

7 день, вторник																			
Завтрак																			
Батон с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000	
Яйцо отварное	25	5,5	8,6	36,8	268,70	0,06	1,54	0,00	1,20	0,06	140,40	23,00	15,20	0,44	0,00	4,80	0,00	0,000	
Каша ячневая молочная со слив маслом	150	5,5	6,5	19,0	181,00	0,00	0,50	0,10	6,50	0,10	144,00	40,00	321,00	0,30	195,00	18,00	0,20	0,000	
Напиток кофейный на молоке	180	0,3	0,1	8,00	33,00	0,00	0,43	0,00	0,00	0,02	61,63	5,85	32,40	0,00	0,00	4,14	0,00	0,000	
Итого за приём пищи	390	8,1	13,2	59,9	404,7	0,2	2,0	0,0	1,3	0,1	270,7	32,8	68,1	0,7	3,8	0,9	0,0	0,000	
II завтрак																			
Яблоко свежее	100	1,5	0,5	21,0	95	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	42,90	41,58	272,51	2,53	195,8	25,09	0,1	0,012	
Обед																			
Салат из отварной свеклы	50	1,0	5,0	3,5	51,3	0,00	11,00	2,00	3,00	0,00	46,90	8,40	36,00	0,50	37,80	1,60	0,40	0,000	
Суп-лапша	200	3,2	7,0	21,3	98,4	0,00	0,44	0,02	1,60	0,03	41,51	18,50	6,60	0,05	25,50	0,00	0,00	0,000	
Тефтели рыбные в соусе	70/20	15,0	9,0	32,0	164,0	0,10	3,00	3,50	0,50	0,10	44,90	13,92	19,02	0,60	19,00	4,68	0,10	0,002	
Пюре картофельное	130	2,9	4,5	16,3	136,0	0,10	7,70	3,00	1,60	0,10	53,70	24,90	72,89	0,70	65,00	3,70	0,10	0,000	
Кисель концентрат	180	0,2	0,2	17,4	72,1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	11,70	3,96	3,60	0,72	10,08	0,00	0,00	0,000	
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/20	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000	
Итого за приём пищи	700	23,4	21,8	98,2	646,8	0,2	29,4	2,5	5,1	0,1	154,3	57,0	61,2	3,3	94,6	6,3	0,5	0,002	
Полдник																			
Пирожок печеный с печенью и рисом	60	3,4	5,9	33,1	217	0,10	0,10	0,00	0,00	0,08	13,50	0,00	0,00	0,30	6,30	1,66	0,00	0,00	
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,0	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
Итого за приём пищи	230	3,5	5,9	42,1	252,5	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	13,5	0,0	0,0	0,3	6,3	1,7	0,0	0,0	
Ужин																			
Капуста тушеная с яйцом	150	10,0	9,7	13,0	231,8	0,23	1,24	1,00	1,90	0,10	230,00	37,00	240,00	0,50	184,00	45,00	1,00	0,00	
Сок мультифруктовый	180	0,2	0,2	20,9	85,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000	
Итого за приём пищи	340	10,3	10,0	37,2	336,6	0,2	1,2	1,6	1,6	0,1	233,5	37,0	240,0	1,2	184,0	45,0	1,0	0,0	
Итого за день	1745	43,3	45,5	216,3	1484,1	0,6	42,7	4,1	8,0	0,4	700,5	168,3	641,8	7,8	478,2	85,3	1,6	0,016	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968156

Владелец Салахова Альбина Анасовна

Действителен с 10.10.2025 по 10.10.2026