

	Неделя 3 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов порционно (10гр)	10	2.3	3	0	35.8
54-1о	Омлет натуральный (180гр)	180	18	18.3	3.3	249.7
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0.1	0	6.4	26.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	400	22.7	21.5	24.5	382
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Обед					
22	Салат "Степной" (60гр)	60	1	4.6	7.4	74.7
54-26с	Суп овощной со сметаной (200/8гр)	208	2.2	3.9	10.7	86.1
54-7хн	Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)	180	0.4	0.1	14.4	59.7
746	Курник с мясным фаршем и картофелем (180гр)	180	16.2	14	48.8	386
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	668	22.4	23.1	97.1	684.7
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Полдник					
Пром.	Кисломолочная продукция "Снежок"	200	5.4	5	21.6	153
Пром.	Кондитерские изделия (пряники)	50	3	2.4	37.5	183
	Итого за Полдник	250	8.4	7.4	59.1	336
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Ужин					
54-1г	Макароны отварные (150гр)	150	4.7	5	29	179.5
54-11р	Тефтели рыбные с томатно- сметанным соусом (80/20гр)	100	11.2	3.4	9.4	112.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (200гр)	200	0.2	0	8.4	34.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Ужин	500	19.9	8.8	71.4	444.2
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Итого за день	2018	74.4	61	272.3	1933.5