

ДЕНЬ 10														
Завтрак														
365	Масло сливочное	20,0	0,16	14,50	0,26	136,57	0,00	0,00	0,12	0,00	2,40	3,80	0,08	0,04
	Каша жидкая молочная (овсяная)	250,0	12,50	10,20	35,50	291,66	1,27	3,25	0,06	0,00	550,00	400,00	87,50	30,35
221	Сырники с морковью	200,0	19,20	18,20	54,20	470,20	0,12	1,60	3,20	1,80	220,00	285,80	48,20	1,20
	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,04	3,20	12,10	91,84	0,04	1,30	0,01	0,00	124,76	90,54	14,52	0,07
367	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00		1,20	3,90	0,84	0,07
89	Фрукты свежие	200,0	0,76	0,76	18,62	86,53	0,06	24,70	0,00	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18
	Итого	930,0	40,22	47,34	149,84	1219,51	1,49	30,85	3,38	1,80	928,76	804,94	168,24	35,91
2-ой завтрак														
	Напиток фруктовый	200,0	0,20	0,20	26,40	110,92	0,00	2,60	0,00	0,20	10,00	2,00	4,00	0,60
423	Булочка с орехами	50,0	3,95	5,10	31,50	192,78	0,07		0,03	3,02	12,30	38,51	6,72	0,53
	Итого	250,0	4,15	5,30	57,90	303,70	0,07	2,60	0,03	3,22	22,30	40,51	10,72	1,13
Обед														
53	Салат из свёклы	150,0	2,70	9,00	15,90	159,96	0,05	13,38	0,02	0,24	59,13	78,00	36,78	2,22
113	Суп-лапша домашняя	250,0	2,58	8,50	13,40	144,55	0,05	2,00	1,25	0,75	20,25	39,80	10,25	0,50
288	Птица отварная	110,0	25,51	24,85	1,96	343,74	0,05	1,68	0,05	0,48	39,60	187,20	22,80	1,92
126	Картофель отварной с луком	230,0	4,60	10,60	49,26	319,41	0,26	4,40	0,02	0,00	22,44	128,22	50,57	1,99
31	Горошек зеленый консервированный	100,00	3,10	0,20	6,50	41,22	0,11	10,00	0,05	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70
	Нупиток из сухофруктов (узвар)	200,0	1,82	0,00	35,75	154,04	0,04	1,40	0,00	0,00	60,50	51,50	36,75	1,12
367	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
368	Хлеб ржаной	60,0	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
	Итого	1160,00	49,48	54,23	179,53	1443,31	0,62	32,86	1,39	1,67	233,92	605,82	190,99	10,25
Полдник														
293	Сок фруктовый	200,0	1,00	0,00	18,20	78,72	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
225	Оладьи из творога с ягодами	100,0	9,34	8,65	25,59	223,65	0,17	1,53	0,00	0,68	76,74	57,56	12,33	1,02
	Итого	300,0	10,34	8,65	43,79	302,37	0,19	5,53	0,00	0,68	90,74	71,56	20,33	1,62
Ужин														
	Горячий бутерброд с сыром	80,0	9,27	13,27	23,71	258,68	0,06	0,18	94,34	0,75	222,58	153,50	15,11	0,78
7	Овощи натуральные	150,0	2,40	0,01	28,10	125,11	0,03	37,20	0,00	5,03	62,97	46,52	21,54	0,85
286	Кабачки, баклажаны или перец, фаршированные мясом и рисом	275,0	18,22	17,36	20,29	319,39	0,22	210,71	4,40	7,98	128,19	163,14	52,27	1,93
	Сметанный соус с чесноком	50,0	0,73	2,61	3,11	40,02	0,02	0,30	0,20	0,35	38,35	29,50	3,40	0,15
269	Какао с молоком	200,0	2,94	3,41	13,50	99,13	0,05	1,30	0,01		126,66	97,86	16,29	0,08
367	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
368	Хлеб ржаной	80,0	6,16	0,80	36,80	183,58	0,07	0,00	0,00	0,00	14,40	73,60	16,00	2,32
	Итого	895,0	44,29	37,95	154,67	1168,61	0,46	249,69	98,95	14,10	594,35	568,02	125,45	6,17
Второй ужин														
272	Кисломолочный напиток	200,0	5,00	6,40	12,00	129,22	0,08	1,40	0,00	0,00	251,75	171,00	27,00	0,18
	Печенье	20,0	1,62	6,60	13,66	124,03	0,03	0,78	0,00	0,18	7,38	46,00	26,15	4,46
	Итого	220,0	6,62	13,00	25,66	253,25	0,11	2,18	0,00	0,18	259,13	217,00	53,15	4,64
	Всего		155,10	166,47	611,38	4690,75	2,95	323,70	103,76	21,65	2129,20	2307,85	568,88	59,72

