

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------------|----------|-----|-------|--------|--------|--|-----|------|------|------|-------|------|--------|--------|
| 2 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Слойка с молоком сгущенным | (0) | 60 | 4,337 | 13,004 | 20,044 | | 215 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2 | "Чай с сахаром | 629 (12) | 200 | 0,159 | 0,000 | 8,742 | | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,62 | 7,18 |
| Итого: | | | | 4,496 | 13,004 | 28,786 | | 250 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,62 | 7,18 |
| 3 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Конвертик с сыром | (7) | 80 | 9,745 | 9,478 | 31,676 | | 251 | 0,08 | 0,08 | 0,17 | 0,07 | 1,89 | 250,61 | 190,32 |
| 2 | Напиток из черной смородины с/м | (7) | 200 | 0,095 | 0,040 | 13,785 | | 56 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 0,00 | 0,07 | 4,20 | 3,45 |
| Итого: | | | | 9,841 | 9,518 | 45,461 | | 307 | 0,09 | 0,09 | 9,77 | 0,07 | 1,96 | 254,81 | 193,76 |
| 4 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Булочка "РОМАНТИКА" с повидлом | (7) | 80 | 3,926 | 10,997 | 40,113 | | 275 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 3,29 | 4,50 | 15,97 | 41,71 |
| 2 | "Чай с лимоном | 629 (12) | 207 | 0,209 | 0,000 | 8,925 | | 37 | 0,00 | 0,00 | 1,16 | 0,00 | 0,01 | 7,08 | 8,52 |
| Итого: | | | | 4,135 | 10,997 | 49,038 | | 312 | 0,05 | 0,06 | 1,22 | 3,29 | 4,51 | 23,06 | 50,22 |
| 5 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сырная палочка | 17 (9) | 60 | 6,143 | 21,350 | 24,681 | | 315 | 0,07 | 0,07 | 0,13 | 6,67 | 8,61 | 114,18 | 104,63 |
| 2 | Напиток из вишни с/м | (7) | 200 | 0,169 | 0,047 | 25,599 | | 103 | 0,01 | 0,00 | 3,75 | 0,07 | 0,07 | 9,97 | 7,50 |
| Итого: | | | | 6,312 | 21,397 | 50,280 | | 419 | 0,08 | 0,07 | 3,88 | 6,74 | 8,69 | 124,15 | 112,13 |
| 6 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Булочка "РОМАШКА" | 21 (9) | 70 | 4,819 | 7,733 | 41,975 | | 257 | 0,06 | 0,07 | 0,04 | 0,80 | 3,31 | 19,79 | 51,98 |
| 2 | Кофейный напиток на молоке | (7) | 200 | 2,303 | 2,647 | 12,858 | | 84 | 0,03 | 0,03 | 0,52 | 12,00 | 0,00 | 105,86 | 78,30 |
| Итого: | | | | 7,123 | 10,380 | 54,833 | | 341 | 0,09 | 0,10 | 0,56 | 12,80 | 3,31 | 125,65 | 130,28 |

Всего: 4008 : 12 = 334 ккал

Всего: 79,253 : 12 = 6,604 грамм белка

Всего: 156,451 : 12 = 13,038 грамм жира

Всего: 570,608 : 12 = 47,551 грамм углеводов

Всего: 0,92 : 12 = 0,08 мг витамина В1

Всего: 0,95 : 12 = 0,08 мг витамина В2

Всего: 84,88 : 12 = 7,07 мг витамина С

Всего: 49,08 : 12 = 4,09 мкг витамина А

Всего: 49,86 : 12 = 4,15 мг витамина Е

Всего: 1223,22 : 12 = 101,93 мг кальция

Всего: 1194,25 : 12 = 99,52 мг фосфора

Всего: 227,48 : 12 = 18,96 мг магния

Всего: 12,71 : 12 = 1,06 мг железа

Всего: 1167,83 : 12 = 97,32 мг калия

Всего: 0,10 : 12 = 0,01 мг йода

Всего: 0,03 : 12 = 0,00 мг селена