

ЗАВТРАК	Кофейный напиток	200	3,44	3,06	36,16	180,02	0,958
10:00	Йогурт	150	6,52	5,62	24,75	175,5	0,11121
ОБЕД	Рассольник со сметаной	200	14,76	10,28	40,36	314,36	32,86195
ОБЕД	Пюре картофельное	150	5,46	7,41	38,19	241,72	45,299
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,90	0,20	12,30	58,75	0,878
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	33,14	125,94	0,868
ОБЕД	Гуляш из печени	80	9,78	3,51	9,94	111,18	17,64592
ОБЕД	Огурцы	50	0,20	0,03	0,62	3,5	2,511119
ПОЛДНИК	Ватрушки с вареньем	80	4,33	5,27	41,98	234,86	0,1058
ПОЛДНИК	Чай без сахара	200	1,60	0,00	0,32	15,28	0,8942
ПОЛДНИК	Сок яблочный	200	2,00	0,00	40,40	168,88	8,11120
ПОЛДНИК	Сухари сливочные	40	1,36	1,73	10,67	63,84	0,11121
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1835	57,17	44,07	329,01	1938,05	106,8
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	200	4,16	3,30	38,28	197,54	0,1145
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	0,80	1,58	5,42	39,08	0,1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток	200	3,44	3,06	36,16	180,02	0,958
10:00	Йогурт	150	6,52	5,62	24,75	175,5	0,11121
ОБЕД	Суп уха из консерв сайры	200	11,94	4,22	45,78	269,38	31,4210
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,90	0,20	12,30	58,75	0,878
ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	35,94	139,3	100,1014
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	130	6,67	5,94	40,79	243,03	0,688
ОБЕД	Биточки паровые	70	10,79	10,41	2,26	145,01	0,7621
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с творогом	100	14,33	7,82	41,46	292,05	0,251052
ПОЛДНИК	Чай без сахара	200	1,60	0,00	0,32	15,28	0,8942
ПОЛДНИК	Зефир	45	0,16	0,02	16,16	66,01	0,11114
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	62,71	42,17	299,62	1820,95	133,15
День 10							
ЗАВТРАК	Каша рчневая 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
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,52	0,02	40,42	160,18	5,8944
10:00	Банан	200	6,00	2,00	84,00	384	40,11117
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	200	17,92	14,80	46,80	392,68	31,2216
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	220	39,86	45,30	56,43	793,14	68,21114
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
ОБЕД	Огурцы	50	0,20	0,03	0,62	3,5	2,511119
ПОЛДНИК	Чай без сахара	200	1,60	0,00	0,32	15,28	0,8942
ПОЛДНИК	Рис запеченный с овощами	150	6,15	9,24	55,74	331,32	6,3256