

ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,2 5	18,7 2	59,2 2	482,59	0,1 0	16,3 9	0,12	40,00	0,10	228,6 2	339,9 7	3,28	2,83	14,17	72,97	29,50	5,70	4,0 7
210/1 7	Омлет натуральный с маслом	160/5	15,6 6	18,7 2	18,2 1	303,96	0,0 1	0,39	0,09	40	0,1	2,25	3,74		0,13	0,37	38,9	3,5	0,1	0,0 7
411/1 6	Чай с сахаром	200			11,0 1	44,04						0,77	21,03				0,47			0,0 4
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,0 4		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	8	26	5,6	0,4 4
	Яблоко	100	0,59		10	40,59	0,0 5	16	0,02			26	278	2	0,3	8	25,6			3,5 2
Итого:		505																		
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,2 3	17,2 6	83,7 5	573,26	0,2 9	2,12	0,20	25,20	3,63	443,4 2	233,8 3	50,73	19,5 2	16,32	52,03	146,8 5	38,21	4,7 9
271/1 7	Котлета домашняя	90	10,4	12,5 9	10,5 6	197,15	0,0 8	0,6	0,12		2,65	75,03	22,77	49,92	0,93	3,82	17,6	13,35	2,94	2,2 6
309/1 7	Макаронные изделия отварные	180	6,81	4,67	27,8 8	180,79	0,1		0,03	25,2	0,98	2,29	63,76	0,81	0,05	12,5	13,46	54,84	9,85	0,0 3
247/0 6	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,3 1	117,32	0,0 1	1,52				0,10	0,30				3,57	0,66	0,22	0,3 4
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,1		0,05			366	147		18,5 4		17,4	78	25,2	2,1 6
Итого:		510																		
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,2 5	16,0 0	79,5 5	537,25	0,1 6	16,8 8	0,44	16,00	0,16	293,3 6	544,5 8	14,29	33,0 0	56,58	316,8 5	8,20	1,48	4,7 5
223/1 7	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/30	15,6	15	36,5 4	343,56	0,0 7	0,88	0,41	16	0,16	66,99	208,3 5	11,01	30,3	42,78	283,1 8	8,2	1,48	0,7 1
411/1 6	Чай с сахаром	200			11,0 1	44,04						0,77	21,03				0,47			0,0 4
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,0 4		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	7,6			0,4 8
	Яблоко	110	0,65		11	44,65	0,0 5	16	0,02			26	278	2	0,3	8	25,6			3,5 2
Итого:		500																		
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			15,8 4	15,8 0	83,0 4	534,71	0,2 3	17,8 8	0,34	40,00	0,32	330,2 2	632,7 5	41,13	8,16	35,99	297,7 9	71,29	23,64	5,2 8
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	7,25	10,4 5	28,8 0	238,25	0,1 1	0,95	0,18	40,00	0,22	4,82	63,45	36,45	3,80	16,59	99,66	71,29	23,64	0,7 9
414/1 6	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,7	15,8 9	86,81	0,0 3	0,65	0,09			0,6	50,7				64,43			0,4

15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28	0,03		0,1	81	8,8		1,45		100,5			0,09
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	7,6			0,48
	Яблоко	130	1		17	69	0,05	16	0,03			44,2	472,6	3,4	0,51	13,6	25,6			3,52
Итого:		585																		
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			20	17	72,78	543,59	0,5	4,45	0,19	21	3,74	414,86	957,07	3,09	22,99	24,24	106,86	311,66	170,5	9,54
278/17	Тефтели 1-й вариант	60/50	9,29	10,89	11,52	181,29	0,06	2,82	0,07		3,14	41,51	62,3	1,08	0,92	10,08	14,58	25,31	6,62	1,51
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,35	5,52	21,3	160,28	0,3	0,15		21	0,6	2,37	219,88	2,01	3,53	14,16	15,38	208,35	138,65	4,66
394/16	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	24	124,1	0,04	1,48	0,07			4,98	527,89				59,5			1,21
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,1		0,05			366	147		18,54		17,4	78	25,2	2,16
Итого:		500																		
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,25	15,80	70,21	501,89	0,36	39,50	0,22	117,60	4,44	230,47	960,30	108,94	13,61	518,63	121,75	312,30	86,16	3,38
235/17	Шницель натуральный рыбный (минтай)	90	11,49	8,67	8,48	157,83	0,1	6,03	0,09	92,4	4,22	23,87	290,21	102,04	10,84	478,41	52,89	193,68	44,45	1,01
312/17	Пюре картофельное	150	3,27	4,08	21,96	137,62	0,19	31,07	0,12	25,2	0,21	5,64	602,39	5,61	0,35	33,8	49,59	91,3	35,39	1,43
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06		11,22	45,13		2,4			0,01	1,36	30,5	0,01	0,02	0,62	2,87	1,32	0,72	0,08
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	8	26	5,6	0,44
	Печенье	20	1,43	3,05	8,55	67,31	0,03										8,4			0,42
Итого:		507																		
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,25	15,90	83,75	557,09	0,43	29,64	1,71	31,21	4,68	264,33	297,09	7,19	28,31	169,27	66,05	341,06	38,28	6,60
206/04	Горошек зеленый (кукуруза) консервированный для подгарнировки	60	2,03	0,13	4,25	26,29	0,05	4,3	0,03		0,09						8,6	26,66	9,03	0,3
255/17	Печень по-строгановски	50/50	8,08	11,88	25,27	240,32	0,23	24,76	1,62	6,01	3,61	62,24	195,53	5,1	25,86	150,97	18,68	233,56	13,8	5,18
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,68	3,89	23,23	150,66	0,1		0,03	25,2	0,98	2,29	63,76	0,81	0,05	12,5	13,46	54,84	9,85	0,03
394/16	Компот из смеси сухофруктов,	200	0,46		11,00	45,82	0,01	0,58	0,02			0,20	0,60				17,31			0,65

