



ПОНЕДЕЛЬНИК 2						
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность
54-6к	Каша молоч.пшеничная	200 грамм	8,4	11,5	38,8	292,1
54-60	Яйцо вареное	40 грамм	4,78	4,05	0,25	56,6
	Хлеб	45 грамм	3,4	0,4	22,1	105,5
54-19з	Масло сливочное	10 грамм	0,1	8,2	0,1	74,8
54-1з	Сыр полутвердый	15 грамм	3,5	4,4	0	53,7
54-2гн	Чай	200 грамм	0,2	2	6,4	26,4
			20,38	28,55	67,65	609,1
ВТОРНИК 2						
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность
54-9м	Жаркое по домашнему	200 грамм	20,4	15,8	20,6	306,3
	Хлеб	45 грамм	3,4	0,4	22,1	105,5
54-2гн	Чай	200 грамм	0,2	0	6,4	26,4
	Яблоко	120 грамм	0,5	0,5	11,8	53,3
			24,5	16,7	60,9	491,5
СРЕДА 2						
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность
54-3г	Макарони отв, с сыром	150 грамм	7,7	7,1	30,6	216,5
54-10	Омлет	75 грамм	6,30	9,67	1,58	118,6
54-7гн	Какао с молоком	200 грамм	4,6	4,3	12,4	106,7
	Хлеб	45 грамм	3,4	0,4	22,1	105,5
			22	21,47	66,25	547,3
ЧЕТВЕРГ 2						
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность
54-3р	Рыбная котлета	50 грамм	7,1	1,4	3,7	55,2
54-6г	Рис отварной	150 грамм	3,6	5,2	38,1	213,5
	Икра кабачковая	50 грамм	0,5	4	7	49
	Хлеб	45 грамм	3,4	0,4	22,1	105,5
54-6г	Сырник	50 грамм	8,0	4,5	10,5	114,6
54-9гн	Коф.нап. с молоком	200 грамм	3,8	3,5	11,2	91,2
			26,4	19	92,6	629
ПЯТНИЦА 2						
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность
54-12м	Гуляш из говядины	80 грамм	13,8	11,2	3,3	169,4
54-4г	Гречневая каша	150 грамм	8,2	6,5	42,8	262,2
	Помидор консерв.	50 грамм	0,4	0	2,5	11,5
	Хлеб	45 грамм	3,4	0,4	22,1	105,5
54-7хн	Компот из сухофруктов	200 грамм	0,6	0	22,7	81
	Печенье	30 грамм	2,4	3,3	21	123
			28,8	21,4	114,4	752,6



ПОНЕДЕЛЬНИК 1						
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность
54-13к	Каша молочная Артек	200 грамм	8,7	10,6	400	289,9
54-60	Яйцо отварное	40 грамм	4,78	4,05	0,25	56,6
	Печенье	30 грамм	2,4	3,3	21	123
54-9гн	Кофейный напиток с молоком	200 грамм	3,8	3,5	11,2	91,2
	Хлеб	45 грамм	3,4	0,4	22,1	105,5
54-13	Сыр п/твердый	15 грамм	3,5	4,4	0	53,7
			26,58	26,25	94,55	719,9
ВТОРНИК 1						
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность
54-5м	Котлета куриная	75 грамм	14,5	3,6	9,4	128,3
54-4г	Каша гречневая	150 грамм	8,2	6,5	42,8	262,5
54-2з	Огурец консерв.	50 грамм	2,8	0	1,3	16,1
	Хлеб	45 грамм	3,4	0,4	22,1	105,5
54-19з	Масло сливочное	10 грамм	0,1	8,2	0,1	74,8
54-2гн	Чай с сахаром	200 грамм	0,2	0,0	6,4	26,4
			29,2	18,7	82,1	613,6
СРЕДА 1						
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность
54-11р	Творожная запеканка	150 грамм	24,2	16,2	22,5	332,4
	Печенье	30 грамм	2,4	3,3	21	123
54-2гн	Чай	200 грамм	0,2	0,0	6,4	26,4
			26,8	19,5	49,9	48,18
ЧЕТВЕРГ 1						
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность
54-11р	Рыба туш. с овощами	70 грамм	9,7	5,1	4,5	102,6
54-11г	Пюре картофельное	150 грамм	3,0	5,7	23,7	158,3
	Икра кабачковая	50 грамм	0,5	4	7	49
54-7хн	Компот из сухофруктов	200 грамм	0,6	0	22,7	81
	Хлеб	45 грамм	3,4	0,4	22,1	105,5
	Яблоко	120 грамм	0,5	0,5	11,8	53,3
			17,7	15,7	91,8	549,7
ПЯТНИЦА 1						
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность
54-12м	Плов из курицы	200 грамм	27,3	7,9	34,7	318,8
	Огурец конс.	50 грамм	2,8	0	1,3	16,1
	Хлеб	45 грамм	3,4	0,4	22,1	105,5
	Печенье	30 грамм	2,4	3,3	21	123
	Сок яблочный	200 грамм	0,4	0	15	60
			61,5	11,6	94,1	623,4