

С

С

227	Рыба припущенная с маслом	80/10	17,8	10,6	0	166	29,1	46,1	125	0,9	0,09	0,09	1,4	0,03
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,4	16,04	76	10,8	1	0,27	0	0,07	0,07	0	0,88
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7,5	48,9	300	57,6	68,4	252	5,7	0,25	0,14	4,8	0
639	чай	200	1,04	0,8	24,12	107	23	29,2	0	0,68	0,02	0	0,8	0
	Яблоко/Банан	120	0	0,74	18,13	44	18,5	2,70	0	1,85	0	0	4,35	0
	Итого		30,44	19,6	107,1	693	139	147,4	377,2	9,13	0,43	0,23	11,35	0,91
	Третий день													
268	Котлета припущенная	95/5	19,14	26,2	18,13	290	0,8	3,0	0,7	0,23	41,0	187	44,8	2,93
309	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	34,3	215	0,9	7	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200/1	0	0	10	40	16,3	3,58	0,04	0,04	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	10,8	1	0,27	0	0,07	0	0	0,88
	Сок	200	0,6	0	16,5	76	6,3	5,55	15,6	1,8	0,03	0	9,2	0,8
	Итого:		28,74	32,4	94,97	697	35,1	20,13	16,61	2,07	41,1	187,0	56,88	4,61
	Четвертый день													
71	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55	23,3	21,94	60	0,68	0,03	0,1	5,18	5,56
376	Чай с сахаром	200/1	0	0	10	40	16,3	3,58	0,04	0,04	0	0	0	0

С

С

637	Бедро/голень куриное отварное	5	15,83	10,20	0,00	154,69	29,25	15,00	107,25	1,35	0,03	15,00	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	10,8	1	0,27	0	0,07	0	0	0,88
145	Картофель тушеный	150	4,4	11,8	13,6	160	55,07	23,33	82	0,74	0,10	0,09	3,08	0,002
	Яблоко/Банан	120	0	0,74	18,13	44	18,50	2,70	0	1,85	0	0	4,35	0
	Итого		24,13	24,7	46,94	487,69	134,75	64,85	249,92	2,81	0,23	15,19	8,26	6,442
	Пятый день													
401	Оладьи со сгущенным молоком	200/5	14,34	16,94	36,12	499	292,53	43,24	437,16	1,54	0,12	0,16	0,46	0,11
382	Чай с сахаром/Какао с молоком	200	3,8	6,4	22,36	170	221	32	185,42	0,7	0,04	0,28	1,08	0,01
	Йогурт	75	0,6	0	16,5	76	6,3	5,55	15,62	1,8	0,03	0	9,2	0,8
	Итого		18,74	23,34	98,32	745	519,83	80,79	638,18	4,04	0,19	0,44	10,74	0,92
	Шестой день													
268	Котлета припущенная	95/5	19,14	26,23	18,13	290	0,8	3,0	0,7	0,23	41,06	187	44,8	2,93
302	Рис отварной	150	3,5	4,91	29,18	215	1,17	18,58	59,32	0,5	0,03	0,025	0	0,075
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	10	40	16,3	3,58	0,04	0,04	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	10,8	1	0,27	0	0,07	0	0	0,88
	Яблоко/Банан		0,6	0	16,5	76	6,3	5,55	15,6	1,8	0,03	0	9,2	0,8

	Итого:		25,84	31,5 4	89,85	697	35,3 7	31,71	75,93	2,57	41,1 92	187,02 5	54,00	4,685
	Седьмой день													
227	Рыба припущенная с маслом	100/1 0	17,8	10,6	0	166	29,1	46,1	125	0,9	0,09	0,09	1,4	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	7,5	48,9	300	57,6	68,4	252	5,7	0,25	0,14	4,8	0
71	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55	23,3 3	21,94	60	0,68	0,03	0,1	5,18	5,56
376	Чай с сахаром	200/1 5	0	0	10	40	16,3	3,58	0,04	0,04	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	10,8	1	0,27	0	0,07 2	0	0	0,88
	Яблоко/Банан	120	0	0,74	18,13	44	18,5 0	2,70	0	1,85	0	0	4,35	0
	Итого		30,7	20,8	82,24	637	137, 13	141,0 2	437,3 1	7,32	0,44 2	0,33	11,38	6,47
	Восьмой день													
637	Бедро/голень куриное отварное	75	15,83	10,20	0,00	154,6 9	29,25	15,00	107,25	1,35	0,03	15,00	0	0
309	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,8	34,7	240	7,11	9,2	42,01	0,9	0,07 2	0,036	0	0,09
376	Чай с сахаром	200/1 5	0	0	10	40	16,3	3,58	0,04	0,04	0	0	11	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	10,8	1	0,27	0	0,07 2	0	0	0,88
	Сок	200	0,6	0	16,5	76	6,3	5,55	15,6	1,8	0,03	0	9,2	0,8

	итого	26,28	16,4	84,34	586,69	79,46	37,78	150,47	2,89	0,234	15,216	21,0	1,57
	Девятый день												
45	Салат из белокочанной капусты с морковью и раст. маслом	0,99	2,46	2,94	54	27,96	11,34	20,16	0,36	0,001	0	15,48	0,12
376	Чай с сахаром	0	0	10	40	16,3	3,58	0,04	0,04	0	0	11	0
268	Котлета припущенная	19,14	26,23	18,13	290	0,8	3,0	0,7	0,23	41,06	187	44,8	2,93
145	Картофель тушеный	4,4	11,8	13,6	160	23,5	0	0	0,5	0,1	0,1	2,4	0
	Хлеб ржаной	2,6	0,4	16,04	76	10,8	1	0,27	0	0,072	0	0	0,88
	яблоко/ Банан	0,6	0,6	14,7	76	24	13,5	16,5	3,75	0,045	0,075	15	0,003
	Итого:	27,73	41,49	75,41	696	103,36	32,42	17,87	4,88	41,278	187,175	275,855	3,933
	Десятый день												
401	Оладьи со сгущенным молоком	14,34	16,94	36,12	499	292,53	43,24	437,16	1,54	0,12	0,16	0,46	0,11
382	Чай с сахаром/Какао с молоком	3,8	6,4	22,36	170	221	32	185,42	0,7	0,04	0,28	1,08	0,01
	Йогурт	0,6	0	16,5	76	6,3	5,55	15,6	1,8	0,03	0	9,2	0,8
	Итого	18,74	23,34	98,32	745	519,83	80,79	638,18	4,04	0,19	0,44	10,74	0,92

