

ДЕНЬ 3														
<b>Завтрак</b>														
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
	Каша жидкая молочная (хлопья "Геркулес")	250,0	8,25	8,13	30,66	235,15	0,21	1,95	0,03	0,00	190,71	217,12	50,06	1,04
222	Пудинг из творога (запечённый)	250,0	25,75	21,75	44,50	490,30	0,16	0,66	130,94	1,00	266,75	350,13	46,59	1,84
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	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	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
	<b>Итого</b>	<b>1080,0</b>	<b>40,00</b>	<b>46,02</b>	<b>139,03</b>	<b>1162,02</b>	<b>0,46</b>	<b>46,06</b>	<b>131,09</b>	<b>1,00</b>	<b>519,24</b>	<b>610,11</b>	<b>125,30</b>	<b>9,36</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
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
437	Булочка янтарная	60,0	5,88	3,12	39,76	216,14								
	<b>Итого</b>	<b>260,0</b>	<b>6,88</b>	<b>3,12</b>	<b>57,96</b>	<b>294,86</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
<b>Обед</b>														
46	Салат из белокочанной капусты с морковью	150,0	2,46	7,63	7,00	109,80	0,05	7,05	0,00	5,03	68,13	47,46	25,86	0,86
42	Рассольник ленинградский	300,0	2,95	6,38	20,53	155,56	0,13	2,98	0,01	1,61	29,81	89,51	29,50	1,08
271	Котлеты домашние	135,0	30,99	31,72	13,26	476,38	0,12	0,39	0,05	0,00	62,20	280,96	31,93	2,49
127	Картофель в молоке	250,0	5,45	9,63	26,68	221,23	0,23	25,15	55,00	0,28	104,50	154,48	43,30	1,48
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	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
	<b>Итого</b>	<b>1175,0</b>	<b>54,39</b>	<b>56,63</b>	<b>170,18</b>	<b>1447,39</b>	<b>0,63</b>	<b>36,98</b>	<b>55,07</b>	<b>6,91</b>	<b>340,74</b>	<b>701,41</b>	<b>184,18</b>	<b>9,41</b>
<b>Полдник</b>														
372	Яблоки печеные	195,0	24,29	12,09	66,52	484,77	0,20	0,33	61,12	0,00	138,82	271,01	32,87	2,00
	Орехи	50,0	9,50	27,66	5,45	318,60	0,21	1,75	1,65	7,22	76,04	181,84	88,54	1,78
361	Кисель молочный	200,0	3,66	2,16	27,33	147,11	0,06	1,11	14,00	0,00	145,64	89,60	19,92	0,12
	<b>Итого</b>	<b>445,0</b>	<b>37,45</b>	<b>41,92</b>	<b>99,30</b>	<b>950,48</b>	<b>0,47</b>	<b>3,19</b>	<b>76,77</b>	<b>7,22</b>	<b>360,50</b>	<b>542,45</b>	<b>141,34</b>	<b>3,90</b>
<b>Ужин</b>														
366	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	80,0	9,27	18,27	23,71	305,18	0,06	0,18	94,34	0,75	222,58	153,50	15,11	0,78
226	Рыба отварная	150,0	25,72	11,13	1,23	213,96	0,09	0,71	65,45	0,68	21,82	296,73	62,48	1,23
143	Рагу из овощей	250,0	4,03	9,00	21,40	187,94	0,15	8,68	0,02	1,63	79,35	107,69	49,25	1,64
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	0,01	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
	<b>Итого</b>	<b>840,0</b>	<b>54,20</b>	<b>43,25</b>	<b>135,52</b>	<b>1180,07</b>	<b>0,44</b>	<b>10,86</b>	<b>159,82</b>	<b>3,07</b>	<b>466,41</b>	<b>734,58</b>	<b>160,25</b>	<b>6,14</b>
<b>Второй ужин</b>														
272	Кисломолочный продукт (йогурт 3,2 %)	275,0	7,20	8,80	22,00	201,56	0,11	1,65	55,00	0,00	335,50	264,00	41,25	0,28
	Конфеты шоколадные	20,0	1,36	0,53	25,88	116,64	0,02	0,00	0,00	0,00	3,20	13,20	0,80	0,21
	<b>Итого</b>	<b>295,0</b>	<b>8,56</b>	<b>9,33</b>	<b>47,88</b>	<b>318,20</b>	<b>0,13</b>	<b>1,65</b>	<b>55,00</b>	<b>0,00</b>	<b>338,70</b>	<b>277,20</b>	<b>42,05</b>	<b>0,49</b>
	<b>Всего</b>		<b>201,48</b>	<b>200,26</b>	<b>649,88</b>	<b>5353,03</b>	<b>2,15</b>	<b>102,73</b>	<b>477,75</b>	<b>18,19</b>	<b>2039,59</b>	<b>2879,76</b>	<b>661,12</b>	<b>29,90</b>