

ДЕНЬ 5														
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
12	Гамбургер с говядиной	75,0	10,32	3,72	23,51	173,30	0,09	0,77	12,50	0,91	19,96	96,84	19,47	1,25
	Каша молочная из смеси круп с яблоками	300,0	11,05	15,09	55,40	412,78	0,23	3,04	93,66	1,21	194,20	333,66	91,32	2,43
	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,04	3,20	12,10	91,84	0,04	1,30	0,01	0,00	124,76	90,54	14,52	0,07
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
	Итого	955,0	30,27	38,13	148,36	1086,99	0,46	42,16	106,29	2,12	388,12	560,09	151,87	10,13
2-ой завтрак														
288	Молоко кипяченое	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
	Пастила	20,0	0,10	0,00	36,00	148,01	0,00	0,00	0,00	0,00	4,20	2,20	1,40	0,32
	Орехи и сухофрукты	75,0	8,37	22,16	45,75	427,93	0,17	2,36	53,12	6,58	101,05	178,30	93,90	3,01
	Итого	295,0	14,07	28,56	91,15	696,96	0,25	4,96	53,14	6,58	345,25	360,50	123,30	3,45
Обед														
	Овощи натуральные	150,0	2,40	0,01	28,10	125,11	0,03	37,20	0,00	5,03	62,97	46,52	21,54	0,85
47	Суп с макаронными изделиями	250,0	2,83	9,05	20,85	181,26	0,12	2,50	0,01	0,83	17,87	63,95	24,06	0,99
289	Рагу из птицы	250,0	21,42	21,25	21,74	374,60	0,22	3,37	0,02	1,82	26,86	270,96	52,98	3,97
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	0,01	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
	Итого	1010,0	40,71	31,75	183,12	1212,97	0,48	44,47	0,03	7,68	184,20	511,72	152,45	9,33
Полдник														
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
	Панкейки	60,0	3,80	6,90	17,60	151,91	0,04	0,30	0,02	0,54	59,76	59,80	9,24	0,36
	Итого	260,0	4,80	6,90	35,80	230,63	0,06	4,30	0,02	0,54	73,76	73,80	17,24	0,96
Ужин														
*	Кабачки тушеные	100,0	0,95	4,49	6,09	70,58	0,03	10,81	26,10	0,20	24,76	19,58	10,50	0,45
232	Рыба, запеченная под молочным соусом	160,0	13,60	13,62	19,34	261,72	0,12	8,90	57,60	0,62	119,08	205,66	47,08	1,24
128	Картофельное пюре	250,0	5,71	8,23	38,82	259,06	0,29	9,21	0,05	0,00	71,60	168,65	57,61	2,07
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
	Итого	870,0	35,44	31,18	153,43	1064,36	0,57	30,22	83,76	0,82	358,10	570,55	148,60	6,25
Второй ужин														
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
312	Булочка домашняя	60,0	4,79	8,43	29,22	217,80	0,07	0,00	0,03	3,02	12,30	38,51	6,72	0,53
	Итого	260,0	9,79	14,83	41,22	347,02	0,15	1,40	0,03	3,02	264,30	228,51	36,72	0,73
	Всего		135,07	151,34	653,09	4638,94	1,98	127,51	243,27	20,75	1613,73	2305,16	630,18	30,85