



	624,01
--	--------

День 5 Пятница обед	Гречка отварная	150	8,85	9,55	39,86	280,0	382
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	279
	Тефтели с подливой	90	10,39	11,20	16,60	86	-
	Хлеб	60	2,55	3,39	20,91	224,35	-
Итого за завтрак	-	-	25,31	27,86	81,95	735,55	-
2 неделя День 6 Понедельник	Запеканка из творога	125	3,4	9,5	26,5	174,6	223
	Хлеб	60	2,55	3,39	20,91	224,35	-
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	377
Итого за завтрак	-	-	10,46	14,03	55,12	513,62	-
День 7 Вторник	Картофельное пюре	0,150	3,56	4,0	31,03	148,0	312
	Курица отварная	0,100	17,77	21,28	3,28	275,60	294
	Компот из сливы или яблок	0,200	0,28	0,28	16,34	69,0	852
	Соус смет с луком	0,050	0,57	4,3	2,69	52,29	200
	Хлеб	60	2,55	3,39	20,91	224,35	-
Итого за завтрак	-	-	24,73	33,25	74,25	769,24	-
День 8 Среда Обед	Гуляш из говядины	60/65	14,5	14,1	6,0	56	268
	Рис отварной	0,150	5,5	8,1	55,05	314,55	342
	Компот из сливы или яблок	0,200	0,28	0,28	16,34	69,0	852
	Хлеб	60	2,55	3,39	20,91	224,35	-
Итого за завтрак	-	-	22,83	25,87	98,3	663,9	-
День 9 Четверг Обед	Капуста тушеная	0,100	2,06	4,52	6,0	56	268
	Котлета/биточк и говяжьи	0,100	15,55	11,55	55,05	314,55	342
	Сок натуральный	0,200	0,10	-	16,34	69,0	852
	Хлеб	0,060	2,55	3,39	20,91	224,35	-
Итого за завтрак	-	-	20,206	19,46	63,35	629,4	-
День 10 Пятница Обед	Чай с сахаром	0,200	0,07	0,02	15,0	60,0	377
	Винегрет	0,60	1,36	6,18	8,44	94,80	45
	Жаркое по домашнему	0,200	14,5	14,1	6,0	56	153
	Хлеб	0,060	2,55	3,39	20,91	224,35	-
Итого за завтрак	-	-	20,29	28,6	175,6	537,65	-