

ДЕНЬ 4 + 17.																			
исчисленный с																			
Икра кабачковая	150	9,93	13,317	17,477	229,8	0,162	19,493	157,67	2,35	0,46	307,69	190,31	32,877	191	39	28,4	0,58	2,334	Мотивный 2017 год №21
	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	0	0	0,01	12,3	11,1	4,5	102	4,3	0,105	0,03	0,21	Мотивный
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Мотивный 2017 год №376
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	0,05	8	28	42	348	0,05	1	0,022	0,6	Мотивный
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0	0	18,044	26	4,8	23,175	2,43	0,157	0,075	0,48	Мотивный
Итого за 4 день	520	5,24	17,67	76,347	523,98	0,27	32,393	157,7	2,35	0,53	349,7	263,4	90,18	685	45,78	29,66	0,707	4,424	

ДЕНЬ 5																		
Гуляш 45/45	90	12,51	5,85	3,6	118,8	0,108	0	0	0,07	0,1	17,1	154,8	16,2	290,25	15,75	0,281	0,56	Мотивный 2017 год №260
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,6	49,8	321	0,24	0	36	0,09	0,12	16,85	205,56	136	219	22	3,52	0,16	Мотивный 2017 год №70
Мармелад	15	0,015	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	4	0	0	0	Мотивный 2017 год №312
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	Мотивный 2017 год №377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,5	0,209	0,1	Мотивный
Итого за пятый день	502	22,585	16,85	99,83	641,95	0,411	2,2	36	0,16	0,23	59,749	403,31	171,7	574,35	39,25	4,03	1,52	8,313

ДЕНЬ 6																			
Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200	6,1	11,3	43,4	300	0,12	0,6	16,4	0,07	0,17	124,896	104,7	16,648	237	52	9,95	0,5	0,374	Мотивный 2017 год №182
Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	75	0,001	0	40	0,13	0,01	2,4	3	0	3	0	0,1	0,3	0,02	Мотивный 2017 год
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2	Мотивный 2017 год
Какао с молоком	200	3,491	2,79	18,16	112,86	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,607	104,58	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922	Мотивный 2017 год №382
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,175	1,125	0,157	0,075	0,6	Мотивный
Итого за шестой день	540	12,461	21,99	85,95	605,36	0,221	11,14	65,507	0,2	0,38	262,803	249,38	63,448	761,18	67,125	12,797	1,335	4,116	

Рыба тушеная в томате с овощами																			ДЕНЬ 7	
100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	15,091	11,747	0,17	0,08	27,294	96,052	26,36	427,1	144,28	12,31	0,631	0,771	Мотивный 2017 год №229		
150	3,75	6,15	38,55	228	0,044	0	26,67	0,09	0,03	6,485	83,36	27,116	46,6	21	7,24	0,27	0,559	Мотивный 2017 год №304		
60	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	4,62	0	0	0,02	21,09	24,59	12,54	136	12	0,35	0,11	0,798	Мотивный 2017 год №52		
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Мотивный 2017 год №376		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,047	0,6	0	0	13,53	19,5	3,6	23,175	2,43	0,157	0,075	0,36	Мотивный		
Итого за седьмой день	540	17,685	16,143	79,59	536,264	0,221	20,311	38,41	0,26	0,14	80,399	231,5	75,616	653,68	179,71	20,057	1,086	3,288		

ДЕНЬ 8																		Мотивный 2017 год №255
Печень по-строгановски	100	13,6	10,5	3,8	164	0,19	12,7	5240	0,025	1,66	30	239	17	250	73,75	32,875	2,2	