

ЗАВТРАК														
155	Гречка отварная	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0,11	0	14,82	135,8 3	203,9 3	4,56
279	Тефтели из говядины	100	10,95	16,78	1,4	342	22,44	0,14	0,1	0,21	29,42	19,12	117,6	1,81
	Хлеб	25	1,9	0,24	24,6	58,75	0,042	0,012	0,32	5,27	3,92	21,72	0,31	0
	Компот	200	0,57	0,079	24,09	99,36	0	0,009	0,022	0,85	23,35	15,14	19,9	0,745
	Шоколадное изделие	40	0,16	0,02	16,02	65,2	0	0	0,05	4,26	6,35	4,2	5,13	1,03
Итого за день														
ЗАВТРАК														
210	Каша молочная рисовая с маслом	200/20	6	10,85	42,95	294	54,8	0,06	0,15	0,96	130,6 7	36,46	157,4 4	0,6
	Хлеб	25	1,9	0,24	24,6	58,75	0,042	0,012	0,32	5,27	3,92	21,72	0,31	0
	Чай	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	Сосиска в тесте													
Итого за день														
ЗАВТРАК														
213	Ригатоны отварные с колбасой	150	3,82	4,05	21,32	183,8	20	0,04	0,02	0	8,5	5,7	26,3	0,57
	Морс	200	0,62	0,06	38,24	154,66	0	0	0	6	18	4	6,42	0,6
	Хлеб	25	1,9	0,24	24,6	58,75	0,042	0,012	0,32	5,27	3,92	21,72	0,31	0
	Шоколадное изделие	40	0,16	0,02	16,02	65,2	0	0	0,05	4,26	6,35	4,2	5,13	1,03
Итого за день														
ЗАВТРАК														
213	Каша молочная кукурузная	200	7,173	3,4179	26,5	246,668	35	0,12	0,145	0,975	117,7	27	182	0,693
	Хлеб	25	1,9	0,24	24,6	58,75	0,042	0,012	0,32	5,27	3,92	21,72	0,31	0
	Кисель	200	0,62	0,06	38,24	154,66	0	0	0	6	18	4	6,42	0,6
	Чай	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
23	Бутерброд с колбасой и сыром	30/20/1 0	0,13	0,02	15,2	62	0	0	0	2,83	14,2	2,4	4,4	0,36
Итого за день														
ЗАВТРАК														
568	Рис с овощами и мясом	150	5,65	8,33	54,53	318,55	0	1,03	1,02	0	5,31	25,46	91,91	1,52
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	Хлеб	25	1,9	0,24	24,6	58,75	0,042	0,012	0,32	5,27	3,92	21,72	0,31	0
	Кондитерское изделие	50	94	2,3	13,23	132	0,0	0,0	0,01	4,68	7,34	4,2	5,13	1,03
Итого за день														
ЗАВТРАК														
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	157,3	0	0,14	0,11	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
243	Гуляш	100	9,85	12,755	11,361	209,12	0	0,09	0,16	1,4	24	21	171	1,8
	Компот из кураги	200	0,57	0,079	24,09	99,36	0	0,009	0,022	0,85	23,35	15,14	19,9	0,745
	Хлеб	25	1,9	0,24	24,6	58,75	0,042	0,012	0,32	5,27	3,92	21,72	0,31	0

