,44 | 339,9 |
| Ватрушки с творогом | 50 | 2.0 | 14.08 | 2.0 | 12.5 |
| | ужин | | | | |
| Курин. биточки с макаронами | 100/150 | 2.30 | 5.16 | 4.14 | 154.91 |
| | | 2.12 | 4.94 | 14.27 | 110.31 |
| Хлеб с маслом | 100/10 | 6.76 | 8.58 | 47 | 297.5 |
| Чай сладкий | 200 | - | - | 13.6 | 54.4 |
| | Легкий ужин | | | | |
| Молоко кипячен. | 100 | 6,71 | 9,86 | 36,28 | 261,2 |
| Итого: | | 142 | 150 | 682 | 3780 |

13 день

| | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий |
|-----------------------|--------------|------------|------------|--------------|-------------|
| | Завтрак | | | | |
| Ячневая каша мол. | 200 | 10.8 | 8.4 | 39.5 | 272 |
| Хлеб с маслом сыр | 100/10/17 | 8.23 | 12.83 | 25.46 | 236.14 |
| Яйцо варен | 1шт | 5.72 | 4.85 | 0.28 | 66.65 |
| Чай сладкий | 200 | 3,08 | 2,5 | 22,54 | 125 |
| | Обед | | | | |
| Салат зеленый горошек | 50 | 0,53 | 4,4 | 3,63 | 56,2 |
| Суп гороховый на м/б | 300 | 11.32 | 5.4 | 58.25 | 309.98 |
| Плов с мясом | 250 | 18.92 | 10.57 | 26.12 | 274.8 |
| Какао | 200 | 3,08 | 2,5 | 22,54 | 125 |
| Апельсин | 300 | 1.74 | - | 18.4 | 82.5 |
| Хлеб | 200 | 14.2 | 2.0 | 93 | 460 |
| | Полдник | | | | |
| Кисель | 200 | - | - | 33,19 | 133,1 |
| Печенья | 50 | 4.3 | 8.42 | 29.55 | 211.2 |
| | Ужин | | | | |
| Курица с пшеничной | 50/150 | 24 | 17.5 | 55.6 | 354 |
| Хлеб с маслом | 100/10 | 7.0 | 8.9 | 30.9 | 297.3 |
| Чай сладкий | 200 | - | - | 13.6 | 54.4 |
| | Легкий ужин | | | | |
| Оладьи со сгущенкой | 200 | 6 | 5 | 9.4 | 106 |
| Итого: | | 145 | 158 | 590,6 | 3700 |

14 день

| | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий |
|-----------------------|--------------|-------|-------|----------|---------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша гречневая | 150 | 12 | 10,6 | 40,6 | 290 |
| Хлеб с маслом | 100/10 | 6.76 | 8.58 | 47 | 297.5 |
| Яйцо варен. – 1шт. | | 5.0 | 4.6 | 0.28 | 62.8 |
| Чай сладкий | | 4,12 | 3,98 | 15,2 | 114,3 |
| Обед | | | | | |
| Хлеб | 200 | 14,2 | 2,0 | 93 | 460 |
| Кукуруза консерв. | 50 | 10,26 | 4,5 | 18,5 | 109,6 |
| Суп макаронный на м/б | 300 | 7,3 | 5,64 | 23,5 | 174 |
| Жаркое | 90/120 | 20.5 | 30.36 | 25.7 | 413.5 |
| Компот сухофрук. | 200 | 0.58 | 0.12 | 23.18 | 92.72 |
| Полдник | | | | | |
| Какао | 200 | 6,72 | 6,6 | 8,4 | 124 |
| Кондитерские изделия | | 6,71 | 19,86 | 36,28 | 361,2 |
| Ужин | | | | | |
| Макароны с курицей | 200 | 24.0 | 17.5 | 55.6 | 353 |
| Хлеб с маслом | 100/10 | 6.76 | 8.58 | 47 | 297.5 |
| Чай сладкий | 200 | 0.14 | 0.4 | 10 | 40.8 |
| Легкий ужин | | | | | |
| Молоко кипячен. | 200 | 6.72 | 2,0 | 8.8 | 123 |
| Итого | | 135 | 135,4 | 550 | 3,580 |