

	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1.6	6	9.9	99.8
54-6к	Каша молочная пшенная (200гр)	200	6.8	6.9	24.1	185.6
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2.6	2	10.3	69.6
	Итого за Завтрак	408	11	14.9	44.3	355
	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					
34	Салат из свеклы с зеленым горошком (60гр)	60	1.1	4.5	4.7	63.2
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (200гр)	200	2	2.8	14	89.7
54-19м	Голубцы ленивые в томатно- сметанном соусе (220гр)	220	15.2	15	16.2	260.5
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	730	23.5	23.1	75.4	603.5
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Полдник					
394	Молоко кипяченое (200гр)	200	5.5	4.4	8.7	96.4
496	Сочник с творогом (80гр)	80	8.7	6.7	26	198.9
	Итого за Полдник	280	14.2	11.1	34.7	295.3
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Ужин					
133	Картофель тушеный (220гр)	220	4.1	8.2	31.6	216.7
Пром.	Кисель витаминизированный (200гр)	200	0	0	17.1	68.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Кондитерские изделия (вафли)	20	0.8	6.1	12.5	108.2
	Итого за Ужин	460	6.4	14.5	71	440.2
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Итого за день	2078	56.1	63.8	245.6	1780.6