

	Неделя 1 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					
37	Салат "Здоровье" (60гр)	60	1.1	4.5	4	60.8
73	Рассольник со сметаной на курином бульоне (200/8гр)	208	1.6	3.9	10.5	83.2
54-32м	Капуста тушенная с курами (150/80гр)	230	21.5	26.4	8.7	358.2
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	28.3	35.5	60.3	673.2
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Полдник					
54-14в	Ватрушка с повидлом (70гр)	70	5	6	38.7	229
Пром.	Кисломолочная продукция "Йогурт"	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Полдник	270	11.8	11	49.7	345.2
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Ужин					
313	Каша пшеничная (150гр)	150	4.9	3.7	27.9	164.4
54-15м	Тефтели мясные "Ёжики" с томатно-сметанным соусом (60/20гр)	80	8.1	7.3	7.7	128.6
54-1хн	Компот из сухофруктов (200гр)	200	0.4	0	17.1	69.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	460	15.7	11.2	67.5	433.2
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Итого за день	2068	79.5	79.4	222.2	1920.2