

Неделя: вторая

День недели: понедельник

131	Кукуруза консервированная	50	0,57	1,23	1,6	19,86	4,8	0,02	2	0,03	42	41	13	0,36
141	Макароны отварные с сыром	200/30	11,9	20	40	392	0,015	0,06	0	8	6	35,7	8,1	0,7
1	Хлеб с маслом	35/30	3,22	6,32	15,46	127,79	0,03	0,05	31,3	0,8	113,1	99,7	18,6	0,9
186	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,83	0,04	0,02	0	14,2	90	2,4	0,36
338	Яблоко	1/160	0,8	0	9,8	67	10	0,03	0	0,2	16	11	9	2,2
	Печенье	100	0,5	0,4	10,4	47	0	0,37	11	3,5	29	1,9	20	2,1
ИТОГО		822	17,19	28,05	91,16	708,65								

День недели: ВТОРНИК

120	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с маслом	230/10	7,7	11,3	31,1	257	158,7	0,22	60,7	0,58	158,65	260	72,05	2,09
2	Батон с маслом и сыром	45/10/30	3,22	3,32	15,46	127,79	0,04	0,07	41,4	0,9	153,58	129,93	24,88	1,15
389	Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,8	2,00	0,01	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	1,40
338	Яблоко	1/160	0,8	0	9,8	67	10	0,03	0	0,2	16	11	9	2,2
ИТОГО		630	12,72	14,62	76,56	536,59								

День недели: СРЕДА

3	Салат из капусты св. с морковью и маслом растительным	80	1,5	3,6	7,4	67	7,47	0,02	0	1,93	40,75	23,09	12,2	0,49
56	Котлета рыбная	80	11,92	8,74	5,46	136,78	0,15	0,1	9,94	5	41,69	120,1	22,63	1,11
113	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,7	38,2	264,0	0,00	1,38	0,27	0,600	14,00	202,00	13,50	4,50
108	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,6	16,4	78	0	0,03	0	0,4	6,4	21,6	4,3	0,4
389	Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,8	2,00	0,01	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	1,40
	Мандарин	1/100	0,8	0,2	7,5	38	38	0,06	0	0,2	35	17	11	0,3
ИТОГО		690	27,22	20,84	95,16	668,58								

День недели: ЧЕТВЕРГ

71	Огурец свежий	70	4,35	4,8	6	88,5	10	0,03	10	0,1	23	42	14	0,6
101	Рагу овощное	200	4,5	11,5	20,2	202								
88	Котлета куриная	80	20,2	24,9	12,8	357	0,75	0,09	64,92	1,1	26,56	187,4	28,34	2,38
196	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,1	171	0,73	0,01	0	0,1	32,48	4,3	17,46	0,7
108	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,03	0	0,4	6,4	21,6	4,3	0,4
	Конфета (1 шт)	22	0,2	0,8	7,5	16,65	0	0	0	2,3	28	1,6	99	3
ИТОГО		607	33,93	42,34	102,36	905,47								

День недели: ПЯТНИЦА

71	Салат из свеклы с маслом растительным	80	1,1	0,2	3,8	22	3,4	0,012	0	1,2	19	2,3	11,4	0,78
113	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,7	38,2	264,0	0,00	1,38	0,27	0,600	14,00	202,00	13,50	4,50
67	Котлета "Здоровье"	80/10	9	7,38	4,2	160	0,26	0	0	0	32,36	0	41,84	2,1
184	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	7,7	1,4	0,28
109	Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,1	58,0	0,0	0,1	0,0	0,0	12,0	52,0	16,0	1,3
112	Яблоко	1/100	0,4	0	9,8	47	10	0,03	0	0,2	16	11	9	2,2
ИТОГО		720	22,27	15,7	82,1	611								
Среднее значение за период		676,3	25,98	24,93	91,083	686,433								