

	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1.6	6	9.9	99.8
54-20к	Каша молочная гречневая (200гр)	200	7	6.9	22.4	179.6
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3.3	2.6	11.3	81.4
	Итого за Завтрак	408	11.9	15.5	43.6	360.8
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (банан)	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Обед					
22	Салат "Степной" (60гр)	60	1	4.6	7.4	74.7
54-21г	Гороховое пюре (130гр)	130	12	4.3	28	198.4
134	Суп с пшенной крупой "Кудрявый" со сметаной (200/8гр)	208	3.9	5.4	14.6	122.2
54-2м	Мясо тушеное с соусом (60/20гр)	80	12.9	12.8	1.8	174
54-1хн	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0.3	0	15.1	61.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	718	34.2	27.8	92.5	756.2
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Полдник					
10-2	Батон запеченный с сыром (65гр)	65	5.7	7.1	23.4	180.3
394	Молоко кипяченое (200гр)	200	5.5	4.4	8.7	96.4
	Итого за Полдник	265	11.2	11.5	32.1	276.7
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Ужин					
54-43к	Плов фруктовый с морковью и изюмом (210гр)	210	4.2	6.3	49.4	270.5
Пром.	Кисель витаминизированный (200гр)	200	0	0	17.1	68.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	450	7.2	6.6	86.2	432.7
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Итого за день	1941	66	61.9	275.4	1920.9