

369	Рыба отварная	70	18,6	6,34	0	129	0,1	10	0,01	0,3	49,2	0	0	0,4
38	Горошек консервированный (сез.)	20	1	3	10	63	0	3	0	0	0	0	1	0
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	20	75,8	0	0	0	0	0,3	0	0,05	0,05
	Хлеб ржаной	120	7,92	1,32	49	247,2	0	0	0	0	5	25	6	4
Итого за Обед			38,4	35,66	103,8	980,5	14,68	15,05	1,4	0,65	273,3	246,8	62,25	12
Итого за день			59,3	52,06	227,4	1668,9								
Неделя: II-IV День: понедельник														
Завтрак														
302	Каша гречневая вязкая с маслом	200/5	8,7	5,2	42,1	279,7	0,04	0	0,32	0,03	6	83,1	27	0,6
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,068	1,95	0,02	0,1	181,4	148	24,8	0,4
337	Яйцо вареное	40	5,1	9,2	0,6	68	0	95	0	100	22	77	5	1
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,3	235	0	0	0,3	0	1	51	11	2
Итого за Завтрак			26,3	20,2	124,5	772,7	0,108	96,95	0,64	100,13	210,4	359,1	67,8	4
Обед														
148	Суп картофельный с клецками, курой и сметаной	250/20/10	7,3	11,2	15,5	152	0,06	20	0,43	0	25,9	50,1	20,8	0,4
436	Жаркое по - домашнему	250	13,28	18,6	22,24	304,67	0,12	19,1	0,5	0,02	20	65,9	25,6	1
534	Капуста тушеная	50	2,4	6,1	5,9	94	12	22	0	0	50	25	1	1
648	Кисель из концентрата на плод.экстрактах	200/15	0	0	16,4	162	0	0	0	0	0,16	0	0	0,0042
ТТК	Печенье	30	8,2	4,6	26,4	105	0	28	0	0	8	0	0	1
	Хлеб ржаной	80	7,4	1,2	41,2	164,8	0,05	0	0	0,05	9,9	50,6	11	1,6
Итого за Обед			38,58	41,7	127,64	982,47	12,23	89,1	0,98	0,07	113,96	191,6	58,4	5,0042
Итого за день			64,88	61,9	252,14	1755,17								