

День 3										
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,10	3,88	34,42	184,32	0,959			
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	5,04	3,56	42,74	220,84	0,1137			
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	0,80	1,58	5,42	39,08	0,1			
10:00	Снежок	150	6,08	5,62	24,30	177,75	2,025	1,1114		
ОБЕД	Суп из овощей	200	12,72	17,14	30,74	329	61,5	2,02		
ОБЕД	Плов	200	29,20	27,40	69,46	641,18	2,3	6,01		
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	33,14	125,94	0,868			
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,90	0,20	12,30	58,75	0,878			
ПОЛДНИК	Ватрушки с вареньем	80	4,33	5,27	41,98	234,86	0,1058			
ПОЛДНИК	Конфеты шоколадные	25	0,40	2,16	3,44	33,96	0,1			
ПОЛДНИК	Чай с сахаром,	200	0,34	0,00	20,02	79,12	0,18	943		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	64,97	66,81	317,96	2124,8	66,005			

День 4										
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	10,44	6,24	48,80	282,5	0,1140			
ЗАВТРАК	Кофейный напиток	200	3,44	3,06	36,16	180,02	0,958			
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	0,80	1,58	5,42	39,08	0,1			
10:00	яблоки	200	1,60	1,60	39,20	188	40	1,1113		
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	5,50	2,54	34,20	183,02	64,24	1,108		
ОБЕД	Пюре картофельное	130	4,73	6,42	33,10	209,49	39	6,94		
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	80	12,12	5,05	4,39	110,3	1,36	5,10		
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,90	0,20	12,30	58,75	0,878			
ОБЕД	Компот из свежих плодов яблок	200	0,20	0,20	34,84	137,2	5,859			
ПОЛДНИК	Рис запеченный с овощами	150	6,15	9,24	55,74	331,32	6,3	256		
ПОЛДНИК	Чай с сахаром,	200	0,34	0,00	20,02	79,12	0,18	943		
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	50	1,90	0,20	12,30	58,75	0,878			
ПОЛДНИК	печенье	40	0,69	0,61	7,23	36	0,1	1,1113		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	49,81	36,94	343,70	1893,55	156,08			

День 5										
ЗАВТРАК	Каша кукурузная рассыпчатая	200	9,60	13,54	14,94	220,2	1,5	1,132		
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	0,80	1,58	5,42	39,08	0,1			
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,52	0,02	40,42	160,18	5,8	944		
10:00	Йогурт	150	6,52	5,62	24,75	175,5	0,1	1,121		
ОБЕД	Суп гороховый	200	18,00	14,32	26,32	306,2	1,5	2,20		
ОБЕД	Гарнир перловый	150	6,33	6,18	45,26	262,2	0,6	82		
ОБЕД	Биточки паровые	70	10,79	10,41	2,26	145,01	0,7	621		
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,90	0,20	12,30	58,75	0,8	78		
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	33,14	125,94	0,8	68		
ПОЛДНИК	Колбаса (порциями)	80	8,19	14,21	0,96	164,48	0,4	8		