

ДЕНЬ 13														
Завтрак														
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
	Суп молочный с крупой	250,0	6,15	7,59	21,00	181,87	0,08	2,28	0,03		212,45	184,23	33,26	0,29
234	Биточки рыбные с морковью	120,0	12,53	13,05	30,09	296,07	0,15	23,71	0,15	2,94	56,11	176,82	48,05	1,86
316	Овощи припущенные с маслом	150,0	3,60	5,60	15,00	128,34	0,09	51,57	0,78	0,52	110,16	91,50	49,05	2,18
300	Чай	200,0	0,00	0,00	5,00	20,50	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	0,30	0,16	0,00
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
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
	Итого	1130,00	36,39	36,71	137,91	1056,06	0,44	115,09	0,97	3,46	460,60	505,59	172,28	11,02
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
	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	2,02	2,06	40,61	193,94	0,03	4,00	0,00	0,00	16,40	24,99	8,67	0,78
Обед														
	Салат овощной с зелёным луком	100,0	0,95	6,06	3,05	72,79	0,04	9,44	0,00	0,24	27,18	30,10	16,51	0,76
	Борщ зеленый	300,0	7,04	6,63	23,93	188,64	0,30	2,40	0,00	4,02	37,20	102,72	41,16	2,40
Вз 656	Рыба, запеченная с картофелем по-русски (100/200/50)	350,0	61,50	36,57	47,34	786,33	0,24	0,68	0,30	11,73	496,72	2072,14	441,49	8,86
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	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	1070,0	80,50	50,34	167,83	1486,30	0,68	13,92	0,30	15,99	633,60	2315,56	548,75	14,94
Полдник														
	Напиток 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
371	Гренки с ягодами и плодами	100,0	4,77	5,01	41,27	235,34	15,30	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
	Итого	300,0	5,77	5,01	59,47	314,06	15,32	4,00			15,60	19,20	9,12	0,69
Ужин														
	Салат картофельный с морковью и кукурузой консервированной	100,0	1,50	6,00	10,80	106,23	0,10	32,50	0,40	2,90	66,80	68,10	35,50	1,20
212	Птица запечённая	150,0	30,74	33,43	1,55	443,24	0,12	0,01	0,02	0,00	36,88	275,72	30,01	2,62
144	Рагу из овощей с кашей	245,0	5,13	18,18	35,89	337,19	0,15	65,65	2,69	3,43	59,77	80,30	38,71	1,47
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	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
89	Фрукты свежие	250,0	0,95	0,95	23,28	108,16	0,07	30,88	0,00	0,00	38,00	26,13	21,38	5,23
	Итого	1025,0	47,34	62,60	123,89	1284,24	0,49	130,34	3,12	6,33	329,71	553,31	143,01	10,68
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
456	Коржик молочный	75,0	3,84	6,90	40,20	244,73	0,06	1,14	0,00	4,90	22,41	35,90	9,25	0,79
	Итого	275,0	8,84	11,90	46,20	336,33	0,14	3,74	40,00	4,90	262,41	215,90	37,25	0,99
	Всего		178,84	168,62	575,91	4670,93	17,10	271,09	44,39	30,68	1718,32	3634,55	919,07	39,10