

ЧЕТВЕРГ													
Завтрак													
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	15	0,04	0,02	8,4	12	0,54	
54-5м	Котлета из курицы	90	17,3	3,8	12,2	151,7	0,56	0,06	0,07	26,4	57,6	1,24	
54-6г, 54-3соус	Рис отварной, соус	150/50	5,4	6	41	238,9	1,34	0,04	0,03	52,9	30	0,75	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,02	0	0	50	2,1	0,09	
пром	Батон	30	1,9	0,8	13,1	67,8	0	0,03	0,01	5,7	3,9	0,4	
пром	Хлеб «Дарница»	20	2,1	0,4	13,1	64	0	0,04	0,02	11,8	11,8	0,98	
	Итого за День		27,9	11,1	101,5	616,2	16,92	0,21	0,15	155,2	117,4	4	
ПЯТНИЦА													
Завтрак													
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	6	0,02	0,02	14	8,4	0,36	
54-28м	Жаркое по-домашнему	240	31	7,8	22	282,1	12,9	0,17	0,17	31,3	126,2	2,86	
54-21г	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	0,4	0,17	143	34	1,09	
54-19з	Батон с маслом слив	30/10	2	8	13,2	187,7	0,21	0,04	0,11	272,1	14,9	0,9	
пром	Хлеб «Дарница»	20	2,1	0,4	13,1	64	0	0,04	0,02	11,8	11,8	0,98	
	Итого за день		40,2	19,9	62,4	642,7	19,79	0,67	0,49	472,2	195,3	6,19	
	За 5 дней		151,61	113,4	422,2	3355,4	101,9	2,34	1,51	964,2	634,6	29,32	
2 неделя													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак													
54-5з	Салат из св помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	11,5	0,03	0,03	17	10	0,47	
54-4м	Тефтели мясные	90	16,4	15,7	14,9	265,6	0,11	0,06	0,17	36	24	2,33	
54-1г, 54-3соус	Макаронны отв, соус	150/50	7,1	6,1	37,3	232,2	1,34	0,07	0,03	16,6	6	0,26	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	0,1	1,4	0,04	0	0,01	4,5	3,8	0,73	
пром	Батон с повидлом	30/20	1,9	0,8	25,3	112,6	12	0,04	0,02	5,7	3,9	0,4	
пром	Хлеб «Дарница»	20	2,1	0,4	13,1	64	0	0,04	0,02	11,8	11,8	0,98	
	Итого за День		28,3	26,1	92,5	713,4	24,99	0,24	0,28	91,6	59,5	5,17	
ВТОРНИК													
Завтрак													
СБР Уфа 2013 22	Салат из сырых овощей	60	0,5	3,6	2,6	44,3	3,6	0,02	0,02	11,9	8,9	0,3	
54-6м	Тефтели мясные	90	16,4	15,7	14,9	265,6	0,11	0,06	0,14	36	24	2,53	
54-4г, 54-3соус	Каша гречневая, соус	150/50	10	7,4	40,5	269,1	1,34	0,22	0,12	19,6	126	4,3	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,02	0	0	50	2,1	0,09	
пром	Батон	30	1,9	0,8	13,1	67,8	0	0,03	0,01	5,7	3,9	0,4	
пром	Хлеб «Дарница»	20	2,1	0,4	13,1	64	0	0,04	0,02	11,8	11,8	0,98	
	Итого за День		31,4	27,9	104	791,8	5,07	0,37	0,31	135	176,7	8,6	
СРЕДА													
Завтрак													

54-13з	Салат из свежлы с маслом растит	60	0,8	2,7	4,6	45,6	2,28	0,01	0,02	19	11	0,7
54-23м	Биточек из курицы	90	17,3	3,8	12,1	151,7	0,56	0,06	0,07	26,4	57,6	1,24
54-11г, 54-3соус	Картофельное пюре, соус	150/50	4,9	6,4	24,3	174,8	11,54	0,13	0,11	43,6	34	1,29
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	0,1	1,4	0,04	0	0,01	4,5	3,8	0,73
пром	Батон с повидлом	30/20	1,9	0,8	25,3	112,6	12	0,04	0,02	5,7	3,9	0,4
пром	Хлеб «Дарница»	20	2,1	0,4	13,1	64	0	0,04	0,02	11,8	11,8	0,98
	Итого за день		27,2	14,1	79,5	550,1	26,42	0,28	0,25	111	122,1	5,34
	ЧЕТВЕРГ											
	Завтрак											
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	6	0,02	0,02	14	8,4	0,36
54-12м	Плов из курицы	240	24,5	27	44,2	422	2,95	0,1	0,1	25	135	2,53
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,02	0	0	50	2,1	0,09
пром	Батон	30	1,9	0,8	13,1	67,8	0	0,03	0,01	5,7	3,9	0,4
пром	Хлеб «Дарница»	20	2,1	0,4	13,1	64	0	0,04	0,02	11,8	11,8	0,98
	Итого за день		29,5	28,3	91,7	643,3	8,97	0,19	0,15	106,5	161,2	4,36
	ПЯТНИЦА											
	Завтрак											
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	15	0,04	0,02	8,4	12	0,54
54-22м	Рагу овощное с мясом	240	15,9	29,1	20,7	410,5	27,13	0,9	0,23	98,3	67,9	1,87
54-21г	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	0,4	0,17	143	34	1,09
54-19з	Батон с маслом слив	30/10	2	8	13,2	187,7	0,21	0,04	0,11	272,1	14,9	0,9
пром	Хлеб «Дарница»	20	2,1	0,4	13,1	64	0	0,04	0,02	11,8	11,8	0,98
	Итого за день		25,3	41,2	61,9	775,4	43,02	1,42	0,55	533,6	140,6	5,38
	За 5 дней		141,7	137,6	429,6	3474,0	108,5	2,5	1,5	977,7	660,1	28,9
	Средние значения за 10 дней		146,7	125,5	425,9	3414,7	105,2	2,4	1,5	971,0	647,4	29,1