

МОРКОВЬ	190	142,5	1,8	0,1	9,5	48,4
ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4
СОУС СМЕТАННЫЙ		40	1,2	11,3	2,7	118,1
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	40	40	1	9,7	1,3	97,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			19,4	77,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	4,2	1,6	20,7	125,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	4,2	1,6	20,7	125,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			33,3	33,7	97,3	838,9
Полдник						
КЕФИР 3.2%		200	5,8	3,2	7,0	80,0
КЕФИР 3,2%	200	200	5,8	6,2	7	106,7
ЯБЛОКО		200	0,7	0,7	17,2	82,7
ЯБЛОКИ	200	176	0,7	0,7	17,2	82,7
ВАФЛИ		20	1,4	4,9	12,2	97,0
ВАФЛИ	20	20	1,4	4,9	12,2	97,0
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОЖНЫЕ СО СМЕТАНОЙ		200/15	24,0	22,1	70,5	584,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	76	76	8	1	51,5	246,2
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	4	4	4,5	4,7	7,3	89,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172,1	172,1	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,42 шт.	17	2,1	1,9	0,1	25,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	17,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	50	50	8,7	4,4	1,5	82,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	10	10	0	4,8	0,1	43,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
			31,9	30,9	106,9	843,7
Ужин						
САЛАТ С КАПУСТОЙ, КУКУРУЗОЙ И КОЛБАСОЙ		100	3,7	12,9	4,2	147,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	46	35	0,6	0	1,6	9,5
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	54	38	1,2	0,1	2,4	14,7
КОЛБАСА ДОКТОРСКАЯ	15	15	1,8	3,1	0,2	36,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	20	20	0	9,7	0	87,2
УКСУС	2	2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ		50	14,2	0,6	0,6	64,9
МИНТАЙ ПРОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	67	51,5	14,1	0,6	0	62,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,2	10,6	24,5	207,1
РИС	50	50	2,4	0,5	19,6	92,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	71	59,64	0,8	0,1	4,9	24,5

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	125	125	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,3		15,3	62,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,3	0	0,7	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		4,2	1,6	20,7	125,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	4,2	1,6	20,7	125,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			29,3	26,0	89,6	722,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			112,1	100,4	384,3	2 937,4