

41	каша гречневая рассыпчатая	200	4.41	6.96	46.32	245	22.5	198	16.6	1.02	0.24	1.87	0.04	0.82
34	Гуляш из говядины	60	7.54	13.87	6.24	157	9.78	280	43.5	2.08	0.09	0.72	0.07	0
16	какао с молоком	200	4.62	4.02	43.8	178	158.7	126.2	15.2	0.67	0.05	2.06	0.01	0.17
8	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	117	0.01	35.1	14.1	1.05	0.13	0	0	0.34
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	0,01	1,4
4 день	завтрак													
33	картофельное пюре	200	4.12	6.4	27.4	185	37.3	0.11	28	112	0.14	0	18.34	0
230.04	рыба минтай жареная	60	15.02	8.88	0	192	37.34	385.7	50.93	0.78	9.12	0.12	1.23	0.46
17	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	17	18	0,8	0.02	4	0	0,2
8	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	117	0.01	35.1	14.1	1.05	0.13	0	0	0.34
	бананы	100	2,2	0,6	40,4	45	1	5,6	13,6	2,8	4,2	19,4	0,6	0,2
5 день	завтрак													
37	Плов	200	17.8	18.48	33.46	380	80.9	69.3	56.8	1.89	0.2	0.52	0.1	2.34
10	Бутерброд с сыром	60	2.34	5.6	16.92	132	201	80.6	17.42	0.46	0.04	0.03	0.07	0.51
12	Чай с сахаром	200	8.9	3.06	26	58	11.6	4.12	6.5	0.34	0	6	0	0
8	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	117	0.01	35.1	14.1	1.05	0.13	0	0	0.34
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	0,01	1,4
6 день	завтрак													
40	макароны отварные	200	7.14	0.74	25.6	210	12	189	27.47	1.41	0.07	0	0.04	1.32
36	Тефтели из говядины	60	8,8	13,06	9,66	191	12,6	15,03	0,41	189	0,02	0,36	0,09	1,53
13	кисель	200	0	0	15.3	50	3.2	15.8	2	0	0.02	5.6	0.03	0
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	117	0.01	35.1	14.1	1.05	0.13	0	0	0.34
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	0,01	1,4
7 день	завтрак													
32	жаркое по домашнему	200	9.78	14.1	19.88	326	17.5	278	35.2	2.19	0.11	7.17	0.22	0.8
23	Салат из капусты	60	2	4.5	9.17	51	57.2	144	6.9	0.41	0.01	4.35	0	0
15	компот	200	10	0.06	35.2	110	28.7	52.6	19.6	0.96	0.12	9.35	0.12	1.68
8	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	117	0.01	35.1	14.1	1.05	0.13	0	0	0.34
	мандарины	100	9	8.1	2	43	3.4	2.3	0.03	0.03	0.04	60	0	0
8 день	завтрак													
41	каша гречневая рассыпчатая	200	4.41	6.96	46.32	245	22.5	198	16.6	1.02	0.24	1.87	0.04	0.82
35	сосиски	60	5,23	6,48	11,5	139,21	12,44	10	0,93	0,07	143	0,99	0	0
16	какао с молоком	200	4.62	4.02	43.8	178	158.7	126.2	15.2	0.67	0.05	2.06	0.01	0.17
8	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107	0.01	35.1	14.1	1.05	0.13	0	0	0.34
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	0,01	1,4
9 день	завтрак													
33	картофельное пюре	200	4.12	6.4	27.4	185	37.3	0.11	28	112	0.14	0	18.34	0
230.01	Котлета рыбная	60	6,51	5,46	8,37	110	37.34	385.7	50.93	0.78	9.12	0.12	1.23	0.46

17	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	17	18	0,8	0,02	4	0	0,2
8	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107	0.01	35.1	14.1	1.05	0.13	0	0	0.34
	бананы	100	2,2	0,6	40,4	45	1	5,6	13,6	2,8	4,2	19,4	0,6	0,2
10 день	завтрак													
101	суп щи	250	1.8	4.92	10.93	108	49.73	0	26.1	1.2	0.05	0.04	10.68	0
	яйцо	60	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1	0
8	хлеб пшеничный	200	1	0,2	20,2	92	14	17	18	0,8	0,02	4	0	0,2
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	0,01	1,4