

Итого за Завтрак		34,1	23	93	837	0	14	0	20	449	90	43	0
Обед													
134	Суп крестьянский с мясом курицы и сметаной	250/20/10	7,7	4,9	18,5	148	0	10	0	0	323	52	33
520	Картофельное пюре с маслом сл.	180/6	17,6	12,7	42,1	226,8	0,1	2,4	0,01	0	0	0,5	0
594	Соус томатный с овощами	50	3	1	43	59	0	0	0	1	209	39	0
461	Тефтели мясные	60	14	16,4	13,1	257	0	5	0	0	5	34	3
534	Капуста тушеная	50	2,5	4,6	10,7	56,4	0	22	0	0	25	1	1
686	Чай с лимоном	200/6	0,3	0	15,2	80	0	2,9	0	0	0	0	0,6
	Хлеб ржаной	120	7,92	1,32	49	247,2	0,05	0	0	0,05	50,6	11	1,6
	Яблоко	150	0	0	9	150	0	14	0	0	4	0	3
Итого за Обед			53,12	40,72	200,6	1224,4	0,15	56,3	0	0,05	616,6	137,5	42,2
Итого за день			87,22	64,05	293,6	2061,4							
Неделя: I-III День: четверг													
Завтрак													
302	Каша мол. "Дружба" с маслом сл.	200/5	9,55	11,63	33,41	289,7	0	1	0	0	0	5	0
693	Чай с молоком	200	2,5	3,6	23	155,9	0	2	0	0	25	0	0
1	Бутерброд с маслом	30/5	7,61	9,1	49,26	194,5	0	0	0	0	0	7	1
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0	0	0	1	51	11	2
Итого за Завтрак			20	24	106	873	0	3	0	0	25	12	1
Обед													
133	Суп с рыбными консервами	250/20	6,88	5,16	12,3	137,6	0,3	18	0,07	0,03	68	90,2	1,9