

	Неделя 3 Понедельник					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1.6	6	9.9	99.8
54-13к	Каша молочная пшеничная (200гр)	200	6.8	6.5	24.4	183.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2.9	2.2	10.5	73.2
	Итого за Завтрак	408	11.3	14.7	44.8	356.5
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (апельсин)	230	2.1	0.5	18.6	86.9
	Итого за Второй завтрак	230	2.1	0.5	18.6	86.9
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Обед					
10	Салат с зеленым горошком и луком (60гр)	60	1.3	2.7	4.9	49.4
54-11с	Суп с рисовой крупой "Крестьянский" со сметаной на курином бульоне (200/8гр)	208	2.1	3.9	15.7	106.3
54-9г	Овощное рагу (150гр)	150	2.3	3.8	12.6	93.8
54-22м	Суфле из мяса кур (80гр)	80	17.6	21	3.2	272
Пром.	Напиток витаминизированный (180гр)	180	0	0	11.5	45.9
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	738	27.4	32.1	73.5	692.5
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2.6	2	10.3	69.6
454-1	Пирожок с повидлом и морковью (70гр)	70	5.5	8.7	31.3	225.6
	Итого за Полдник	250	8.1	10.7	41.6	295.2
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Ужин					
54-5г	Каша перловая (150гр)	150	4	3.6	27.5	158.3
54-16м	Печень тушенная в томатно- сметанном соусе (60/20гр)	80	11.9	5.5	5.4	118.7
54-1хн	Компот из сухофруктов (200гр)	200	0.4	0	17.1	69.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Ужин	480	19.6	9.7	69.8	444.7
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Итого за день	2106	68.5	67.7	248.3	1875.8