

ЗАВТРАК

109*	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	7	9	25	279	0,13	0,05	0,55	141,3	131,5	0,89
ГОСТ	Творожок с ванилином	150	24	0,75	15	163,5	0	0	0	0	0	0
54-26гн-2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,4	3,7	53,1	0,01	6,9	0	57,2	9,9	0,8
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	17	48,4	0	0	0	0	0,0	0
	Итого:	20%	34,22	11,35	60,7	544	0,14	1,66	6,95	198,5	141,4	1,69

ЗАВТРАК 2

ГОСТ	Фрукты	200	1,25	0	16,25	136	0	0	0	0	0,0	0
	Итого:	5%	1,25	0	16,25	136	0	0	0	0	0	0

ОБЕД

18***	Суп куриный с вермишелью	250	5,3	10,4	13,9	221,4	0,075	4,875	0,25	3,4	18,15	18,65	0,9
169	Рыба запеченная с картофелем по - русски	280	22,2	9,5	30,9	468	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Сок	250	0	0	28,75	115	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	24,3	75	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	35%	31,88	20,5	112,49	952	0,075	4,875	0,25	3,4	18,15	18,65	0,9

ПОЛДНИК

459	Булочка с повидлом	100	6,18	3,21	55,3	213	0,11	0,08	17	0	19,5	24,1	1,38
ГОСТ	Снежок	250	7	6,25	27,5	195	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	15%	13,18	9,46	82,8	408	0,11	0,08	17	0	19,5	24,1	1,38

УЖИН

43*	Печень по - строгановски (2-й вариант)	120	20,16	11,34	3,41	100	0,29	20,16	8,24	1,21	23,69	22,76	7,64
50*	Макаронные отварные	180	6,48	7,92	38,43	126	0,06	0	0,036	1,01	4,95	8,55	0,9
11.5 м 653	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,24	25,84	104	0,018	6	0,004	0,12	15,46	6,7	1,38
ГОСТ	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	200	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	32,4	150	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	25%	38,88	21,1	148,88	680	0,368	26,16	8,28	2,34	44,1	38,01	9,92
	ВСЕГО:	100%	119,41	62,41	421,12	2720	0,693	32,775	32,48	6,29	280,25	222,2	13,89