

3. Макаронник с мясом												
говядина	150	150										
макарроны	35	35										
лук	12	12	14,38	14,87	15,5	15,5	249,51	249,51	0,68	0,68		59
яйцо	18	18										
масло сливочное	7	7										
Масло растительное	6	6										
4. Компот из сухофруктов												
сухофрукты	150	180	0,33	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	0,3	0,36		10
сахар	20	25										
7	10											
5. Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08		11
Итого	520	600	22,75	20,44	61,79	71,94	510,86	567,55	8,01	9,62		12
Уплотненный полдник												
1. Салат из зеленого горошка												
зеленый горошек	30	40	0,89	1,55	0,95	1,27	24,75	33	3,33	4,44		12
43	58											
Масло растительное	2	3										
2. Омлет натуральный												
яйцо	80	100	7,52	13,46	1,57	1,86	157	193	0,15	0,18		13
1,5	1,8											
молоко	23	28										
масло сливочное	4	5										
3. Сок фруктовый												
	200	200	1		20,2	20,2	85,33	85,33	4	4		36
4. Хлеб пшеничный												
	30	40	2,52	0,31	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0		15
5. Фрукт												
	100	100	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10		16
Итого	440	480	12,33	15,72	47,99	53,73	385,78	454,95	17,48	18,62		16
Всего за день	1460	1725	48,65	53,81	190,99	215,42	1354,39	1649,08	27,74	30,93		

3. Запеканка из пачени с рисом	150	180	18,58	22,3	7,39	8,87	20,5	24,6	223	267,6	8,71	10,45	96
печень	90	110											
рис	15	20											
лук	40	50											
Масло сливочное	4	6											
яйцо	1\4	1\3											
масло растительное	1	2											
4. Кисель из свежемороженых ягод	150	200	0,32	0,52	0,04	0,05	15,86	19,82	62,47	78,51	40	50	77
свежемороженые ягоды	20	25											
сахар	10	12											
крахмал	8	10											
5. Хлеб пшеничный	30	40	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0	15
6. Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08	11
Итого	560	780	28,56	36,95	14,38	19,2	90,47	118,6	553,92	730,83	68,35	92,21	89
Уплотненны й полдник	120	150	19,86	24,82	12,73	15,91	24,98	31,22	292,33	365,41			
творог	102	128											
сахар	10	12											
яйцо	1\4	1\3											
мука	15	20											
масло растительное	2	3											
сметана	5	6											
2. Соус сметанный сладкий	30	50	0,42	0,7	1,22	2,04	1,76	2,93	22,2	37	0,011	0,019	34
сметана	8	13											
мука	3	4											
сахар	3	5											
3. Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	0,98	1,17	14
кофейный напиток	1,5	2											
сахар	7	10											
молоко	130	160											
4. Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16
Итого	400	480	23,02	28,77	16,35	20,76	47,17	58,31	428,53	537,41	10,991	11,189	
Всего за день	1449	1872	64,28	82,09	41,77	52,91	190,21	246,75	1342,45	1728,94	80,471	104,759	

