

321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,14	0,11	18,10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
372	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		21,38	23,26	108,79	765,44	139,81	5,90	0,45	0,38	51,41
<i>Полдник</i>											
472	Булочка школьная	70	5,85	2,24	39,17	200,67	15,75	1,03	0,11	0,05	0,00
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	226,80	0,19	0,08	0,28	2,46
	ИТОГО:		11,33	7,12	48,24	302,67	242,55	1,22	0,19	0,33	2,46
	ВСЕГО за 6 день:		56,53	62,57	233,30	1747,35	809,06	12,05	0,94	1,18	66,46
7 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
177	Каша «Дружба» из смеси гречневой и пшеничной круп с маслом	200	9,23	10,03	39,62	285,17	160,90	1,75	0,12	0,25	1,20
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00
42	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,00
	ИТОГО:		13,35	16,14	64,26	456,62	244,10	2,45	0,17	0,29	1,29
<i>2 завтрак</i>											
401	Йогурт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,20
368	Фрукты свежие (по сезону)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,01	8,00
	ИТОГО:		5,54	4,82	15,04	125,20	228,80	1,94	0,09	0,32	9,20
<i>Обед</i>											
19	Салат из соленых огурцов с луком свежие овощи	60	0,53	3,06	1,56	35,88	13,97	0,36	0,02	0,02	3,3
59	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	250	2,74	5,95	13,68	119,25	65,30	1,52	0,07	0,07	17,0
279	Суфле из отварного мяса с рисом	70	13,53	10,43	15,25	208,84	20,42	0,98	0,02	0,08	0,0
317	Макаронные изделия отварные	170	6,26	5,12	29,97	190,91	5,51	1,26	0,07	0,03	0,0
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	190	0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,0
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,0
	ИТОГО:		28,25	25,20	115,67	803,56	133,60	5,99	0,28	0,26	24,0
<i>Полдник</i>											
239	Оладьи из творога с повидлом	100/30	17,20	3,86	27,58	286,59	153,01	1,12	0,10	0,28	0
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,2
	ИТОГО:		22,42	8,36	34,78	376,59	369,01	1,30	0,17	0,59	1,2
	ВСЕГО за 7 день:		69,56	54,52	229,75	1761,97	975,51	11,68	0,71	1,46	3,0
8 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,79	3,12	3,75	50,16	12,87	0,41	0,06	0,03	0,0
258	Шницель рыбный натуральный	70	10,48	3,13	6,81	96,84	34,18	0,74	0,07	0,06	0,0