

13	Яблоко	150	0,60	0,60	17,40	73,02	417	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	0,03	0,45	0,6	15
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)"																				
	(68,52)		14,03	15,95	99,92	536,41	604,9	115,54	51,47	152,68	4,8	30,36	74,14	64,37	1,49	0,17	0,15	1,56	3,81	15,35
Итого за день 5 день																				
	14,03	15,95	99,92	536,41	604,9	115,54	51,47	152,68	4,8	30,36	74,14	64,37	1,49	0,17	0,15	1,56	3,81	15,35		

Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)

17/1	Салат из моркови с яблоками	80	0,92	0,12	10,09	40,78	170,4	20,2	26,52	38,12	0,77	0	8000,8	1360,68	0,3	0,04	0,05	0,71	0,8	4,66
788/7	Вареники с вареной картошкой	200	8,22	19,69	3,40	223,02	1,36	2,68	0,1	1,63	0,02	12	12	22,5	0,05	0	0	0	0,01	0
2	Хлеб пшеничный	22,9	1,51	0,15	10,74	51,27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)"																				
	(68,52)		11,65	20,16	44,83	401,56	411,8	36,87	34,62	53,75	3,59	12	8012,8	1383,18	0,55	0,06	0,07	0,91	1,21	8,66
Итого за день 6 день																				
	11,65	20,16	44,83	401,56	411,8	36,87	34,62	53,75	3,59	12	8012,8	1383,18	0,55	0,06	0,07	0,91	1,21	8,66		

Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)

5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	0,98	3,61	6,00	58,15	127,2	21,6	7,04	15,07	0,29	0	8	1,22	1,63	0,01	0,02	0,29	0,39	18,4
4/90	Плов из филе кур (вариант 2)	230	15,69	14,53	51,88	399,73	143,3	23,36	39,96	159,95	1,61	24,15	2166,9	409,68	3,34	0,06	0,09	5,23	10,99	1,11
2	Хлеб пшеничный	41,1	2,72	0,27	19,28	92,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)"																				
	(68,52)		19,49	18,43	83,09	573,00	270,7	45,13	47	175,03	1,92	24,15	2174,9	410,9	4,97	0,08	0,1	5,52	11,38	19,52
Итого за день 7 день																				
	19,49	18,43	83,09	573,00	270,7	45,13	47	175,03	1,92	24,15	2174,9	410,9	4,97	0,08	0,1	5,52	11,38	19,52		

Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)

11/4	Каша пшенная (жидкая) молочная с маслом сливочным	160	4,66	8,73	22,65	154,19	133	77,44	27,2	105,73	0,72	17,28	18,99	32,88	0,12	0,1	0,09	0,4	1,75	0,33
726/1	Блины с маслом (1/55)	55	3,66	4,91	24,31	151,81	58,96	10,74	14,36	38,28	0,88	12	12	22,5	0,9	0,06	0,02	0,64	1,51	0
-	Молоко ступенное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	73	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	6	9,4	0,04	0,01	0,08	0,04	0,36	0,2
2	Хлеб пшеничный	30,2	2,00	0,20	14,16	67,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13	Яблоко	150	0,60	0,60	17,40	73,02	417	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	0,03	0,45	0,6	15
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)"																				
	(68,52)		12,45	16,16	95,57	533,22	682,1	173,75	61,86	204,31	4,95	37,68	81,99	72,28	1,36	0,21	0,22	1,53	4,22	15,53
Итого за день 8 день																				
	12,45	16,16	95,57	533,22	682,1	173,75	61,86	204,31	4,95	37,68	81,99	72,28	1,36	0,21	0,22	1,53	4,22	15,53		

Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)

3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	159,10	763,6	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	40,93	30,06	0,21	0,14	0,12	1,6	3,11	6,54
48/9	Голубцы ленивые с мясом говядины и рисом (вариант 1)	90	7,29	11,30	7,97	125,75	192,3	27,55	14,74	75,65	1,03	11,37	12,74	24,14	0,59	0,02	0,06	1,29	3,55	1,5
2	Хлеб пшеничный	40	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)"																				
	(68,52)		13,11	15,92	54,47	375,12	956	70,56	51,29	180,26	2,41	33,87	53,67	54,2	0,8	0,17	0,18	2,89	6,66	8,04
Итого за день 9 день																				
	13,11	15,92	54,47	375,12	956	70,56	51,29	180,26	2,41	33,87	53,67	54,2	0,8	0,17	0,18	2,89	6,66	8,04		

Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	170	2,28	5,32	9,33	83,60	134,8	79,9	11,07	60,49	0,11	16,32	13,6	30,26	0,03	0,02	0,09	0,14	0,55	3,11
8/5	Запеканка из творога (вариант 1)	100	15,94	8,47	15,02	201,64	102,4	131,47	19,19	185,55	0,57	47,6	29,9	64,49	0,8	0,04	0,21	0,4	3,84	0,43
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,11	0,06	0,54	0,3
2	Хлеб пшеничный	29,6	1,96	0,19	13,88	66,27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за Завтрак с 7 до 11 лет

(68,52)

Итого за день

10 день

Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)

46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73	67,52	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	10,8	20,25	0,96	0,08	0,02	0,59	1,78	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,36	11,20	8,37	187,90	143,6	36,39	15,24	114,73	1,16	40,9	8,91	52,9	1,19	0,06	0,12	4,71	8,66	0,3
601	Соус сметанный с томатом.	30	0,43	0,89	1,74	16,85	15,83	7,2	1,27	5,79	0,06	2,7	14,88	10,73	0,07	0	0,01	0,04	0,14	0,17
2	Хлеб пшеничный	29,3	1,94	0,19	13,74	65,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4

Итого за Завтрак с 7 до 11 лет

(68,52)

Итого за день

Итого за период

Итого за один день

Нормы по СанПиН не менее 20%

Нормы по СанПиН не менее 25%

