

644,645	Молоко или кисло-молочный прод.	200	150	5,8	4,3	6,4	4,8	9,4	7,05	118,4	88,8	2,6	1,95
	Итого за прием	260	210	11	9,5	11,8	10,2	39,6	37,25	310,6	281	2,73	2,08
	Итого за День	1460	1125	42	34,24	42,29	34,78	184,24	147	1300,4	1054,2	31,26	21,17

2 день

	Завтрак												
	Запеканка из творога 2 вар	130	120	19,4	17,6	15,6	14,4	17,8	16,4	291,2	268,8	0,3	0,27
	Молоко ступенное	25	20	1,7	1,3	2,1	1,7	14	11,2	82,5	66	0	0
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	180	3	2,3	2,9	2,2	13,4	10	89	66,8	0,5	0,38
4\13	Батон с маслом и сыром	30\7\12	25\5\7	4,8	4,2	6,7	6	14,5	13,1	142	131	0,09	0,07
	Итого за прием	404	355	28,9	25,4	27,3	24,3	59,7	50,7	604,7	532,6	0,89	0,72
	10-00												
	Сок или фрукты	200	200	0,96	0,96	0,19	0,19	20,1	20,1	92	92	4	4
	Итого за прием	200	200	0,96	0,96	0,19	0,19	20,1	20,1	92	92	4	4
	Обед												
	Огурцы свежие порционно	60	40	0,42	0,28	0	0	1,08	0,72	6,6	4,4	4,2	2,8
31\2	Суп крестьян. с крупой и сметано	250	150	2,25	1,35	5,5	3,3	16,3	9,8	110	66	20,8	12,5
4\9	Плов из мяса кур	150	130	14,8	12,8	13	14,1	24,8	21,5	276	238	5,4	4,7
1\10	Компот из яблок и изюма	200	150	0,3	0,2	0	0	19,3	14,5	71	53	0,01	0
	Хлеб пшеничный	20	15	1,52	1,1	0,16	0,12	9,7	7,3	46,7	35	0	0
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51	0	0
	Итого за прием	720	515	21,93	17,71	19,14	17,88	84,48	63,82	578,3	447,4	30,41	20
	Поддник												
4\7	Рыба тушеная с овощами	100	80	9,7	7,8	5,2	4,2	4	3,2	101,7	81,4	2,3	1,8
	Чай с лимоном	200	150	0,1	0,1	0	0	9,3	6,8	36	27	0,8	0,6
	Итого за прием	300	230	9,8	7,9	5,2	4,2	13,3	10	137,7	108,4	3,1	2,4
	Итого за День	1624	1300	61,59	51,97	51,83	46,57	177,58	144,6	1412,7	1180,4	38,4	27,12

3 день