

А	Итого	11,7	12,1	72,8	443,0	0,16	1,68	0,0	0,0	234,74	1,0	35,39	0,33	
К	Соленый огурец	100-150	4,6	3,4	22	0,02	10,96	0,0	0,1	30,48	0,76	15,63	0,03	
О	Плов с куриного филе	200-250	50,8	52,0	524	0,1	1,90	0,0	0,0	30,80	2,60	57,67	0,2	304,сб 2010г
Б	Какао с молоком	180-200	3,7	21,6	33,4	0,0	0,5	13,5	0,0	1,0	108,1	1,0	0,1	160101
Е	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	0,5	5,2	0,0	
Д	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	0,6	5,0	0,0	
	Итого	60,6	70,3	107,5	730,6	0,12	12,86	13,5	1,0	121,68	112,56	84,5	0,33	
	Итого за день	72,3	82,4	180,3	1173,6	0,28	14,54	13,5	1,0	356,42	113,56	120,07	0,66	
З	День третий													
А	Сырники из творога	150	6,3	13,9	350,4	0,1	0,4	38,9	0,4	171,6	0,9	24,7	0,2	120313
В	Чай молочный	200	1,6	12,4	69	0,02	0,65	0,0	0,0	60,30	0,08	7,00	0,08	630,сб 1996
Р	Итого	7,9	15,7	41,9	419,4	0,12	1,05	38,9	0,4	231,9	0,98	31,7	0,28	
А	Салат из свежих огурцов и помидоров	100-150	0,7	2,9	81	0,02	12,82	0,2	0,5	0,34	7,95	11,10	0,02	20,сб шк 2004г
К	Тефтели с соусом томатным	100	11,0	6,7	114,0	0,1	2,2	6,8	1,2	21,68	0,1	23,6	0,7	120403
О	Пюре картофельное	150	2,8	19,0	387,6	0,2	13,0	16,9	0,2	52,5	0,1	33,0	1,2	130101
Б	Чай с сахаром	200	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	0,0	0,0	0,0	160105
Е	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	0,5	5,2	0,0	
Д	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	0,6	5,0	0,0	
	Итого	18,6	24,8	75,1	797,6	0,32	28,02	23,9	2,8	137,82	9,25	77,9	1,92	