

ДЕНЬ 4														
<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
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
234	Котлеты рыбные	120,0	14,20	7,30	3,20	139,23	0,08	0,60	0,07	0,36	31,08	148,70	27,12	148,70
145	Картофель, тушеный с луком	250,0	4,43	12,00	35,87	276,83	0,26	4,40	0,02	0,00	22,44	128,20	50,56	1,99
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
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
	<b>Итого</b>	<b>980,0</b>	<b>35,85</b>	<b>47,69</b>	<b>119,64</b>	<b>1081,04</b>	<b>0,51</b>	<b>43,83</b>	<b>0,22</b>	<b>0,36</b>	<b>259,78</b>	<b>431,31</b>	<b>135,83</b>	<b>157,49</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
429	Булочка "Веснушка"	50,0	3,80	3,10	38,20	201,03	0,07		0,03	3,02	12,30	38,51	6,72	0,53
	<b>Итого</b>	<b>250,0</b>	<b>4,80</b>	<b>3,10</b>	<b>56,40</b>	<b>279,75</b>	<b>0,09</b>	<b>4,00</b>	<b>0,03</b>	<b>3,02</b>	<b>26,30</b>	<b>52,51</b>	<b>14,72</b>	<b>1,13</b>
<b>Обед</b>														
7	Овощи натуральные	100,0	1,60	5,00	18,73	129,80	0,02	24,80	0,00	3,35	41,98	31,01	14,36	0,57
397 Вз.	Уха рыбацкая	300,0	25,50	5,70	12,90	210,45	0,12	8,10	60,00	0,90	26,40	125,40	24,90	0,90
288 М	Птица или кролик, тушённые в соусе	120,0	13,12	12,56	3,52	185,04	0,05	0,40	35,16	0,56	34,85	87,92	16,19	1,14
	Макароны отварные	250,0	8,00	5,88	53,33	306,10	0,13	0,00	0,04	1,22	15,35	67,78	12,25	1,24
282	Компот из свежих фруктов	200,0	0,17	0,17	26,56	111,14	0,01	5,43	0,00	0,00	11,19	4,60	3,76	0,92
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
	<b>Итого</b>	<b>1090,0</b>	<b>57,56</b>	<b>30,38</b>	<b>171,80</b>	<b>1222,92</b>	<b>0,39</b>	<b>38,73</b>	<b>95,20</b>	<b>6,04</b>	<b>141,76</b>	<b>375,81</b>	<b>84,30</b>	<b>6,57</b>
<b>Полдник</b>														
	Напиток фруктовый	200,0	0,20	0,20	26,40	110,92	0,00	2,60	0,00	0,20	10,00	2,00	4,00	0,60
370	Пудинг сухарный с соусом яблочным	170,0	8,48	11,06	54,93	362,84	0,10	1,14	103,00	0,86	134,70	166,80	26,70	2,00
	<b>Итого</b>	<b>370,0</b>	<b>8,68</b>	<b>11,26</b>	<b>81,33</b>	<b>473,76</b>	<b>0,10</b>	<b>3,74</b>	<b>103,00</b>	<b>1,06</b>	<b>144,70</b>	<b>168,80</b>	<b>30,70</b>	<b>2,60</b>
<b>Ужин</b>														
	Салат из моркови с чесноком	150,0	2,10	3,75	15,65	107,65	0,09	7,44	2,88	2,17	43,20	81,60	55,44	1,04
244	Плов из отварной говядины	300,0	30,60	21,46	48,76	524,95	0,08	0,52	0,00	5,80	43,38	311,36	64,00	4,30
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
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
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
	<b>Итого</b>	<b>1040,0</b>	<b>44,35</b>	<b>27,40</b>	<b>159,17</b>	<b>1089,25</b>	<b>0,30</b>	<b>38,84</b>	<b>2,88</b>	<b>7,97</b>	<b>141,66</b>	<b>479,78</b>	<b>154,09</b>	<b>12,40</b>
<b>Второй ужин</b>														
272	Кисломолочный напиток	200,0	5,00	6,40	12,00	129,22	0,08	1,40	0,00	0,00	252,00	190,00	30,00	0,20
369	Печенье	20,0	1,50	2,36	14,88	89,11	0,02	0,00	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42
	<b>Итого</b>	<b>220,0</b>	<b>6,50</b>	<b>8,76</b>	<b>26,88</b>	<b>218,33</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>257,80</b>	<b>208,00</b>	<b>34,00</b>	<b>0,62</b>
	<b>Всего</b>		<b>157,74</b>	<b>128,59</b>	<b>615,22</b>	<b>4365,05</b>	<b>1,49</b>	<b>126,53</b>	<b>201,33</b>	<b>18,44</b>	<b>972,01</b>	<b>1716,21</b>	<b>453,64</b>	<b>180,81</b>