ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ М Е Н Ю

3ABTPAK

Катего

Школьники от 7 до 11 лет

| Part | рия: | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|------|--------|---------------------|-------|--------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|-----------|--------|-------------|
| уры Imalium University U | рецепт | | Наименование блюда | цена | | Пищевые вещества, г | | | | B1 MF | В2 мг | C 145 | Ес мг | Ca ME | Λ мг | Ma ME | B ME | DD ME |
| 73 ЗАВТРАК Каша риссовя молочнаяе взяхая 200 7.82 9.74 46.5 288.7 0.016 0.024 0.172 0.088 17.272 0 0 0 0 0 0 0 0 3.08 3ABTPAK Бугерброд с сырьом 25/18 6.38 10.71 12.77 15/89.84 0.055 0.05 0.05 4.056 0.055 0.056 0.055 | | | | | | Б | ж | У | | DI, MI. | D2, MI. | С, МІ. | re, MI. | Са, мг. | A, MI. | IVIY, MI. | F, MI. | rr, MI. |
| ЗАВТРАК Бутербода сыром 25/18 6,38 10,71 12,77 159,84 0,065 0,06 0,465 0,65 175,65 0,065 8,33 89,99 0,75 | | | к Неделя:1 Сезон:осенне-зимний | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 ЗАВТРАК Полок ографиее отвернее 40 5.2 4.8 4 62.8 0.032 0.18 0 1 22 0 0 0 0 0 0 0 0 | | - | | | | | - , | | / | - , | - , - | - / | - , | | | _ | _ | _ |
| 200 0.2 0.04 10.2 41 0 0 2.8 0.08 3.1 0 0.84 0 0 0.05 | | | | | 25/18 | | 10,71 | 12,77 | | | 0,06 | 0,465 | 0,65 | | 0,065 | 8,33 | 89,99 | 0,755 |
| 38 ВАВТРАК Яблоко свежее 50 0,4 0,4 9,8 47 0,03 10 0 0,2 16 11 9 2.2 110 170 ГОТО ПО ПРЕМУ ТИЩИ: 0 888 28,6 85,29 73,47 652,34 0,151 0,239 16,277 1,718 267,622 0,065 8,33 89,9 0,75 170 ГОТО ЗАДЕНЬ: 588 28,66 52,9 73,47 652,34 0,151 0,239 16,277 1,718 267,622 0,065 8,33 89,9 0,75 170 ГОТО ЗАДЕНЬ: 588 28,66 52,9 73,47 652,34 0,151 0,239 16,277 1,718 267,622 0,065 8,33 89,9 0,75 180 180 180 180 180 180 180 180 180 180 | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | _ | |
| тогот оп ПРИЕМУ ГИЩИ: | | | | | | | | | | | | | | | | -,- | _ | 0 |
| 170 ГОЗ АДЕНЬ: 588 8,86 8,29 73,47 552,34 0,151 0,239 16,277 1,718 87,622 0,065 8,33 89,99 0,75 | | | | | | - , | | | | | | | - / | | | 1 | | |
| Вень: вторник Неделя: Сезон:осенне-зимний 180 5,62 8,86 36,26 239,78 0,06 0,12 0,26 0,72 62,4 0,02 29,96 123,24 2,2 | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 0 | | -, | | | | | ., | | | | | | , | 0,755 |
| 380 3ABTPAK Плое из курицы 180 5,62 8,86 36,26 239,78 0,06 0,12 0,26 0,72 62,4 0,02 29,96 123,24 22,5 0 3ABTPAK Хлеб пшекчненій 30 3,8 0,4 2,46 11,75 0,055 0,015 0 0,55 10 0 7 32,5 0 0 3ABTPAK Хлеб пшекчненій 30 3,8 0,4 2,46 11,75 0,055 0,015 0 0,55 10 0 7 32,5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | | | | | 588 | 28,66 | 25,29 | 73,47 | 552,34 | 0,151 | 0,239 | 16,277 | 1,718 | 267,622 | 0,065 | 8,33 | 89,99 | 0,755 |
| 38BTPAK Салат из белоконанной калусты 60 18 509 969 92.93 0.03 0.05 0.015 0 0 0 7 32.5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | | | | | , | | | | | | | | | | | | | |
| 3 АВТРАК Кофейный напиток с молоком 200 3,16 2,67 15,94 100,6 0,04 1,3 20 0 125,78 90 14 0,13 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | | | | | | | | | | | | | | | | + | | |
| 3ABTPAK Кофейный напиток с молоком 200 3.16 2.67 15.94 100.6 0.04 1.3 20 0 125.78 90 14 0.13 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 701 | ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный | | 30 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,055 | 0,015 | 0 | 0,55 | 10 | 0 | 7 | 32,5 | 0 |
| 3ABTPAK Баяганы свежие 100 2.25 0.75 31.5 142.5 0.06 0.075 15 0.9 12 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 6 | ЗАВТРАК | Салат из белокочанной капусты | | 60 | 1,8 | 5,09 | 9,69 | 92,93 | 0,03 | 0,05 | 44,88 | 0,66 | 53,46 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ТТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 465 16,63 17,77 117,99 693,31 0,004 0,021 1,728 0,127 24,161 0 2,018 0 0 0 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | | | | | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,94 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | | 0 | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 | 0 |
| ПТОГО ЗАДЕНЬ: Сверая Неделя: Сезон:осенне-зимний ТОГО ЗАДЕНЬ: О 0 465 16,63 17,77 117,99 693,31 0,004 0,021 1,728 0,127 24,161 0 2,018 0 0 День: среда Неделя: Сезон:осенне-зимний ТОГО ЗАДЕТРАК Запеканка из творога 200/10 27,49 19,83 35,08 430,83 0,004 0,021 0,028 0,047 13,721 0 2,018 0 0 ЗАВТРАК Най с лимноном 200 0,2 0,04 10,2 41 0 0 0,28 0,08 3,1 0 0,84 0 0 Вав ЗАВТРАК Банань свежие 100 2,25 0,75 31,5 142,5 0,06 0,075 15 0,9 12 0 0 0 0 Вав ЗАВТРАК Погурт 100 2,7 19,7 34 370 0,004 0,021 0,028 0,047 13,721 0 0 0 0 ТОГО ТОГО ТОГО ТОГО ТОГО ТОГО ТОГО ТОГ | 368г | ЗАВТРАК | Бананы свежие | | 100 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 142,5 | 0,06 | 0,075 | 15 | 0,9 | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Вень: горада Неделя: 1 Сезон: осенне-зимний 1983 35,08 430,83 0,004 0,021 0,028 0,047 13,721 0 2,018 0 0 0 0,028 0,047 13,721 0 2,018 0 0 0 0,028 0,047 13,721 0 0,084 0 0 0 0,088 0,047 0,028 0,047 0, | итого | ПО ПРИЕМ | у пищи: | | 465 | 16,63 | 17,77 | 117,99 | 693,31 | 0,004 | 0,021 | 1,728 | 0,127 | 24,161 | 0 | 2,018 | 0 | 0 |
| 3 ABTPAK Залеканка из творога 200/10 27,49 19,83 35,08 430,83 0,004 0,021 0,028 0,047 13,721 0 2,018 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | итого | ЗА ДЕНЬ: | | 0 | 465 | 16,63 | 17,77 | 117,99 | 693,31 | 0,004 | 0,021 | 1,728 | 0,127 | 24,161 | 0 | 2,018 | 0 | 0 |
| 3ABTPAK Чай с лимоном 200 0,2 0,04 10,2 41 0 0 2,8 0,08 3,1 0 0,84 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | День: с | реда Неде | ля:1 Сезон:осенне-зимний | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3ABTPAK Бананы свежие 100 2.25 0.75 31.5 142.5 0.06 0.075 15 0.9 12 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 213 | ЗАВТРАК | Запеканка из творога | | 200/10 | 27,49 | 19,83 | 35,08 | 430,83 | 0,004 | 0,021 | 0,028 | 0,047 | 13,721 | 0 | 2,018 | 0 | 0 |
| 3ABTPAK Йогурт 100 27 19,7 34 370 0,004 0,021 0,028 0,047 13,721 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 270 | ЗАВТРАК | Чай с лимоном | | 200 | | 0,04 | 10,2 | 41 | | 0 | | 0,08 | 3,1 | 0 | 0,84 | 0 | 0 |
| ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 465 29,94 20,62 76,78 614,33 0,082 0,073 36,86 1,537 55,785 0 10,386 32,5 0 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1 | | | | | 100 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | | 0,06 | 0,075 | 15 | 0,9 | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| НТОГО ЗА ДЕНЬ: четверг Неделя: 1 Сезон:осенне-зимний 180 7,8 7,16 49,18 289,44 0,012 0,004 0 0,132 1,688 0 0 0 0 | 368 | ЗАВТРАК | Йогурт | | 100 | 27 | 19,7 | 34 | 370 | 0,004 | 0,021 | 0,028 | 0,047 | 13,721 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Rehs: четверг Неделя:1 Сезон:осенне-зимний SABTPAK Макаронные изделия отварные 180 7,8 7,16 49,18 289,44 0,012 0,004 0 0,132 1,688 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | | | у пищи: | | | 29,94 | | | | 0,082 | 0,073 | 36,86 | | | 0 | | | 0 |
| 3ABTPAK Макаронные изделия отварные 180 7,8 7,16 49,18 289,44 0,012 0,004 0 0,132 1,688 0 0 0 0 0 0 352 3ABTPAK Компот из сухофруктов 200 0,18 0,09 26,82 108,81 0 80 0 0,18 8,2 6,42 0,96 0,22 3 3ABTPAK Салат из белокочанной капусты 60 1,8 5,09 9,69 92,93 0,03 0,05 44,88 0,66 53,46 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | | | | 0 | 465 | 29,94 | 20,62 | 76,78 | 614,33 | 0,082 | 0,073 | 36,86 | 1,537 | 55,785 | 0 | 10,368 | 32,5 | 0 |
| 352 ЗАВТРАК Компот из сухофруктов 200 0,18 0,09 26,82 108,81 0 80 0 0,18 8,2 6,42 0,96 0,22 3AВТРАК Салат из белокочанной капусты 60 1,8 5,09 9,69 92,93 0,03 0,05 44,88 0,66 53,46 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 ЗАВТРАК Салат из белокочанной капусты 60 1,8 5,09 9,69 92,93 0,03 0,05 44,88 0,66 53,46 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | | | | | 180 | 7,8 | 7,16 | 49,18 | 289,44 | 0,012 | 0,004 | 0 | 0,132 | 1,688 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 30 3,8 0,4 24,6 117,5 0,055 0,015 0 0,55 10 0 7 32,5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 352 | ЗАВТРАК | Компот из сухофруктов | | 200 | 0,18 | 0,09 | 26,82 | 108,81 | 0 | 80 | 0 | 0,18 | 8,2 | 6,42 | 0,96 | 0,22 | |
| 30 3,8 0,4 24,6 117,5 0,055 0,015 0 0,55 10 0 7 32,5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 6 | ЗАВТРАК | Салат из белокочанной капусты | | 60 | 1.8 | 5.09 | 9.69 | 92.93 | 0.03 | 0.05 | 44.88 | 0.66 | 53.46 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3ABTPAK Фрикадельки из птицы или кролика 100 8,1 7,22 7,86 127,1 0,064 0,08 0,872 0,872 30,712 0 0 0 0 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 675 21,68 19,96 118,15 735,78 0,07 0,021 1,739 0,829 23,275 0 9,287 32,5 0 Цень: пятница Неделя:1 Сезон:осенне-зимний 31 ЗАВТРАК Картофельное пюре 200 3,42 6,56 21,72 153,32 0,08 0,06 10,96 0,5 22,14 0 0 0 0 0 19 ЗАВТРАК Гуляш из курриного филе 100 22 9,19 1,34 234 0,015 0,035 0 0,815 11,57 0 6,735 0 0 10 ЗАВТРАК Упеб пшеничный 30 3,8 0,4 24,6 117,5 0,055 0,015 0 0,55 10 0 7 32,5 0 10 ЗАВТРАК Чай с лимоном 200 0,2 0,04 10,2 41 0 0 0,55 10 0 0,55 10 0 0,84 0 0 10 ЗАВТРАК Овощи по сезону 60 0,66 0,12 2,28 13,2 0,03 10,5 0 0,42 8,44 15,6 12 0,54 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 701 | ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный | | 30 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.5 | 0.055 | 0.015 | | 0.55 | - | 0 | 7 | 32.5 | 0 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 675 21,68 19,96 118,15 735,78 0,07 0,021 1,739 0,829 23,275 0 9,287 32,5 0 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 10 675 21,68 19,96 118,15 735,78 0,07 0,021 1,739 0,829 23,275 0 9,287 32,5 0 ИДень: пятница Неделя:1 Сезон:осенне-зимний 131 ЗАВТРАК Картофельное пюре 200 3,42 6,56 21,72 153,32 0,08 0,06 10,96 0,5 22,14 0 0 0 0 119 ЗАВТРАК Гуляш из куриного филе 100 22 9,19 1,34 234 0,015 0,035 0 0,815 11,57 0 6,735 0 0 101 ЗАВТРАК Хлеб пшеничный 30 3,8 0,4 24,6 117,5 0,055 0,015 0 0,55 10 0 7 32,5 0 101 ЗАВТРАК Чай с лимоном 100 30 0,2 0,04 10,2 41 0 0 0 2,8 0,08 3,1 0 0,84 0 0 101 ЗАВТРАК Овощи по сезону 100 0,66 0,12 2,28 13,2 0,03 10,5 0 0,42 8,44 15,6 12 0,54 10 0 0 100 ПРИЕМУ ПИЩИ: 10 0 0 10 0,995 1,09 36,004 0 7 32,5 0 10 0 7 32,5 0 | | | | | | -,- | -, | , | ,- | | | | -, | | | | , , , | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 675 21,68 19,96 118,15 735,78 0,07 0,021 1,739 0,829 23,275 0 9,287 32,5 0 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 10 675 21,68 19,96 118,15 735,78 0,07 0,021 1,739 0,829 23,275 0 9,287 32,5 0 ИДень: пятница Неделя:1 Сезон:осенне-зимний 131 ЗАВТРАК Картофельное пюре 200 3,42 6,56 21,72 153,32 0,08 0,06 10,96 0,5 22,14 0 0 0 0 119 ЗАВТРАК Гуляш из куриного филе 100 22 9,19 1,34 234 0,015 0,035 0 0,815 11,57 0 6,735 0 0 101 ЗАВТРАК Хлеб пшеничный 30 3,8 0,4 24,6 117,5 0,055 0,015 0 0,55 10 0 7 32,5 0 101 ЗАВТРАК Чай с лимоном 100 30 0,2 0,04 10,2 41 0 0 0 2,8 0,08 3,1 0 0,84 0 0 101 ЗАВТРАК Овощи по сезону 100 0,66 0,12 2,28 13,2 0,03 10,5 0 0,42 8,44 15,6 12 0,54 10 0 0 100 ПРИЕМУ ПИЩИ: 10 0 0 10 0,995 1,09 36,004 0 7 32,5 0 10 0 7 32,5 0 | 308 | ЗАВТРАК | Фрикадельки из птицы или кролика | | 100 | 8,1 | 7,22 | 7,86 | 127,1 | 0,064 | 0.08 | 0,872 | 0,872 | 30,712 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ТОГО ЗА ДЕНЬ: 0 675 21,68 19,96 118,15 735,78 0,07 0,021 1,739 0,829 23,275 0 9,287 32,5 0 0 1,096 1,096 1,099 0 1,096 1,099 0 1,096 1,099 0 1,099 1,09 0 1,096 1,099 1,09 36,004 0 7 32,5 0 1,096 1,096 1,099 1,09 36,004 0 7 32,5 0 1,096 1,099 1,09 36,004 0 7 32,5 0 1,096 1,099 1,09 36,004 0 7 32,5 0 1,096 1,099 1,099 36,004 0 7 32,5 0 1,096 1,099 1,099 36,004 0 7 32,5 0 1,096 1,099 1,099 36,004 0 7 32,5 0 1,096 1,099 1,099 36,004 0 7 32,5 0 1,096 1,099 1,099 36,004 0 7 32,5 0 1,096 1,099 1,099 36,004 0 7 32,5 0 1,096 1,099 1,099 36,004 0 7 32,5 0 1,096 1,099 1,099 36,004 0 7 32,5 0 1,096 1,099 1,099 36,004 0 7 32,5 0 1,096 1,099 1,099 36,004 0 7 32,5 0 1,096 1,099 1,099 36,004 0 7 32,5 0 1,096 1,099 1,099 36,004 0 7 32,5 0 1,096 1,099 1,099 36,004 0 7 32,5 0 1,096 1,099 1,099 36,004 0 7 32,5 0 1,096 1,099 1,099 36,004 0 7 32,5 0 1,096 1,099 1,099 36,004 0 7 32,5 0 1,096 1,099 1,099 36,004 0 7 32,5 0 1,096 1,099 36,004 1,096 1,099 36,004 1,096 1,099 36,004 1,096 1,099 36,004 1,096 1,099 3 | итого | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 675 | 21,68 | | | | | | | | | 0 | 9,287 | 32,5 | 0 |
| 31 ЗАВТРАК Картофельное пюре 200 3,42 6,56 21,72 153,32 0,08 0,06 10,96 0,5 22,14 0 0 0 0 0 19 ЗАВТРАК Гуляш из куриного филе 100 22 9,19 1,34 234 0,015 0,035 0 0,815 11,57 0 6,735 0 0 701 ЗАВТРАК Хлеб пшеничный 30 3,8 0,4 24,6 117,5 0,055 0,015 0 0,55 10 0 7 32,5 0 270 ЗАВТРАК Чай с лимоном 200 0,2 0,04 10,2 41 0 0 2,8 0,08 3,1 0 0,84 0 0 270 ЗАВТРАК Овощи по сезону 60 0,66 0,12 2,28 13,2 0,03 10,5 0 0,42 8,44 15,6 12 0,54 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИШ 10 < | | | · | C | 675 | 21,68 | 19,96 | 118,15 | | 0,07 | 0,021 | | 0,829 | | 0 | | | 0 |
| 3ABTPAK Гуляш из куриного филе 100 22 9,19 1,34 234 0,015 0,035 0 0,815 11,57 0 6,735 0 0 701 3ABTPAK Хлеб пшеничный 30 3,8 0,4 24,6 117,5 0,055 0,015 0 0,55 10 0 7 32,5 0 270 3ABTPAK Чай с лимоном 200 0,2 0,04 10,2 41 0 0 2,8 0,08 3,1 0 0,84 0 0 71 3ABTPAK Овощи по сезону 60 0,66 0,12 2,28 13,2 0,03 10,5 0 0,42 8,44 15,6 12 0,54 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 615 29,42 16,19 57,86 545,82 0,14 0,096 10,995 1,09 36,004 0 7 32,5 0 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 0 615 29,42 16,19 57,86 545,82 0,14 0,096 10,995 1,09 36,004 0 7 32,5 0 | | | деля:1 Сезон:осенне-зимний | | | | | • | | | | | | | | | | |
| 3ABTPAK Гуляш из куриного филе 100 22 9,19 1,34 234 0,015 0,035 0 0,815 11,57 0 6,735 0 0 701 3ABTPAK Хлеб пшеничный 30 3,8 0,4 24,6 117,5 0,055 0,015 0 0,55 10 0 7 32,5 0 270 3ABTPAK Чай с лимоном 200 0,2 0,04 10,2 41 0 0 2,8 0,08 3,1 0 0,84 0 0 71 3ABTPAK Овощи по сезону 60 0,66 0,12 2,28 13,2 0,03 10,5 0 0,42 8,44 15,6 12 0,54 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 615 29,42 16,19 57,86 545,82 0,14 0,096 10,995 1,09 36,004 0 7 32,5 0 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 0 615 29,42 16,19 57,86 545,82 0,14 0,096 10,995 1,09 36,004 0 7 32,5 0 | 131 | | | | 200 | 3,42 | 6,56 | 21,72 | | 0,08 | 0,06 | 10,96 | 0,5 | | 0 | | 0 | 0 |
| 701 ЗАВТРАК Хлеб пшеничный 30 3,8 0,4 24,6 117,5 0,055 0,015 0 0,55 10 0 7 32,5 0 0.70 ЗАВТРАК Чай с лимоном 200 0,2 0,04 10,2 41 0 0 2,8 0,08 3,1 0 0,84 0 0 0.71 ЗАВТРАК ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ ПОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 615 29,42 16,19 57,86 545,82 0,14 0,096 10,995 1,09 36,004 0 7 32,5 0 0.70 ОТ СТОГО ЗА ДЕНЬ: 0 615 29,42 16,19 57,86 545,82 0,14 0,096 10,995 1,09 36,004 0 7 32,5 0 | | ЗАВТРАК | Гуляш из куриного филе | | 100 | 22 | 9,19 | 1,34 | 234 | 0,015 | 0,035 | 0 | 0,815 | 11,57 | 0 | 6,735 | 0 | 0 |
| 270 ЗАВТРАК Чай с лимоном 200 0,2 0,04 10,2 41 0 0 2,8 0,08 3,1 0 0,84 0 0 71 ЗАВТРАК Овощи по сезону 60 0,66 0,12 2,28 13,2 0,03 10,5 0 0,42 8,44 15,6 12 0,54 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 615 29,42 16,19 57,86 545,82 0,14 0,096 10,995 1,09 36,004 0 7 32,5 0 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 0 615 29,42 16,19 57,86 545,82 0,14 0,096 10,995 1,09 36,004 0 7 32,5 0 | | ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный | | 30 | | | 24,6 | | | | 0 | | 10 | 0 | | 32,5 | 0 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 615 29,42 16,19 57,86 545,82 0,14 0,096 10,995 1,09 36,004 0 7 32,5 0 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 57,86 545,82 0,14 0,096 10,995 1,09 36,004 0 7 32,5 0 | | ЗАВТРАК | Чай с лимоном | | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 2,8 | 0,08 | 3,1 | 0 | 0,84 | 0 | 0 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 615 29,42 16,19 57,86 545,82 0,14 0,096 10,995 1,09 36,004 0 7 32,5 0 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 57,86 545,82 0,14 0,096 10,995 1,09 36,004 0 7 32,5 0 | | ЗАВТРАК | Овощи по сезону | | | | | | 13,2 | 0,03 | 10,5 | | | | 15,6 | 12 | 0,54 | |
| 1ТОГО ЗА ДЕНЬ: 0 615 29,42 16,19 57,86 545,82 0,14 0,096 10,995 1,09 36,004 0 7 32,5 0 | | | | | 615 | 29,42 | 16,19 | 57,86 | | 0,14 | 0,096 | 10,995 | 1,09 | 36,004 | 0 | 7 | 32,5 | 0 |
| | | | | C | 615 | | | | | 0,14 | | | | | 0 | 7 | | 0 |
| | | | к Неделя:2 Сезон:осенне-зимний | | | | . • | • | | | | • | | | | | | |

| 221 | ЗАВТРАК | Каша овсяная молочная вязкая | 200 | 8,14 | 8,06 | 33,34 | 239,76 | 0.04 | 0.04 | 0,09 | 0,616 | 22,057 | 0 | 19,66 | 0 | 0 |
|-----------------------|------------------------------|--|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|----------|-------|---------|--------|-------|
| 270 | | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 2,8 | 0.08 | 3,1 | 0 | 0,84 | 0 | 0 |
| 4 | | Бутерброд с сыром | 25/18 | 6,38 | 10,71 | 12,77 | 159,84 | 0,055 | 0,06 | 0,465 | 0,65 | 175,65 | 0,065 | 8,33 | 89,99 | 0,755 |
| 150 | ЗАВТРАК | Яйцо куриное отварное | 40 | 5,2 | 4,8 | 4 | 62,8 | 0,032 | 0,18 | 0 | 1 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 33 | | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | |
| итого | О ПО ПРИЕМ | / ПИЩИ: | 488 | 19,92 | 23,61 | 60,31 | 503,4 | 0,155 | 0,175 | 17,255 | 2,246 | 220,147 | 0,065 | 27,99 | 89,99 | 0,755 |
| итого | О ЗА ДЕНЬ: | | 0 488 | 19,92 | 23,61 | 60,31 | 503,4 | 0,155 | 0,175 | 17,255 | 2,246 | 220,147 | 0,065 | 27,99 | 89,99 | 0,755 |
| День: | | еля:2 Сезон:осенне-зимний | · | | | | | | | | | | | | | |
| 306 | | Омлет натуральный | 200 | 19,02 | 31,04 | 3,84 | 353,08 | 0,004 | 0,244 | 0,096 | 0,016 | 9,688 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 119 | 3ABTPAK | Филе куриное тушеное | 100 | 22 | 9,19 | 1,34 | 234 | 0,015 | 0,035 | 0 | 0,815 | 11,57 | 0 | 6,735 | 0 | 0 |
| 701 | 3ABTPAK | Хлеб пшеничный | 30 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,055 | 0,015 | 0 | 0,55 | 10 | 0 | 7 | 32,5 | 0 |
| 270 | 3ABTPAK | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 2,8 | 0,08 | 3,1 | 0 | 0,84 | 0 | 0 |
| 6 | ЗАВТРАК | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,8 | 5.09 | 9,69 | 92,93 | 0.03 | 0,05 | 44,88 | 0,66 | 53,46 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| итого | О ПО ПРИЕМУ | | 390 | 46,82 | 45,76 | 49,67 | 838,51 | 0,119 | 0,379 | 17,261 | 1,646 | 207,778 | 0,065 | 8,33 | 89,99 | 0,755 |
| итого | О ЗА ДЕНЬ: | · | 0 390 | 46,82 | 45,76 | 49,67 | 838,51 | 0,119 | 0,379 | 17,261 | 1,646 | 207,778 | 0,065 | 8,33 | 89,99 | 0,755 |
| | | ія:2 Сезон:осенне-зимний | 1 | , , | , , | , | , | | | | | | | , | , , | |
| 131 | ЗАВТРАК | Картофельное пюре | 200 | 3,42 | 6,56 | 21,72 | 153,32 | 0,08 | 0,06 | 10,96 | 0,5 | 22,14 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 78 | ЗАВТРАК | Фрикадельки рыбные с соусом томатным | 80/20 | 3,7 | 1,47 | 2.08 | 36,53 | 0.01 | 0.01 | 1,26 | 0.12 | 3,22 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 701 | | Хлеб пшеничный | 30 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,055 | 0,015 | 0 | 0,55 | 10 | 0 | 7 | 32,5 | 0 |
| 368г | | Бананы свежие | 100 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 142,5 | 0,06 | 0,075 | 15 | 0,9 | 12 | 0 | 0 | Ó | 0 |
| 270 | ЗАВТРАК | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 2,8 | 0,08 | 3,1 | 0 | 0,84 | 0 | 0 |
| 7 | 71 3ABTPAK | Овощи по сезону | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,03 | 10,5 | 0 | 0.42 | 8,44 | 15,6 | 12 | 0,54 | |
| итого | о по приему | / ПИЩИ: | 330 | 13,37 | 9,22 | 90,1 | 490,85 | 0,14 | 0,096 | 10,995 | 1,09 | 36,004 | O | 7 | 32,5 | 0 |
| итого | О ЗА ДЕНЬ: | | 0 330 | 13,37 | 9,22 | 90,1 | 490,85 | 0,14 | 0,096 | 10,995 | 1,09 | 36,004 | 0 | 7 | 32,5 | 0 |
| День: | | еля:2 Сезон:осенне-зимний | · | | | | | | | | | | | | | |
| 165 | 3ABTPAK | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 11,92 | 7,18 | 53,62 | 321,98 | 0,032 | 0,016 | 0 | 0,508 | 2,152 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 106 | | Тефтели из говядины (паровые) | 100 | 9,59 | 7,97 | 9,28 | 145,64 | 0,002 | 0,003 | 0,005 | 0,036 | 0,821 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 701 | 3ABTPAK | Хлеб пшеничный | 30 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,055 | 0,015 | 0 | 0,55 | 10 | 0 | 7 | 32,5 | 0 |
| 270 | 3ABTPAK | Сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 2,8 | 0,08 | 3,1 | 0 | 0,84 | 0 | 0 |
| | 3ABTPAK | Икра кабачковая | 60 | 1,48 | 6,32 | 91,37 | 382 | | | | | | | | | |
| итого | О ПО ПРИЕМУ | / пищи: | 370 | 26,99 | 21,91 | 189,07 | 1008,12 | 0,106 | 0,104 | 2,256 | 1,943 | 198,237 | 0,065 | 40,789 | 89,99 | 0,755 |
| | О ЗА ДЕНЬ: | | 0 370 | 26,99 | 21,91 | 189,07 | 1008,12 | 0,106 | 0,104 | 2,256 | 1,943 | 198,237 | 0,065 | 40,789 | 89,99 | 0,755 |
| День: | | деля:2 Сезон:осенне-зимний | | | | | | | | | | | | | | |
| 213 | | Запеканка из творога | 200/10 | 27,49 | 19,83 | 35,08 | 430,83 | 0,004 | 0,021 | 0,028 | 0,047 | 13,721 | 0 | 2,018 | 0 | 0 |
| 270 | 3ABTPAK | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 2,8 | 0,08 | 3,1 | 0 | 0,84 | 0 | 0 |
| 368г | - | Бананы свежие | 100 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 142,5 | 0,06 | 0,075 | 15 | 0,9 | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | О ПО ПРИЕМУ | / пищи: | 385 | 29,94 | 20,62 | 76,78 | 614,33 | 0,082 | 0,073 | 36,86 | 1,537 | 55,785 | 0 | 10,368 | 32,5 | 0 |
| итого | О ЗА ДЕНЬ: | | 0 385 | 29,94 | 20,62 | 76,78 | 614,33 | 0,082 | 0,073 | 36,86 | 1,537 | 55,785 | 0 | 10,368 | 32,5 | 0 |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | | 4506 | 234,15 | 247,87 | 807,61 | 6381,94 | 1,302 | 1,578 | 167,471 | 16,706 | 1243,954 | 0,26 | 128,112 | 522,46 | 3,02 |
| СРЕДН | НЕЕ ЗНАЧЕНІ | ИЕ ЗА ПЕРИОД: | 450,6 | 23,415 | 24,787 | 80,761 | 638,194 | 0,1302 | 0,1578 | 16,7471 | 1,6706 | 124,3954 | 0,026 | 12,8112 | 52,246 | 0,302 |
| Содер плано | эжание белко вый период і | в, жиров, углеводов в меню за в % от калорийности | 0 | 3,67 | 3,88 | 12,65 | 6381,94 | 0,02 | 0,02 | 2,62 | 0,26 | 19,49 | 0 | 2,01 | 8,19 | 0,05 |
| | | Средняя цена | 0 | | | | | | | | | | | | | |