

День: понедельник-пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День	209	Яйцо отварное																
			40	7,02	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		0,1	22	76,8	4,8	1			
День 6	293/171	Курица запеченная с кашей гречневой и маслом сливочным	80/150/5	38,5	17,30	16,21	32,50	345,09	0,258	1,08	0,11	63,11	395,47	176,23	5,61			
	376	Чай смородиново-яблочный	200	10,27	0,42	0,18	29,80	122,50		0,43		5,20	5,80	3,00	0,34			
		Хлеб пшеничный	20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22			
		Хлеб ржаной	20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9			
		Итого:		58,00	25,74	21,42	79,43	613,46	0,35	1,51	0,21	100,91	529,87	198,23	8,07			
День 7		Соотношение 1:1:4			1,2	1,0	3,8	26,1										
	14	Масло сливочное	10	5,82	0,05	7,25	0,08	65,77			0,04	2,4	3		0,02			
	309/268	Котлета говяжья с макаронами отварными и маслом сливочным	80/150/5	43,09	15,27	11,63	40,39	327,31	0,27	0,27	0,075	60,89	361,39	185,14	2,97			
	376	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8			
		Хлеб пшеничный	20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22			
		Хлеб ржаной	20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9			
	338	Яблоко	100	4,99	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2			
		Итого:		58,00	18,68	19,73	82,12	580,77	0,36	10,30	0,12	94,89	429,99	213,34	7,11			
		Соотношение 1:1:4			0,9	1,0	4,1	24,7										
	15	Сыр полутвердый	15	9,99	3,48	4,42	0,00	53,70	0,005	0,105	0,078	132	75	5,25	0,15			
День 8	279/302	Тфтели из говядины в томатном соусе с кашей гречневой	80/60/150	33,6	16,10	15,37	49,65	401,33	0,28	0,71	0,08	52,24	311,96	158,81	3,54			
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,61	0,13	0,02	15,20	61,50		2,8		7,8	4,4	5,84	0,84			
		Хлеб пшеничный	20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22			
		Хлеб ржаной	20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9			
	338	Яблоко	100	4,99	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2			
		Итого:		58,00	23,05	20,64	91,50	643,96	0,38	13,62	0,16	218,64	454,16	193,10	7,85			
		Соотношение 1:1:4			1,0	0,9	4,1	27,4										