

	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
168	Каша молочная «Сборная» (200гр)	200	7.5	7.4	25.9	200.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2.9	2.2	10.5	73.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	410	12.7	9.8	51.2	344
	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					
45	Салат из квашеной капусты с луком (60гр)	60	0.9	4.1	3.4	54
54-9с	Суп с бобовыми (фасоль) и гречками (200/30гр)	230	6.7	3.3	30.3	177.6
54-17м	Запеканка картофельная с мясом и томатно-сметанным соусом (180/30гр)	210	14.9	18.9	27.4	339.5
54-1хн	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0.3	0	15.1	61.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	720	25.4	26.8	92	711.1
	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					
54-5г	Каша перловая (150гр)	150	4	3.6	27.5	158.3
54-3р	Котлеты рыбные (60гр)	60	9.6	2.7	4.4	80.5
54-3соус	Соус красный основной (20гр)	20	0.2	0.5	1.1	9.5
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Ужин	480	18.1	7.6	73	432.7
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Итого за день	2060	63.4	56.7	269.1	1840.1