

	Неделя 3 Пятница					
	Завтрак					
54-19к	Вермишель молочная (200гр)	200	7.6	7.2	26.2	199.4
394	Чай на молоке (180гр)	180	5	4	14.3	112.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	400	14.1	11.4	50.3	359.2
	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					
25	Салат "Зимний" (60гр)	60	1.1	4.5	6.5	71.4
54-25с	Суп с бобовыми (горох) и гренками (200/30гр)	230	6.7	3.3	30.7	178.8
250	Рыба запеченная с картофелем (220гр)	220	16.6	8.5	20.9	226.7
54-1хн	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0.3	0	15.1	61.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	740	28	16.9	93	636.5
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Полдник					
10-1	Батон с маслом и сыром (50/10/10гр)	70	6.2	11.7	25.8	232.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0.2	0	7.5	30.7
	Итого за Полдник	250	6.4	11.7	33.3	263.5
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Ужин					
553	Сложный гарнир (картофель и капуста) (220гр)	220	4.7	8.6	21	180
Пром.	Кисель витаминизированный (200гр)	200	0	0	17.1	68.4
Пром.	Кондитерские изделия (пряники)	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Ужин	490	9.1	10.5	76.4	436.4
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Итого за день	2080	58.6	50.7	273.2	1782.2