

Обед									
54-12з-2020	Икра морковная	60	0,5	6,1	4,3	74,3			
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками	200	8,6	6,1	13,9	144,9			
54-7т-2020	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35,0	196,8			
54-4м-2020	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7			
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8			
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0,2	0,0	12,9	52,9			
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9			
Пром.	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,1			
Итого за Обед		750	32,1	34,5	95,9	822,4			
Итого за день		1305	61,6	55,3	167,2	1412,0			
Неделя 1 Среда									
Завтрак									
53-19з-2020	Масло сливочное (попцями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1			
54-6о-2020	Яйцо вареное	50	6,0	5,1	0,3	70,7			
54-2т-2020	Запеканка из творога с чай зеленым	170	17,7	10,4	29,7	282,8			
Пром.	Хлеб пшеничный	200	0,2	0,0	0,1	1,1			
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,7	0,3	17,2	82,0			
Итого за Завтрак		500	28,7	27,1	57,5	586,9			
Обед									
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5			
54-1с-2020	Шш из свежей капусты	200	4,7	5,6	5,7	92,2			
712	Курца запеченая	90	13,3	17,8	0,1	214,1			
54-4т-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4			
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1			
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6			
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8			
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2			
Итого за Обед		820	34,4	35,4	92,1	824,9			
Итого за день		1320	63,1	62,5	149,6	1411,8			
Неделя 1 Четверг									
Завтрак									
54-14к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8,0	8,8	42,5	281,4			
54-2тн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8			
Пром.	Повидло	50	0,2	0,1	37,0	149,1			