

ДЕНЬ 7														
Завтрак														
365	Масло сливочное	20,0	0,16	14,50	0,26	135,92	0,00	0,00	0,12	0,00	2,40	3,80	0,08	0,04
	Хлопья зерновые с молоком	200,00	2,74	6,03	20,34	139,46	0,68	1,14	0,03	0,72	126,00	88,19	24,34	0,49
	Сырники из творога	250,00	32,50	23,50	16,50	286,20	0,22	2,93	0,11	0,00	724,89	899,93	99,33	2,01
1049 Вз	Соус ягодный	50,00	0,20	0,05	32,64	134,31	0,01	1,53	0,00	0,08	10,34	7,65	6,63	0,22
300	Чай	200,00	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	80,00	6,08	0,64	38,88	165,36	0,01	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
	Итого	800,0	41,68	44,72	113,62	881,76	0,92	5,60	0,26	0,80	869,90	1005,07	131,65	2,85
2-ой завтрак														
	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
8	Кекс "Здоровье"	50,0	2,80	2,50	22,50	126,98	0,25	0,05	0,04	1,40	25,30	44,90	4,20	0,50
	Итого	250,0	3,00	2,70	48,90	237,90	0,25	2,65	0,04	1,60	35,30	46,90	8,20	1,10
Обед														
	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100,0	4,67	9,39	7,19	135,93	0,02	5,78	38,50	2,33	161,70	109,27	22,99	1,29
	Рассольник	300,0	2,95	9,98	20,53	189,04	0,13	2,98	0,01	1,61	29,81	89,51	29,50	1,08
	Плов из кур	250,0	21,18	13,08	44,67	391,66	0,13	7,53	24,33	0,62	57,93	219,17	67,55	2,47
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	3,92	0,80	36,80	174,39	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	1210,0	41,38	34,65	203,44	1325,97	0,46	42,39	62,85	4,55	356,34	569,15	191,00	12,54
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
450	Песочник с июмом	50,0	4,00	8,40	40,80	261,80								
	Итого	250,0	5,00	8,40	59,00	340,52	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
Ужин														
	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
166	Рыба, запеченная в омлете	150,0	33,33	10,45	10,53	276,98	0,07	0,20	0,09	3,35	141,92	592,04	126,14	2,53
	Картофель отварной	200,0	4,56	6,58	31,06	207,25	0,23	7,36	0,04	0,00	57,28	134,92	46,09	1,66
	Чай фруктовый	200,0	2,00	1,00	9,40	56,04	0,05	35,34	54,40	0,90	203,10	60,60	42,80	15,00
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
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	770,0	50,67	19,12	126,47	904,11	0,43	67,70	54,53	7,60	456,28	877,67	242,23	21,56
Второй ужин														
272	Кисломолочный продукт	200,0	6,40	6,30	24,00	183,23	0,09	1,32	44,00	0,00	268,40	211,20	33,00	0,22
	Печенье овсяное	20,0	0,90	3,90	12,00	89,16	0,05	0,10	1,00	0,05	7,40	27,60	6,60	0,52
	Итого	220,0	7,30	10,20	36,00	272,39	0,14	1,42	45,00	0,05	275,80	238,80	39,60	0,74
	Всего		149,04	119,79	587,43	3962,64	2,22	123,76	162,67	14,60	2007,62	2751,59	620,68	39,39