

ДЕНЬ 2														
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
182	Каша жидкая молочная (пшенная)	250,0	8,25	8,13	30,66	235,15	0,21	1,95	0,03		190,71	217,12	50,06	1,04
224	Запеканка из творога с морковью и курагой	150,0	24,70	7,70	39,40	334,42	0,13	2,61	0,39	1,92	160,95	237,20	61,47	2,00
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
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	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
	Итого	980,0	38,81	31,95	132,41	999,17	0,43	41,61	0,54	1,92	405,54	493,67	138,26	9,42
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
	Маффины	50,0	4,10	9,25	30,84	229,24	0,03	0,46	0,05	0,27	19,99	40,57	4,41	0,35
	Итого	250,0	5,10	9,25	49,04	307,96	0,05	4,46	0,05	0,27	33,99	54,57	12,41	0,95
Обед														
52	Салат из свёклы отварной	100,00	1,41	6,01	9,26	99,65	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
76 М	Сельдь с луком	110,00	11,09	24,59	0,88	277,72	0,04	3,28	5,50	5,72	77,00	165,66	24,42	0,99
	Суп крестьянский	250,00	5,87	8,53	19,94	185,10	0,25	2,00	0,00	3,35	31,00	85,60	34,30	2,00
	Бефстроганов	150,00	21,18	19,87	1,86	279,19	0,35	37,39	0,04	4,11	34,25	373,48	22,26	7,87
310	Картофель отварной	250,00	4,81	5,98	38,99	235,18	0,29	4,78	0,02	0,00	24,39	139,35	54,96	2,16
	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,28	20,76	90,48	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
367	Хлеб пшеничный	60,00	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	60,00	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	1180,00	54,21	66,32	148,45	1447,72	1,02	154,09	5,57	16,64	235,44	867,26	172,92	16,78
Полдник														
	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
	Пирожок с фруктово-ягодной начинкой	50,0	4,00	2,65	46,85	233,13	0,08	0,00	0,00	0,00	12,50	45,50	16,50	1,00
	Итого	250,0	5,82	2,65	82,60	387,17	0,12	1,40	0,00	0,00	73,00	97,00	53,25	2,12
Ужин														
43	Салат из овощей	150,0	2,07	7,63	12,32	129,97	0,03	67,54	0,00	5,03	29,93	58,95	29,93	1,90
266	Бифштекс рубленый	120,0	23,30	28,64	0,54	364,12	0,07	0,16	2,26	0,54	27,31	213,69	25,20	3,37
171	Каша рассыпчатая (ячневая)	150,0	3,35	5,24	22,12	153,23	0,09	0,00	0,01	0,00	26,96	114,76	16,67	0,60
199	Пюре из бобовых с маслом	150,0	7,50	3,00	14,80	119,33	0,11	9,00	0,00	0,14	43,50	138,00	52,50	2,16
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	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	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	910,0	46,92	45,76	121,27	1115,13	0,36	76,70	2,28	5,70	144,77	586,10	137,57	9,87
Второй ужин														
288	Молоко кипяченное	200,0	5,60	6,40	9,40	121,02	0,08	2,60	0,02	0,00	240,00	180,00	28,00	0,12
369	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
	Сухофрукты и орехи	100,0	11,16	29,53	53,34	539,09	0,23	3,15	70,81	8,76	134,70	237,67	125,17	4,02
	Итого	320,0	17,78	41,99	82,15	800,23	0,32	5,75	70,83	8,76	377,10	427,57	153,77	4,30
	Всего		168,64	197,92	615,92	5057,37	2,30	284,01	79,27	33,30	1269,85	2526,17	668,17	43,44

