

[illegible]

ЗАВТРАК		70	4,21	1,74	27,78	143,57	0,07	0,01	0,49	9,52	6,36	0,85	213,61	48,57	34,52
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0,01	0,02	0,04	6,38	1,36	0,00	1,22	0,01	0,01
	Обед	200	7,4	6,18	13,10	137,94	0,10	13,22	1,88	28,70	25,54	0,1	494,14	476,42	125,56
	Каша гречневая рассып. (с маслом)	150	8,01	7,50	35,91	242,85	0,27	0	4,23	15,09	125,28	0,5	1,88	238,04	186,66
	Филе куриная в том/соусе	100	4,35	14,46	0,30	188,43	0,06	1,78	1,44	33,75	1,71	0,01	2109,84	6,86	6,20
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,002	12,0	47,68	0,00	0,001	0,04	9,3	2,0	0,00	1,8	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,001	1,14	13,80	0,001	0,01	0,01	0,01	0,01
	Итого по приему пищи	980	27,97	30,42	121,87	919,77	0,62	15,01	9,26	116,54	162,24	1,46	2822,49	769,89	352,94

[illegible]

ЗАВТРАК	Сосиска в тесте	100	14,41	13,33	44,21	359,64	0,19	0,02	1,34	19,02	27,73	1,12	185,35	109,91	72,14
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0,01	0,02	0,04	6,38	1,36	0,00	1,22	0,01	0,01
Обед	Суп с макаронами	200	4,14	4,78	35,50	201,84	0,20	32,64	1,66	23,78	44,00	0,22	474,24	930,60	115,90
	Пюре картофельное	180	3,29	4,47	22,05	141,94	0,17	26	1,23	46,88	29,84	0,14	587,07	728,60	75,51
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,16	4,47	1,52	79,36	0,06	1,61	0,55	26,39	28,33	0,16	20,23	219,52	122,75
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,002	12,0	47,68	0,00	0,001	0,04	9,3	2,0	0,00	1,8	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,001	1,14	13,80	0,001	0,01	0,01	0,01	0,01
	Итого по приему пищи	1040	34	27,59	148,06	847,82	0,74	60,2	6,62	145,55	133,26	1,64	1269,91	1988,63	386,3

День 5

ЗАВТРАК	Булочка с начинкой	70	0,6	2,4	12,3	73,77	0,02	2,63	0,22	10,72	6,68	0,98	168,9	56,57	13,63
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0,01	0,02	0,04	6,38	1,36	0,00	1,22	0,01	0,01
Обед	Суп картофельный с клецками	200	8,84	5,88	18,24	161,38	0,10	8,62	1,76	33,30	23,72	0,28	392,72	375,46	114,62
	Котлета говяжья	90	18,9	10,5	10,6	265,5	0,09	2,1	3,1	15,2	20,8	0,29	90,8	16,7	0,20
	Каша пшеничная	180	4,58	9,29	0,06	105,31	0,00	0,00	0,01	1,06	0,00	0	0,00	0,00	0,00
	Соус томатный	40	0,82	1,12	6,43	40,34	0,02	3,18	0,34	7,30	5,53	0,22	291,65	236,95	8,81
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,002	12,0	47,68	0,00	0,001	0,04	9,3	2,0	0,00	1,8	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,001	1,14	13,80	0,001	0,01	0,01	0,01	0,01
	Итого по приему пищи	1040	37,74	29,65	92,36	853,28	0,35	16,53	6,65	97,06	60,09	1,77	947,09	685,68	137,26

День 6

ЗАВТРАК	Булочка с начинкой	70	0,6	2,4	12,3	73,77	0,02	2,63	0,22	10,72	6,68	0,98	168,9	56,57	13,63
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0,01	0,02	0,04	6,38	1,36	0,00	1,22	0,01	0,01
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	51,4	14,24	26,9	476,34	0,04	15,5	0,86	31,38	15,1	0,08	1,22	0,00	35,00
	Котлета «Сочная»	90	14,98	7,51	9,6	165,4	0,07	1,1	2,1	14,27	18,87	0,29	89,82	16,77	0,16
	Соус томатный	40	0,82	1,12	6,43	40,34	0,02	3,18	0,34	7,30	5,53	0,22	291,65	236,95	8,81
	Макаронные отварные	180	7,92	0,93	50,76	243,36	0,12	0,02	1,88	18,09	11,78	11,3	161,2	137,2	63,6
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,002	12,0	47,68	0,00	0,001	0,04	9,3	2,0	0,00	1,8	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,001	1,14	13,80	0,001	0,01	0,01	0,01	0,01
	Итого по приему пищи	1040	79,72	29,14	150,7	1241,83	0,39	22,41	6,62	111,24	61,32	12,9	1197,2	699,47	121,2

День 7

ЗАВТРАК	Пирожки печеные картофельные	70	4,21	1,74	27,78	143,57	0,07	0,01	0,49	9,52	6,36	0,85	213,61	48,57	34,52
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0,01	0,02	0,04	6,38	1,36	0,00	1,22	0,01	0,01
Обед	Суп крестьянский рисовый	200	7,4	6,18	13,10	137,94	0,10	13,22	1,88	28,70	25,54	0,1	494,14	476,42	125,56
	Каша гречневая рассып. (с маслом)	150	8,01	7,50	35,91	242,85	0,27	0	4,23	15,09	125,28	0,5	1,88	238,04	186,66
	Филе куриная в том/соусе	100	4,35	14,46	0,30	188,43	0,06	1,78	1,44	33,75	1,71	0,01	2109,84	6,86	6,20
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,002	12,0	47,68	0,00	0,001	0,04	9,3	2,0	0,00	1,8	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,001	1,14	13,80	0,001	0,01	0,01	0,01	0,01
	Итого по приему пищи	980	27,97	30,42	121,87	919,77	0,62	15,01	9,26	116,54	162,24	1,46	2822,49	769,89	352,94

ИП: М.К. Созанова

ИП:

ИП: