

	Неделя 3 Среда					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка творожная со сгущенным молоком (180/20гр)	200	33.2	11	28.7	346.6
54-2гн	Чай (180гр)	180	0.1	0	0	0.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	400	34.8	11.2	38.5	394.3
	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					
45	Салат из квашеной капусты с луком (60гр)	60	0.9	4.1	3.4	54
54-18с	Свекольник со сметаной (200/8гр)	208	1.8	3.8	10.8	84.5
166	Рис отварной с овощами (150гр)	150	3.1	4.2	29.1	166.7
54-3р	Котлеты рыбные (80гр)	80	12.6	3.9	5.5	107.6
355	Соус томатно-сметанный (30гр)	30	0.5	1	1.9	18.5
54-5хн	Компот из свежих яблок (180гр)	180	0.1	0.1	8.7	36.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	778	23.9	17.8	90	616.1
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Полдник					
Пром.	Кисель фруктовый (200гр)	200	0	0	17.5	69.9
54-16в	Крендель с сахаром (70гр)	70	5.1	4.8	31.2	188.6
	Итого за Полдник	270	5.1	4.8	48.7	258.5
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Ужин					
54-1з	Сыр твердых сортов порционно (10гр)	10	2.3	3	0	35.8
54-29к	Каша молочная «Геркулес» (200гр)	200	7.8	8	24.6	201.9
54-21гн	Какао с молоком (200гр)	200	3.6	2.8	12.6	90.1
Пром.	Батон	40	3	1.2	20.6	104.7
	Итого за Ужин	450	16.7	15	57.8	432.5
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Итого за день	2098	81.5	49	255.2	1788