|  |
| --- |
| сканирование0018.jpg |
|

|  |
| --- |
| **3 день** |
| Завтрак. | 108 | Каша молочная кукурузная жидкая | 200 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | 0,01 | 0,28 | 0,01 | 0,17 | 114,71 | 153,15 | 28,61 | 2,28 |
| 366 | сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36,4 | 0,01 | 0,48 | 0.08 | 0.12 | 300 | 162 | 15 | 0.33 |
| 299 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,16 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 7,053 | 10,96 | 4,853 | 0,933 |
| 379 | Бутерброд с маслом | 40 | 1,7 | 15,1 | 10,26 | 183,6 | 0,4 | 0,56 | 0 | 0,48 | 9,6 | 20,4 | 7,6 | 0,36 |
|   | фрукты | 185 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **ИТОГО:** |  | **11,46** | **26,12** | **60,58** | **524,08** | **0,42** | **1,72** | **0,01** | **0,65** | **431,363** | **346,51** | **56,063** | **3,573** |
| **4 день** |
| Завтрак. | 209 | Котлеты, биточки, шницели припущенные(курица) | 80 | 11,75 | 13,28 | 8,02 | 198,5 | 0,053 | 0,149 | 0,032 | 0,51 | 29.99 | 95,2 | 14,72 | 0,97 |
| 241 | Картофельное пюре | 150 | 3,195 | 6,06 | 23,29 | 160,45 | 0,105 | 6,4 | 0,015 | 0,19 | 34,29 | 73,96 | 24,24 | 0,99 |
| 23 | Салат из свеклы отварной с р/м | 100 | 1,43 | 5,09 | 9,5 | 75,35 | 0,01 | 2,37 | 0.00 | 5,04 | 29,17 | 31,86 | 30,64 | 1,13 |
| 286 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 0,03 | 1 | 0,02 | 0,05 | 121,3 | 91 | 14 | 0,14 |
|   | Хлеб пшен. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,48 | 95,2 | 0,044 | - | - | - | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
|   | **ИТОГО:** |  | **22,205** | **27,94** | **80** | **648,19** | **0,242** | **9,919** | **0,067** | **5,79** | **192,76** | **318,02** | **89,2** | **3,67** |
| **5 день** |
| Завтрак. | 102 | Каша «Дружба» | 200 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 | 0,06 | 0,29 | 0,01 | 0,14 | 108,89 | 104,48 | 20,59 | 0,88 |
| 366 | Сыр порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36,4 | 0,006 | 0,32 | 0,053 | 0,08 | 200 | 108 | 10 | 0,22 |
| 365 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 0,28 | 0 | 0,1 | 2,2 | 1,9 | 0,3 | 0,02 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.56 | - | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 0,86 | 1,59 |
|   | Хлеб пшен. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,48 | 95,2 | 0,044 | 0 | 0 | 0 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
|   | фрукты | 185 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **ИТОГО:** |   | **12,01** | **18,8** | **82,56** | **552,5** | **0,12** | **1,04** | **0,073** | **2** | **375,54** | **258,69** | **37,35** | **3,15** |
| **6 день** |
| Завтрак. | 200 | Тефтели из говядины | 80 | 18,62 | 18,58 | 5,28 | 262,656 | 0,0426 | 2,02 | 0 | 0,54 | 30,75 | 98,13 | 20 | 0,853 |
| 265 | Соус томатный (к тефтелям) | 30 | 0,162 | 1,101 | 1,572 | 16,845 | 0,006 | 0,52 | 0 | 0,04 | 1,33 | 3,95 | 2,217 | 0,117 |
| 251 | Свекла тушёная | 150 | 4,38 | 7,23 | 18,645 | 152,43 | 0,03 | 3,6 | 0,03 | 0,32 | 71,25 | 65,86 | 68,33 | 1,755 |
| 299 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,16 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 7,053 | 10,96 | 4,853 | 0,933 |
|   | Хлеб пшен. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,48 | 95,2 | 0,044 | 0 | 0 | 0 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
|  | **ИТОГО:** |  | **26,202** | **27,231** | **60,017** | **587,291** | **0,1226** | **6,54** | **0,03** | **0,9** | **118,38** | **204,9** | **101** | **4,098** |
| **7 день** |
| Завтрак. | 107 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,048 | 7,85 | 30,33 | 216,6 | 0,06 | 0 | 0 | 2,2 | 24 | 36 | 10 | 0,4 |
| 366 | Сыр порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36,4 | 0,006 | 0,32 | 0,053 | 0,08 | 200 | 108 | 10 | 0,22 |
| 294 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0 | 2,9 | 0 | 0,01 | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,09 |
| 139 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0,24 | 7,3 | 23,96 | 1,44 | 0,34 |
|   | Хлеб пшен. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,48 | 95,2 | 0,044 | 0 | 0 | 0 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
|   | **ИТОГО:** |  | **16,558** | **15,73** | **65,4** | **472,62** | **0,12** | **3,22** | **0,073** | **2,53** | **247,35** | **203,75** | **32,28** | **1,49** |
| **8 день** |
| Завтрак. | 189 | Котлета мясная с соусом сметанным | 80/30 | 12,7 | 16,94 | 7,57 | 240,02 | 0,071 | 0,163 | 0,01 | 0,8 | 42,45 | 135,87 | 33,59 | 1,102 |
| 224 | Рис отварной | 150 | 3,88 | 5,085 | 40,275 | 225,18 | 0,03 | 0,195 | 0 | 0,28 | 3,315 | 39,7 | 10,11 | 0,525 |
| 269 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,03 | 1 | 0,02 | 0,01 | 121,94 | 114,13 | 6,7 | 0,51 |
|   | Хлеб пшен. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,48 | 95,2 | 0,044 | 0 | 0 | 0 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
|   | фрукты | 185 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **ИТОГО:** |   | **23,39** | **26,275** | **93,275** | **714,32** | **0,175** | **1,358** | **0,03** | **1,09** | **175,705** | **315,7** | **56** | **2,577** |
| **9 день** |
| Завтрак. | 112 | Каша пшенная молочная на молоке | 200 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | 0,13 | 0,29 | 0,02 | 0,17 | 111,22 | 145 | 35,59 | 2,49 |
| 139 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0,24 | 7,3 | 23,96 | 1,44 | 0,34 |
| 286 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 0,03 | 1 | 0,02 | 0,05 | 121,3 | 91 | 14 | 0,14 |
|   | Хлеб пшен. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,48 | 95,2 | 0,044 | 0 | 0 | 0 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
|  | фрукты | 185 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Итого:** |  | **16,95** | **15,38** | **73,76** | **503,85** | **0,214** | **1,29** | **0,06** | **0,46** | **247,82** | **285,96** | **56,63** | **3,41** |
| **10 день** |
| Завтрак. | 227 | Макаронные изделия отварные  | 100 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 140,73 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 7 | 24 | 6 | 0,6 |
| 191 | Мясо тушеное | 70 | 12,25 | 4,27 | 2,093 | 95,557 | 0,084 | 0,63 | 53,9 | 0,42 | 11,9 | 102,2 | 15,4 | 1,12 |
| 265 | Соус томатный | 30 | 0,162 | 1,101 | 1,572 | 16,845 | 0,006 | 0,52 | 0 | 0,04 | 1,33 | 3,95 | 2,217 | 0,117 |
| 5 | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 100 | 2,22 | 11,02 | 3,4 | 121,74 | 0,044 | 0 | 0 | 0 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
|   | Хлеб пшен. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,48 | 95,2 | 0,044 | 0 | 0 | 0 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 284 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 104,07 |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | **ИТОГО:** |   | **21,602** | **20,491** | **75,445** | **574,142** | **0,178** | **1,15** | **53,9** | **0,46** | **29,23** | **158,15** | **28,817** | **2,117** |
| **11 день** |
| Завтрак. | 115 | Каша ячневая молочная вязкая  | 200 | 7,05 | 6,5 | 38,57 | 240,84 | 0,08 | 0 | 0 | 2,2 | 48 | 148 | 24 | 0,8 |
| 366 | сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36,4 | 0,01 | 0,48 | 0.08 | 0,12 | 300 | 162 | 15 | 0,33 |
|   | Хлеб пшен. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,48 | 95,2 | 0,044 | 0 | 0 | 0 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 274 | Кисель из концентрата плодового | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0 | 0 | 0,1 |
|   | фрукты | 185 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **ИТОГО:** |   | **13,77** | **9,77** | **87,07** | **488,63** | **0,134** | **0,48** | **0** | **2,32** | **356,68** | **336** | **44,6** | **1,67** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **12 день** |
| Завтрак. | 219 | Греча рассыпчатая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45 | 263,8 | 0,12 | 0 | 0 | 1,35 | 18 | 108 | 73,5 | 2,4 |
| 212 | Птица отварная  | 70 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | 242,68 | 0,028 | 0,98 | 28 | 0,28 | 23,1 | 109,2 | 13,3 | 1,12 |
|   | Хлеб пшен. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,48 | 95,2 | 0,044 | 0 | 0 | 0 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 294 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0 | 2,9 | 0 | 0,01 | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,09 |
|   | **ИТОГО:** |   | **30,06** | **23,98** | **80,76** | **663,3** | **0,192** | **3,88** | **28** | **1,64** | **57,15** | **252,99** | **97,64** | **4,05** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

 |