

		6 день														
		Завтрак														
		150	2008	290	16,70	25,50	28,60	410,00	0,42	51,00	11,970	8,70	18,00	468,00	30,00	12,00
Оладьи из пшеницы		200	2008	434	6,10	10,10	112,50		0,08	3,00	0,020	0,00	232,00	189,00	29,00	2,00
Молоко кипяченое		30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25	0,04	0,11	0,028	0,31	134,60	134,40	14,10	0,52
Бутерброд с сыром		150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	56,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Яблоко свежее		30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Батон обогащенный микроэлементами		570	к/к	к/к	29,46	35,01	78,98	748,50	0,61	66,11	12,021	9,85	449,50	824,10	87,80	17,52
Итого за прием пищи:																
		Обед														
Салат из свежих овощей		80	2021	54-133	1,10	3,60	6,10	61,20	0,01	3,04	0,000	0,56	26,00	29,00	15,00	0,90
Пицца из свежей капусты с картошкой, курицей и сметаной		200/10	2008	84	4,65	5,70	6,48	95,80	0,06	19,40	0,180	0,40	40,20	58,40	20,40	0,80
Рыба запеченная		100	2008	233	12,20	10,80	17,40	216,00	0,00	0,00	0,080	3,20	22,00	174,00	8,00	0,60
Картофель отварной		150	2008	333	2,98	4,70	23,50	148,00	0,15	21,00	0,042	0,20	21,00	79,00	30,00	1,20
Сок фруктовый яблочный		200	2008	442	0,20	0,26	22,30	92,00	0,02	4,00	0,000	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микроэлементами		30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:		820		24,48	26,13	109,58	771,75	0,32	47,44	0,305	5,32	136,64	421,60	96,55	8,06	
Всего за день:		1390		53,94	61,14	188,56	1520,25	0,93	113,55	12,326	15,17	586,14	1245,70	184,35	25,58	
		7 день														
		Завтрак														
Запеканка из творога со спелыми яблоками		160	2008	224	16,60	13,70	33,70	332,00	0,09	0,20	0,009	0,79	276,70	343,30	40,40	1,16
Бутерброд с маслом		30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,90	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61
Какао с молоком		200	2021	54-21гн	4,50	4,35	12,50	107,20	0,04	0,68	0,017	1,10	143,00	130,00	34,30	1,10
Груша свежая		200	к/к	к/к	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,000	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
Итого за прием пищи:		595			24,30	23,08	83,40	641,10	0,22	10,88	0,059	3,13	465,20	532,35	108,60	7,47
		Обед														
Помидор свежий (курицом)		80	2021	54-33	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,008	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
Суп картофельный с горохом, с грибами		200/15	2008	99	6,77	3,75	26,73	168,30	0,16	4,80	0,170	0,69	44,50	112,70	33,40	1,82
Выпечка по-белорусски		100	2008	289	21,00	22,40	1,20	290,00	0,06	0,00	0,020	3,20	18,00	206,00	24,00	4,00
Капуста тушеная (свежая)		150	2008	346	3,80	4,30	9,80	93,00	0,04	27,00	0,110	0,30	90,00	59,00	29,00	1,20
Компот из сухофруктов		200	2021	54-33гн	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	0,015	0,05	50,00	4,00	2,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микроэлементами		30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:		820		36,16	31,64	93,61	803,89	0,38	46,80	0,326	5,42	224,34	464,50	115,55	9,42	
Всего за день:		1415		60,46	54,72	177,01	1444,99	0,60	57,68	0,385	8,55	689,54	996,85	224,15	16,89	
		8 день														
		Завтрак														
Каши пшеница молочная с маслом сливочным		200/5	2008	184	8,51	5,24	42,86	253,00	0,19	1,25	0,060	0,20	133,61	204,22	56,76	1,52
Бутерброд с сыром		30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
Кофейный напиток с молоком		200	2021	54-23гн	3,80	3,50	15,68	109,40	0,00	0,65	0,016	0,00	138,75	133,75	38,38	1,38
Апельсин свежий		160	к/к	к/к	1,44	0,32	12,96	68,80	0,06	96,00	0,000	0,32	51,40	36,80	20,80	0,48
Итого за прием пищи:		605			18,29	12,23	86,14	536,45	0,29	98,01	0,104	0,83	481,36	509,17	130,04	3,90
		Обед														
Салат "Свеколка"		80	2008	50	6,40	8,08	12,16	147,20	0,02	5,60	0,024	3,84	38,40	44,80	22,40	1,52
Суп картофельный с макаронными изделиями, курицей и овощами		200/10	2008	100	3,65	3,35	19,10	121,15	0,08	6,40	0,155	0,25	23,60	65,57	22,25	1,07
Телятина тушеная		100	2021	54-12р	14,10	2,60	8,60	114,30	0,07	0,32	0,022	1,68	25,00	168,00	24,00	0,70
Рагу овощное (3-й вариант)		150	2008	351	4,20	8,20	15,70	153,60	0,70	13,20	0,900	0,50	52,80	105,60	31,20	1,32
Сок фруктовый яблочный		200	2008	442	0,20	0,26	22,30	92,00	0,02	4,00	0,000	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микроэлементами		30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:		820		31,98	23,56	111,66	787,00	0,97	29,52	1,104	7,23	167,24	465,17	123,00	9,17	
Всего за день:		1425		50,27	35,79	197,80	1323,45	1,27	127,53	1,208	8,06	648,60	974,34	253,04	13,07	