

ДЕНЬ 11														
Завтрак														
	Бутерброды с маслом сливочным	60,0	3,54	11,24	22,34	210,57	0,05	0,00	60,00	0,66	12,60	33,75	6,30	0,53
*	Суп молочный с вермишелью	250,0	7,00	8,80	19,30	189,67	0,05	0,75	0,05	0,50	201,75	168,20	25,25	0,50
223	Запеканка из творога	150,0	28,60	31,20	25,00	509,92	0,08	0,45	0,30	2,10	190,20	251,00	30,15	1,05
	Соус сметанный сладкий	60,0	1,60	6,20	7,30	94,15	0,02	0,30	39,00	0,18	54,00	37,20	6,00	0,06
294	Чай	200,0	0,00	0,00	5,00	20,52	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	0,30	0,16	0,00
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	780,0	45,36	58,04	106,54	1162,52	0,24	1,50	99,35	3,44	474,03	545,65	79,86	3,88
2-ой завтрак														
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
89	Фрукты свежие	300,0	1,14	1,14	27,93	129,79	0,09	37,05	0,00	0,00	45,60	31,35	25,65	6,27
	Итого	500,0	2,14	1,14	46,13	208,51	0,11	41,05			59,60	45,35	33,65	6,87
Обед														
46	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100,0	1,32	3,25	6,47	62,14	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
119	Суп с бобовыми	250,0	7,25	5,43	22,73	173,35	0,12	3,83	0,02	0,22	32,23	85,50	23,00	1,15
269	Биточки особые	100,0	10,20	13,40	10,33	208,77	0,11	0,18	15,13	0,60	29,36	124,95	23,38	1,70
332	Соус сметанный с томатом	50,0	1,60	6,20	3,83	79,93	0,02	2,25	0,15	0,35	35,91	29,84	5,30	0,25
Вз 899	Макароны отварные с овощами	250,0	8,40	10,80	59,40	378,42	0,13	0,00	0,04	1,22	15,35	67,78	12,25	1,24
282	Компот из свежих фруктов	200,0	0,17	0,17	26,56	111,14	0,01	5,43	0,00	0,00	11,19	4,60	3,76	0,92
367	Хлеб пшеничный	80,0	6,08	0,64	38,88	190,29	0,01	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
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	1110,0	41,18	40,68	204,99	1387,61	0,50	28,78	15,33	10,78	165,00	419,78	99,90	8,13
Полдник														
272	Кисломолочный напиток	320,0	9,61	0,16	12,17	90,78	0,13	2,24	0,00	0,00	403,52	304,24	48,04	0,32
369	Печенье	20,0	1,62	8,60	9,26	124,59	0,03	0,78	0,00	0,18	7,38	46,00	26,15	4,46
	Итого	340,0	11,23	8,76	21,43	215,36	0,16	3,02	0,00	0,18	410,90	350,24	74,19	4,78
Ужин														
366	Сыр	30,0	6,90	8,70	0,00	109,20	0,01	0,48	0,00	0,00	30,00	16,20	15,00	0,33
	Овощи натуральные	100,0	1,60	0,01	18,73	83,44	0,02	24,80	0,00	3,35	41,98	31,01	14,36	0,57
232	Рыба, запечённая в молочном соусе	140,0	18,46	11,97	3,39	200,90	0,05	2,40	0,03	4,02	34,72	194,87	38,04	2,87
	Картофель запечённый	250,0	5,71	8,23	38,82	259,08	0,29	9,21	0,05	0,00	71,60	168,66	57,61	2,07
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	80,0	6,08	0,64	38,88	190,29	0,01	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
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	880,00	47,85	33,76	150,12	1125,61	0,50	38,19	0,09	7,37	320,96	587,40	158,42	8,32
Второй ужин														
	Молоко	200,0	5,00	5,00	6,00	91,60	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Вафли	20,0	1,02	6,06	19,41	140,12	0,01	0,00	0,00	0,00	2,40	9,90	0,60	0,16
	Итого	220,0	6,02	11,06	25,41	231,72	0,09	2,60	40,00	0,00	242,40	189,90	28,60	0,36
	Всего		153,78	153,43	554,62	4331,33	1,60	115,14	154,77	21,78	1672,90	2138,32	474,62	32,34

