

411	каша вязкая молочная рисовая	200	5,7	9,8	43,4	284,4
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	82
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за завтрак	500	17,6	16,5	94,9	597,3
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-9г-2020	Рагу из овощей	190	3,6	9,5	17,3	168,9
54-23м-2020	Биточек их курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за обед	940	39,5	23,4	113,6	822,2
	Итого за день	1435	56,8	39,9	206	1407,7
	Неделя 2					
	Завтрак					
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	160	4,8	5,9	28,3	185,2
54-7м-2020	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,4
Пром.	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,1
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого за завтрак	570	25,2	23,1	68	580,1
	Обед					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,4	6,6	2,1	73,5
54-12с-2020	Суп с рыбой (горбуша)	200	7,9	3,8	12,4	115,7
712	Курица запеченая	100	14,8	19,8	0,1	237,9
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-5соус-2020	соус молочный натуральный	30	1	2,2	2,9	35,7
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,051,2	85,4
	Итого за обед	805	34,5	38,5	85,1	824,7
	Итого за день	1375	59,7	61,6	153,1	1404,8