	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-4т	Суфле творожное со сгущенным молоком (180/20гр)	200	30.5	12.7	29	352.4
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	32.1	12.9	38.8	400.1
	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					
53	Икра кабачковая (60гр)	60	1.1	5.3	4.6	71.1
54-2с	Борщ со сметаной (200/8гр)	208	1.5	3.7	6.4	65.3
54-11г	Картофельное пюре (150гр)	150	3.3	5	20.2	139.5
54-3р	Шницель рыбный (80гр)	80	12.6	3.9	5.5	107.6
355	Соус томатно-сметанный (20гр)	20	0.3	0.7	1.3	12.6
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	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	778	24.5	19.5	82.2	604.4
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Полдник					
Пром.	Кисель фруктовый (200гр)	200	0	0	17.5	69.9
Пром.	Кондитерские изделия (печенье)	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	Итого за Полдник	250	3.8	4.9	54.7	277.8
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Ужин					
54-1з	Сыр твердых сортов порционно (10гр)	10	2.3	3	0	35.8
54-16к	Каша молочная «Дружба» (200гр)	200	7	6.8	28.5	203.5
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	15.9	13.8	61.7	434.1
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Итого за день	2078	77.3	51.3	257.6	1803