

ДЕНЬ 14														
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
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250,0	7,00	7,63	22,45	191,72	0,10	2,28	0,03	0,32	214,85	175,38	27,71	0,43
Вз 804	Рулет мясной с яйцом	130,0	18,01	9,06	10,52	201,24	0,08	3,77	0,07	0,78	49,37	184,46	35,08	1,95
	Картофель отварной	250,0	4,81	6,48	38,99	239,81	0,29	4,78	0,02	0,00	24,39	139,33	54,96	2,16
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
	Итого	910,0	37,49	41,56	114,88	1011,18	0,53	12,12	0,26	1,10	418,87	604,73	134,96	4,72
2-ой завтрак														
350	Кисель из плодов или ягод свежих	200,0	0,32	0,00	35,20	145,63	0,01	1,00	0,40	0,20	11,20	10,00	1,80	0,20
369	Печенье	30,0	2,43	39,90	11,49	428,14	0,05	1,17	0,00	0,27	11,07	69,00	39,23	6,69
	Итого	230,0	2,75	39,90	46,69	573,77	0,06	2,17	0,40	0,47	22,27	79,00	41,03	6,89
Обед														
28М	Салат "Весна"	100,0	1,76	5,73	2,44	70,56	0,02	11,75	14,80	0,59	49,47	4,54	18,96	0,08
89	Щи зелёные с яйцом	250,0	5,35	6,40	13,85	138,24	0,13	43,25	3,00	1,50	103,00	122,50	71,25	3,00
266	Бифштекс рубленый	120,0	21,88	33,61	0,45	404,18	0,10	0,00	0,00	0,96	22,80	322,20	37,80	4,80
171	Каша перловая рассыпчатая	250,0	7,80	5,40	57,50	317,95	0,08	2,10	0,03	0,00	108,45	160,23	33,26	0,29
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	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
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	1060,0	49,32	52,39	177,47	1417,04	0,42	58,50	17,83	3,05	356,62	721,37	211,14	11,12
Полдник														
1500	Кекс творожный	50,0	5,60	9,25	30,70	234,86	0,03	0,55	0,06	0,32	24,00	48,70	5,29	0,42
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	250,0	6,60	9,25	48,90	313,58	0,05	4,55	0,06	0,32	38,00	62,70	13,29	1,02
Ужин														
7	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
231	Поджарка из рыбы	105,0	14,32	5,81	6,01	137,42	0,09	6,20	0,04	1,90	46,70	235,60	56,70	1,00
313	Картофель жареный (из отварного)	250,0	5,73	13,10	31,53	274,58	0,28	31,30	0,00	10,88	28,98	142,90	48,93	1,83
300	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
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
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
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	995,0	33,13	20,97	145,85	928,77	0,53	87,00	0,04	16,13	168,34	508,20	154,08	9,96
Второй ужин														
272	Кисломолочный продукт (йогурт)	275,0	7,20	8,80	22,00	201,56	0,10	1,75	0,06	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
	Конфеты шоколадные	20,0	1,36	0,53	35,87	157,61	0,02	0,00	0,00	0,00	3,20	13,20	0,80	0,21
	Итого	295,0	8,56	9,33	57,87	359,17	0,12	1,75	0,06	0,00	303,20	238,20	35,80	0,46
	Всего		137,84	173,39	591,66	4603,52	1,70	166,09	18,64	21,07	1307,29	2214,20	590,29	34,17