



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
4.2	Каша молочная жидкая Рисовая	1/180	4,08	4,8	27,53	169,2	10,1	7,06	35,28	0,41	0,04	0,023	0,41	0	182
	Масло сливочное крестьянское порционное	1/5	0,16	7,26	0,14	66	2,4	0	3	0,02	0,01	0,012	0,01	0	6
4.14	Чай с сахаром	180/9	0,05	0,01	9,32	37,3	10,66	1,2	2,13	0,25	0	0	0,027	0,027	411
	Хлеб пшеничный I сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	0,4	0	1
	Итого за завтрак	430	7,45	12,47	56,29	365,78	32,36	21,48	75,21	1,48	0,114	0,059	6,847	0,027	
	ОБЕД														
4.2	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1,39	3,91	6,79	67,8	34,66	1,8	38,11	0,64	0,04	0,04	0,65	14,77	73
4.8	Биточки из филе минтай свежемороженого	1/70	10,48	3,13	6,81	96,83	34,18	24,85	143,27	0,74	0,07	0,06	1,45	2,14	274
4.12	Овощи в пареже	1/40	0,4		1,7	8									131
4.4	Каша вязкая пшеничная	1/120	5,21	3,48	32,04	180	180	20,32	28,24	131,2	2,27	0,11	0,04	0,61	179
	Компот из свежих плодов (яблоко)	1/180	1,5	0,5	21	95	8	42	28	0,6	0,04	0,05	0,6	10	386
	Хлеб пшеничный I сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	6,92	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0	1
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	6,92	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1
	Итого за обед	720	24,12	11,82	88	593,11	276,54	6,92	319,82	135,2	2,534	0,304	9,35	27,52	
	ПОЛДНИК														
4.15	Опалы с повидлом	1/60/20	4,56	4,06	28,06	167	51	19,8	71,7	0,8	0,09	0,08	0,76	0,28	337
4.14	Чай с сахаром	180/9	0,05	0,01	9,32	37,3	10,66	1,2	2,13	0,25	0	0	0,027	0,027	411
	Итого за полдник	280	4,61	4,07	37,38	204,3	61,66	21	73,83	1,05	0,09	0,08	0,787	0,307	
	УЖИН														
4.4	Каша молочная вязкая геркулесовая	1/180	4,86	6,83	24,43	178,8	22,9	50,52	130,44	1,4	0,13	0,04	0,35	0	182
	Хлеб пшеничный I сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0	1
4.14	Чай с сахаром	180/9	0,05	0,01	9,32	37,3	10,66	1,2	2,13	0,25	0	0	0,027	0,027	411
	Итого за ужин	380	4,91	6,84	33,75	216,1	33,56	51,72	132,53	1,65	0,13	0,04	0,377	0,027	
	Итого за день	2020	44,39	46,56	236,07	1573,85	566,99	200,22	732,13	141,1	2,886	0,635	18,924	28,987	