| | **Пятница Завтрак. День 5** | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ТТК 14 | Омлет с сыром | **150** | 340,5 | 18,6 | 27,9 | 2,7 | **200** | 454 | 24,5 | 37,2 | 3,6 |
| ТТК 692 | Кофейный напиток с молоком | **200** | 91,2 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | **200** | 91,2 | 3,8 | 3,5 | 11,2 |
| пром | фрукт (яблоко,банан,апельсин) | **130** | 45,54 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | **130** | 45,54 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| Пром | хлеб селянский с добавлением витаминной добавки Валитек-8 | **60** | 135 | 6,36 | 1,05 | 43,92 | **60** | 135 | 6,36 | 1,05 | 43,92 |
| | **Итого:** | **540** | **612,24** | **29,16** | **32,85** | **67,62** | **590** | **725,74** | **35,06** | **42,15** | **68,52** |
| | **Обед:** | | | | | | | | | | |
| ТТК 576 | нарезка из свежих овощей Огурцы или помидоры) | **60** | 8 | 0,66 | 0,06 | 1,14 | **100** | 13,3 | 1,1 | 0,1 | 1,9 |
| ТТК 49 | суп из рыбной консервы | **200** | 192,29 | 6,88 | 9,23 | 14,32 | **250** | 240,36 | 8,6 | 11,54 | 17,9 |
| ТТК 55 | жаркое по домашнему | **200** | 271,6 | 26,6 | 8,8 | 21,9 | **200** | 271,6 | 26,6 | 8,8 | 21,9 |
| пром | Сок овощной, фруктовый, ягодный | **200** | 84,8 | 1 | 0 | 20,2 | **200** | 84,8 | 1 | 0 | 20,2 |
| Пром | хлеб селянский с добавлением витаминной добавки Валитек-8 | **30** | 67,25 | 3,15 | 0,52 | 21,98 | **30** | 67,25 | 3,15 | 0,52 | 21,98 |
| Пром | Хлеб чусовской | **20** | 42,5 | 1,55 | 0,25 | 9,3 | **20** | 42,5 | 1,55 | 0,25 | 9,3 |
| | выпечка | **75** | 305,1 | 9,1 | 10,94 | 46,38 | **75** | 305,1 | 9,1 | 10,94 | 46,38 |
| | **Итого:** | **785** | **971,54** | **48,94** | **29,8** | **135,22** | **875** | **1024,91** | **51,1** | **32,15** | **139,56** |
| | **Общая калорийность** | **1325** | **1583,78** | **78,1** | **62,65** | **202,84** | **1465** | **1750,65** | **86,16** | **74,3** | **208,08** |