

1	3	Завтрак 3 день	гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным 200/10	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	78,05
			кисломол	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15	
			гор.напиток	Чай с сахаром 200/10	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	
			итого		500	14,81	16,11	86,97	552,1		78,05
1	3	Итого за день:			500	14,81	16,11	86,97	552,1		78,05
1	4	Завтрак 4 день	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	80	0,88	0,16	3,04	17,60	70/71	78,05
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным 106/10	116	10,78	19,20	2,04	264,00	210	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	
			хлеб	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	573	
			фрукты	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	
			итого		551	19,12	22,84	53,72	539,7		78,05
1	4	Итого за день:			551	19,12	22,84	53,72	539,7		78,05

[illegible]

2	7	Завтрак 7 день	закуска	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	57	СРБ	78,05
			2 блюдо	Птица тушеная в смтанном соусе с томатом 50/50	100	11,65	11,66	13,51	166,00	290/331	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	
			гор.напиток	Чай с сахаром 200/10	210	0,2	0,1	9,3	38	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
			итого		585	20,55	21,46	77,09	543,4		78,05
2	7	Итого за день:			585	20,55	21,46	77,09	543,40		78,05
2	8	Завтрак 8 день	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	80	0,88	0,16	3,04	17,6	70/71	78,05
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами 50/50	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229	
			гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,7	209,7	304	
			гор.напиток	Чай с сахаром 200/10	210	0,2	0,1	9,3	38	457	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	
			итого		700	19,52	11,6	90,34	552,1		78,05
2	8	Итого за день:			700	19,52	11,6	90,34	552,1		

2	9	Завтрак 9 день	закуска	Овощи натуральные по сезону (огурец)	80	0,64	0,08	1,36	8	70/71	78,05
			2 блюдо	Печень по - строгановски с соусом 50/50	100	13,26	11,23	13,52	185,00	255	
			гарнир	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5	20,5	145,5	303	
			напиток	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	5	8	100	386	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
			итого		600	29,72	22,09	75,06	593,9		78,05
2	9	Итого за день:			600	30	22	75	594		78,05
2	10	Завтрак 10 день	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1,05	2,6	5,02	47,68	45	78,05
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе 60/50	110	8,13	15,61	12,85	248,00	278	
			гор.напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0	20,4	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,3	8,02	41,2	574	
			итого		600	17,88	23,63	86,37	652,58		78,05
2	10	Итого за день:			600	17,88	23,63	86,37	652,58		78,05
		Среднее значение за период:			575,6	20,025	20,21	82,63	591,07		78,05

|

□