

ДЕНЬ 12														
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
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
	Омлет натуральный	200,0	18,37	32,72	3,48	393,87	0,14	16,74	2,81	0,74	46,58	132,05	31,48	1,19
232	Горбуша слабосоленая	60,0	13,20	4,48	0,00	95,82	0,12	0,72	0,01	1,08	24,00	76,79	17,40	0,42
	Горошек зеленый консервированный	100,0	3,10	0,20	6,50	41,22	0,11	10,00	0,05	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70
294	Чай с лимоном	200,0	0,14	0,02	6,52	27,49	0,01	6,40	0,00	0,00	12,58	3,82	2,08	0,10
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
367	Хлеб пшеничный	80,0	6,08	0,64	38,88	190,29	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
	Итого	890,0	48,72	62,02	74,26	1080,99	0,45	59,04	2,99	2,02	167,56	320,75	105,25	7,05
2-ой завтрак														
272	Кисломолочный продукт (йогурт)	275,0	7,20	8,80	22,00	201,56	0,11	1,92	0,00	0,00	346,15	235,13	37,13	0,25
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	475,0	7,96	9,56	40,62	288,09	0,17	26,62	0,00	0,00	376,55	256,03	54,23	4,43
Обед														
28	Салат из свеклы с яблоками	150,0	1,80	6,00	24,60	164,04	0,03	9,75	0,08	0,60	39,90	33,80	16,95	2,40
99 М	Суп из овощей	300,0	5,16	4,80	12,60	117,46	0,18	24,00	0,90	3,00	49,50	92,40	32,40	2,10
181	Жаркое по-домашнему	300,0	24,20	22,31	36,77	457,41	0,20	11,52	0,00	14,33	51,97	307,09	72,39	6,58
283	Компот из сухофруктов	200,0	1,82	0,00	36,75	158,14	0,04	1,40	0,00	0,00	60,50	51,50	36,75	1,12
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	43,42	28,55	161,80	1106,87	0,50	36,92	0,90	17,33	177,97	529,79	158,66	12,21
Полдник														
	Оладьи с яблоками	85,0	3,63	7,27	40,47	248,37	0,17	1,53	0,00	0,68	46,74	57,56	12,33	1,02
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
	Итого	285,0	1,00	0,00	18,20	78,72	0,02	4,00	0,00	0,68	14,00	14,00	8,00	0,60
Ужин														
72	Икра кабачковая	100,0	2,00	7,50	8,50	112,80	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	195,0	19,89	9,56	9,36	208,79	0,20	17,94	1,76	3,51	58,50	289,25	50,12	1,76
	Макароны отварные	250,0	8,00	5,88	53,34	306,13	0,13	0,00	0,04	1,22	15,35	67,78	12,25	1,24
269	Какао с молоком	200,0	2,94	3,41	13,50	99,13	0,05	1,30	0,01	0,00	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	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	865,0	42,01	27,42	141,46	1007,25	0,46	26,24	1,81	4,73	253,51	550,99	106,50	5,57
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
369	Пряник	20,0	1,02	2,06	22,41	115,22	0,01	0,00	0,00	0,00	2,40	10,99	0,67	0,18
	Итого	220,0	6,02	7,06	28,41	206,82	0,09	2,60	40,00	0,00	242,40	190,99	28,67	0,38
	Всего		149,13	134,61	464,75	3768,73	1,69	155,42	45,70	24,76	1231,99	1862,55	461,30	30,23