

	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-27к	Каша молочная манная (200гр)	200	6.1	6.4	21.7	168.9
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2.6	2	10.3	69.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	450	16.2	13.7	42.1	356.1
	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					
32	Салат из свеклы с изюмом (60гр)	60	0.9	4.5	8.2	76.4
54-1с	Ши из свежей капусты со сметаной (200/8гр)	208	1.7	3.8	7.2	69.1
54-11м	Плов из мяса говядины (200гр)	200	17.4	15	29.9	324.2
Пром.	Сок фруктовый	180	0.9	0.2	18.2	77.9
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	25	24.2	89.1	672.7
	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
458	Ватрушка с творогом (80гр)	80	10.5	8	34.5	252.1
	Итого за Полдник	260	10.7	8	42	282.8
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Ужин					
54-9г	Овощное рагу (220гр)	220	3.4	5.7	18.4	138.3
54-6хн	Компот из замороженных ягод (200гр)	200	0.3	0.1	11.2	47.1
Пром.	Кондитерские изделия (вафли)	30	1.2	9.2	18.8	162.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	490	7.9	15.3	68.1	441.5
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Итого за день	2008	61.3	61.7	262.3	1847.6