

	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов порционно (10гр)	10	2.3	3	0	35.8
54-2о	Омлет с зеленым горошком (180гр)	180	15.6	15	10.1	238
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	20.3	18.2	31.3	370.3
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (банан)	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Обед					
54-16з	Винегрет (60гр)	60	1	4.5	5.1	65.1
54-31с	Суп рыбный "Уха" (150/50гр)	200	10.9	2.7	10.3	109.4
54-1г	Макароны отварные (120гр)	120	3.8	3.9	23.2	143
54-6м	Биточки мясные (70гр)	70	11.5	10.3	6.2	164
54-3соус	Соус красный основной (20гр)	20	0.2	0.5	1.1	9.5
54-1хн	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0.3	0	15.1	61.8
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	710	31.8	22.6	86.6	677.9
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Полдник					
469	Булочка с сахаром (70гр)	70	5.1	4.8	31.2	188.6
Пром.	Кисломолочная продукция "Снежок"	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Полдник	270	10.5	9.8	52.8	341.6
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Ужин					
436	Картофель тушеный с печенью (220гр)	220	15.8	10	27.9	265.3
Пром.	Напиток витаминизированный (200гр)	200	0	0	13.2	53
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Ужин	470	19.6	10.4	65.7	435.5
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Итого за день	1950	83.7	61.5	257.4	1919.8