

	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1.6	6	9.9	99.8
54-16к	Каша молочная «Дружба» (200гр)	200	7	6.8	28.5	203.5
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3.3	2.6	11.3	81.4
	Итого за Завтрак	408	11.9	15.4	49.7	384.7
	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					
12	Салат с консервированной кукурузой и луком (60гр)	60	1	2.8	6.2	54
54-3с	Рассольник "Ленинградский" со сметаной на курином бульоне (200/8гр)	208	2	3.9	13.2	96.1
54-33м	Жаркое по-домашнему из мяса кур (200гр)	200	16.3	17.5	22.4	312.7
54-7хн	Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)	180	0.4	0.1	14.4	59.7
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	708	23.8	25	81.8	647.6
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0.2	0	7.5	30.7
454	Пирожок с повидлом (70гр)	70	5.2	6.8	38.1	234.4
	Итого за Полдник	250	5.4	6.8	45.6	265.1
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Ужин					
229	Вареники ленивые с творогом и маслом (100/10гр)	110	18.1	10.6	20.7	250.4
54-4гн	Чай с молоком (200гр)	200	2.8	2.2	11.7	78.1
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Батон	40	3	1.2	20.6	104.7
	Итого за Ужин	450	24.3	14.4	62.8	477.6
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Итого за день	2016	66.4	61.8	260.1	1861.6