

	Рыба жареная "Золотая рыбка"	90	20	10	4	188
	Печенье	30	2	4	22	125
	Фрукты	160	1	1	16	72
	Сок	200	1	0	20	92
	Хлеб ржаной	30	1	0	14	66
	Каша рассыпчатая пшениная	100	4	4	26	158
			30	19	103	706
Завтрак всего						
Обед	Огурец свежий (порцион.)	80	1	0	2	9
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	5	22	157
	Плов со свиной В1	75//180	21	42	46	655
	Компот из свежих яблок	200	0	0	24	94
	Хлеб ржаной	30	1	0	14	66
			29	48	107	981
Обед всего						
Полдник	0-Запеканка из творога "Зебра" со	110//17	23	12	28	321
	1-Чай с сахаром	185//15	0	0	15	57
			24	12	43	378
Полдник всего						
			82	79	254	2064

Зр пит.11-18 всего

	2р пит.06-10	2р пит.11-18	3р	Зр пит.11-18
Белки	13,62	13,98	16	15,98
Жиры	35,03	36,3	33	34,4
Углеводы	50,74	49,02	50	49,12
	2р пит.06-10	2р пит.11-18	3	Зр пит.11-18
Завтрак	29,5	28,1		24
Обед	40,5	41,9		33,2
Полдник	0	0		12,8

ДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

				Белки	Жиры	Углеводы	Калории
.06-	Завтрак	Колбасные изделия отварные	50	6	11	0	126
		Омлет натуральный	115	12	16	2	204
		Какао с молоком	200	4	3	26	144
		Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53
					23	32	38
Завтрак всего				5	11	3	122
Обед	Салат "Вкусняша"	60	2	5	16	115	
	Суп-лапша на курином бульоне	250	7	11	7	156	
	Котлеты Особые	50	5	5	23	157	
	Каша вязкая гречневая	150	1	0	20	92	
	Сок	200	2	1	10	53	
	Хлеб пшеничный	20	1	0	9	44	
	Хлеб ржаной	20	23	32	88	738	
Обед всего				47	63	126	1265
пит.06-10 всего				9	17	0	189
г.11-	Завтрак	Колбасные изделия отварные	75	14	19	2	231
		Омлет натуральный	130	4	3	26	144
		Какао с молоком	200	2	1	15	79
		Хлеб пшеничный	30	29	40	43	643
Завтрак всего				7	14	4	163
Обед	Салат "Вкусняша"	80	6	6	27	188	
	Каша вязкая гречневая	180	11	16	11	234	
	Котлеты Особые	75	2	5	16	115	
	Суп-лапша на курином бульоне	250	1	0	20	92	
	Сок	200	2	1	10	53	
	Хлеб пшеничный	20	1	0	9	44	
	Хлеб ржаной	20	30	42	97	889	
Обед всего				58	81	140	1532
пит.11-18 всего				6	11	0	126
т.06-	Завтрак	Колбасные изделия отварные	50	12	16	2	204
		Омлет натуральный	115	4	3	26	144
		Какао с молоком	200	2	1	10	53
		Хлеб пшеничный	20	23	32	38	527
Завтрак всего				5	11	3	122
Обед	Салат "Вкусняша"	60	2	5	16	115	
	Суп-лапша на курином бульоне	250	7	11	7	156	
	Котлеты Особые	50	5	5	23	157	
	Каша вязкая гречневая	150	1	0	20	92	
	Сок	200	2	1	10	53	
	Хлеб пшеничный	20	1	0	9	44	
	Хлеб ржаной	20	23	32	88	738	
Обед всего				23	32	88	738
Полдник	Макароны с сыром	100//10	6	7	23	181	
	Чай с сахаром	185//15	0	0	15	57	
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	44	
Полдник всего				7	7	48	282
пит.06-10 всего				54	70	174	1548
т.11-3	Завтрак	Колбасные изделия отварные	75	14	19	2	231
		Омлет натуральный	130	4	3	26	144
		Какао с молоком	200				

		30	2	1	15	79
	Хлеб пшеничный		29	40	43	643
Завтрак	всего	80	7	14	4	163
Обед	Салат "Вкусняша"	250	2	5	16	115
	Суп-лапша на курином бульоне	75	11	16	11	234
	Котлеты Особые	180	6	6	27	188
	Каша вязкая гречневая	200	1	0	20	92
	Сок	20	2	1	10	53
	Хлеб пшеничный	20	1	0	9	44
	Хлеб ржаной		30	42	97	889
Обед	всего	120//12	7	8	28	218
Полдник	Макароны с сыром	30	1	0	14	66
	Хлеб ржаной	185//15	0	0	15	57
	Чай с сахаром		9	9	57	340
Полдник	всего		67	90	197	1872

	ит.11-18	всего	2р пит.11-18	3р пит.06-	3р пит.11-
пелки	14,78	45,04	15,26	13,89	14,33
Киры	39,83	45,04	47,79	40,98	43,25
теводы		39,83	36,67	44,85	42,13
	2р пит.06-10	2р пит.11-18	3р пит.06-	3р пит.11-	
автрак	29,2	29,4	23,8	24	
Обед	40,8	40,6	33,4	33,2	
олдник	0	0	12,8	12,7	