

из творога	130/30	25,25				
чай с сахаром	40	0,83	17,80	24,31	340,82	213
Хлеб пшеничный	200	0,10	2,31	3,06	33,96	226
Хлеб ржаной 1	50	3,95	0,00	13,96	56,6	376
Йогурт 1,5% жирность	30	1,98	0,50	24,15	106,8	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	120	6,00	0,36	10,02	49,62	51
Суп картофельный с бобовыми 2	620	38,11	1,80	4,20	61,2	10
Рыба, тушенная в томате с овощами	180	4,09	3,96	79,70	649	
Салат из квашеной капусты	60	4,54	0,32	12,82	103,48	774
Картофельное пюре	60	0,95	3,05	4,30	37,95	78
Компот из смеси сухофруктов	120	2,32	3,98	4,87	52,18	47
Хлеб пшеничный	200	1,96	0,40	15,23	102,34	131
Хлеб ржаной	25	1,98	0,25	46,72	194,84	278
ИТОГО ЗА ОБЕД	30	1,98	0,36	12,07	53,4	236
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	675	17,82	12,32	106,03	49,62	50
День 8	1245	55,93	35,09	185,73	593,81	
ЗАВТРАК					1242,81	
Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	90,81	28
Тефтели 1-й вариант	50	6,47	16,10	8,47	202,7	278
Каша ячневая рассыпчатая	140/5	4,69	3,44	30,27	172,14	170
Чай с молоком или сливками	200	1,44	1,48	16,14	84,52	378
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H
Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	94	5467
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	700	26,43	22,44	125,24	800,59	
ОБЕД	60	0,68	3,64	4,01	51,52	52
Салат из свеклы отварной	200	2,08	2,92	14,88	95	59
Суп картофельный с макаронными изделиями	170	6,70	12,95	21,98	227,8	145
Рагу овощное с мясом курицы	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
Компот из смеси сухофруктов	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50
Хлеб ржаной	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
Хлеб пшеничный	685	15,38	20,52	109,68	672,18	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1385	41,81	42,96	234,92	1472,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						