

молоко кипяченое	291		200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,06
Бутерброд с маслом, сыр	2		50/20/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,03	0,11	140,50	0,5	103,50	149,10	347,98	495,59	52,37	1,74
Итого: завтрак				18,53	20,06	109,82	692,29	1,11	0,51	593,4	0,8	347,98	495,59	52,37	1,74		
Обед																	
Лук в нарезке на растительном масле т/о	6		100	2,20	4,50	10,50	91,00	22,70	0,08	0,00	0,00	61,30	16,57	9,10	0,80		
борщ с капустой на мясном бульоне	54		250	1,93	5,30	9,21	92,26	13,50	0,12	0,00	0,1	55,90	53,23	26,25	1,41		
рыба припущенная	77		80/50	29,01	9,01	0,96	310,05	0,31	0,39	23,01	0,5	22,30	142,30	29,44	0,71		
Каша перловая рассыпчатая	129		200/7	4,51	6,39	31,99	207,00	1,98	0,25	0,00	0,9	20,68	0,00	0,00	1,82		
Компот с/ф	278		200	1,00	0,06	27,50	110,00	0,32	0,02	0,00	0,6	28,70	0,00	0,00	0,62		
Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0	0,32	0	0,52	33	0	0	4,20		
Хлеб ржаной	879		50	3,30	0,60	0,60	107	0,00	0,13	0,00	0,56	17,50	0,00	0,00	1,95		
Итого: обед				49,65	26,26	134,16	1028,81	38,81	1,31	23,01	3,18	239,38	212,1	64,79	11,5		
Итого:				68,18	46,32	243,98	1721,11	39,92	1,82	616,41	3,98	587,36	707,69	117,16	13,25		
5 день																	
Завтрак																	
Каша вязкая молочная из риса пшена	187		250/7	7,67	8,20	52,47	314,32	0,68	0,35	0,00	0,6	158,20	0,00	0,00	1,00		
какао на молоке	274		200	3,60	2,70	13,80	93,00	0,52	0,14	0,01	0,15	110,40	90,00	14,00	0,88		
бутерброд с сыром	3		100	7,60	4,30	23,70	168,00	0,09	0,15	0,00	0,00	153,10	0,00	0,00	0,00		
Итого:завтрак				18,87	15,2	89,97	575,32	1,29	0,64	00,1	0,75	421,7	90	14	1,88		
Обед																	
салат из свежлы т/о	26		100	1,50	4,50	16,50	108,00	3,31	0,06	0,00	0,00	26,98	0,00	0,00	1,01		
суп картоф с бобовыми на мясном бульоне	54		250	2,33	8,25	13,58	171,50	8,18	0,13	0,23	0,00	50,60	53,23	26,25	1,15		
плов с курицей	122		200	21,92	27,35	40,63	496,38	2,38	0,37	0,00	2,08	38,50	0,00	0,00	3,25		
Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0	0,32	0	0,52	33	0	0	4,20		
Хлеб ржаной	879		50	3,30	0,60	0,60	107	0,00	0,13	0,00	0,56	17,50	0,00	0,00	1,95		
кисель	291		200	1	0,06	27,5	110	0,32	0,02	0,00	2,2	0,48	0,00	0,00	0,06		
Итого: обед				37,7	41,1	152,21	1104,38	14,19	1,03	0,23	5,36	167,06	53,23	26,25	11,6		
Итого:				56,62	56,36	242,18	1679,7	15,48	1,67	0,24	6,11	588,76	143,23	40,25	13,5		
6 день																	
Завтрак																	
Запеканка из творога	213		200/30	26,7	19,38	39,59	442	0,67	0,61	0,33	0,1	329,30	344,91	48,92	1,13		
кофейный напиток на молоке	272		200	2,90	2,80	14,90	94,00	0,52	1,23	0,08	0,1	105,90	45,00	7,00	0,10		
Бутерброд с маслом, сыр	2		50/20/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,03	0,11	140,50	0,5	103,50	149,10	26,40	0,90		
Итого: завтрак				38,01	32,23	75,9	748,11	1,22	1,95	140,91	0,7	538,7	539,01	82,32	2,13		

