

	Неделя 3 Четверг					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1.6	6	9.9	99.8
54-2к	Каша молочная кукурузная (200гр)	200	6.2	6.5	24.9	183.2
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2.6	2	10.3	69.6
	Итого за Завтрак	408	10.4	14.5	45.1	352.6
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Обед					
34	Салат из свеклы с зеленым горошком (60гр)	60	1.1	4.5	4.7	63.2
54-6с	Суп картофельный с клецками (200гр)	200	1.9	3.6	11.6	86.7
54-8г	Капуста тушеная (150гр)	150	3.1	7.2	8.4	110.6
54-15м	Тефтели мясные "Ёжики" с томатно-сметанным соусом (70/30гр)	100	9.8	9.6	9.7	164.5
54-6хн	Компот из замороженных ягод (180гр)	180	0.3	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	760	21.1	25.7	74.9	615.1
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Полдник					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6
496	Сочник с творогом (80гр)	80	8.7	6.7	26	198.9
	Итого за Полдник	280	9.7	6.9	46.2	285.5
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Ужин					
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
54-10г	Картофель тушеный в молоке (220гр)	220	4.9	5.9	26.9	179.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (200гр)	200	3.2	2.5	11.8	82.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	510	17.1	13.8	58.7	426.6
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Итого за день	2158	59.1	61.7	244.5	1768.6