

	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка творожная со сгущенным молоком (180/20гр)	200	33.2	11	28.7	346.6
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	34.8	11.2	38.5	394.3
	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					
25	Салат "Зимний" (60гр)	60	1.1	4.5	6.5	71.4
86	Суп "Бабушкин" (200гр)	200	6.6	6.7	10.7	129.3
54-11г	Картофельное пюре (150гр)	150	3.3	5	20.2	139.5
54-11р	Тефтели рыбные с томатно- сметанным соусом (80/20гр)	100	11.2	3.4	9.4	112.9
54-5хн	Компот из свежих яблок (180гр)	180	0.1	0.1	8.7	36.3
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	760	27.2	20.4	86.1	637.9
	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					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
168	Каша молочная «Сборная» (200гр)	200	7.5	7.4	25.9	200.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (200гр)	200	3.2	2.5	11.8	82.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	450	13.8	17.5	57.5	442.6
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Итого за день	2060	80.6	54.2	257	1839.2