

расчет		500	23	23,9	97,8	641,5	0,63	14,3	1,6	13,8	266,3	503,5	61,0
3-ий день, среда													
Завтрак "Точка силы"													
тк№1\2004	Бутерброд с маслом сливочным и сыром на батоне (батон обогащенный каротином и кусочек сливочного масла и сыр)	25/10\10	4,1	9,9	7,7	142	0,4	1,2	0,5	2,2	208	178,8	15,2
тк№	Творожный пудинг с соусом (нежирный творог взбитый в белое облако и сливки, яблочный соус)	220/25	27,5	19,7	25,8	318	0,08	12		2,6	144,0	156,0	10,9
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0		4,8	18,4	50	12,2
расчет		505	31,8	29,6	48,5	518	0,48	25,2	0,5	7,4	229,0	384,8	38,3
4-ый день, четверг													
Завтрак "Стальной характер"													
тк:416/19 94	Пшениель натуральный	100	15	11,3	9,5	171	240,5	1,2	0,5	2,2	204	48	27
520/2004	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом) с овощами	150/20	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
тк699/200 4	Компот из шиповника	200	0,4	0,1	31,6	128	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27	9,6			0,06	23,4	7,38
расчет		350	24,2	22,98	116,1	599,0	242,2	9,6	1,2	5,1	226,6	123,94	58,26
5-ый день, пятница													
Завтрак "Спортсмена"													
тк№1\2004	Бутерброд с сыром (обогашенный батон с каротином и ломтик сыра)	25/10\10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5
тк\262\19 94	Каша геркулесовая молочная (томленые зерна геркулеса со свежим молоком и маслом)	250	4,7	7,5	42	296	0,009	2,4	0,4	0,05	204,0	187,4	28
тк"	Какао напиток "Витошка" (пикокалорий напиток с молоком и витамином С)	200	3,5	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Йогурт	125	3,2	3	17	127	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
расчет		505	19,1	31,2	121,0	758,3	1,479	8,4	2,3	7,85	441,1	418,5	95,5

2-ая неделя																
1-ый день, понедельник																
Завтрак "Школьника"																
т/к №	Блинчик со ступенкой	60	3,2	3,5	28	154	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2			
35/2003	Каша молочная "Дружба" (дугт круп рис и пшено,сливочное масло и свежес молоком)	250	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4			
630/1994	Чай с молоком (душистый чай и цельное молоко с добавлением сахара)	200	3,1	3,2	18	110		12,0			18,4	50	12,2			
	Фрукт свежий	100	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	13			0,06	123	7,38			
	расчет	565	15	13,5	91,3	540,6	0,95	27,1	0,8	3	266,5	505,8	57,2			
Обед																
2-ой день, вторник																
Завтрак "Уральца"																
т/к №	Рыба под маринадом(Горбуша в томатном соусе с овощами)	100	16,6	5,2	10	247,9	0,07	0,3	0,1	1	22,6	92,6	28,1			
146/1982	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом)	150	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3			
685/2004	Чай с сахаром с лимоном	200/5	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2			
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38			
	расчет	500	24,7	16,7	88,28	581,2	0,64	14,7	0,9	4,3	55,6	171,3	59,98			
3-ий день, среда																
Завтрак "Екатеринбуржца"																
	Бутерброд с сыром	25\10	4,39	2,9	12	102	0,01	9,8	0,4	1,9	0,1	34,5	0,1			
т/к №	Омлет натуральный	265	20	12	14	298	0,01	11	0,01	51,46	16,6	1,2	0,96			
340/2004	Чай ягодный (душистый чай с полезными ягодами)	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2			
54-5тн-2020	расчет	500	24,79	14,9	34,8	460,0	0,02	32,8	0,4	53,36	35,1	85,7	13,3			
4-ый день, четверг																
Завтрак "Первых"																
	Блинчик со ступенкой	60	3,2	3,2	28	154	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2			
121/2009	Каша ячневая с молоком и вареньем(наваристая каша со свежим молоком и маслом и как дома у бабушки)	250	6	5,3	30,7	215,3	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4			
684/2004	Чай с лимоном	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2			

	Фрукт свежий	113	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	560	11,3	8,8	86,2	488,6	0,95	76	0,8	3	223,0	406,2	57,18
5-ый день, пятница													
Завтрак "Кумира"													
тгк№3/1	Гонень, в запеченное в мясном соусе	100	23,8	19,1	14,4	269		2,3		204	418,0	34,0	
тгк№512/2004	Рис припущенный с овощами	180/30	4,2	5,1	42	189	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
тгк"	Компот из ягод	200	0,9	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	505	32,7	28,3	117,4	677,0	0,87	30,7	0,8	212,9	440,1	79,1	20,88
	Норма в день		38,5	39,5	167,5	1175,0	0,5	30,0	0,3	4	516,0	876,0	114,0