

	Завтрак																					
	Каша молочная ассорти) пшено, пшеничн) с маслом сливочным	200	150	5	3,7	5,9	4,4	26,4	19,8	175	132	0,5	0,4									
16\4	Чай с молоком	200	180	1,4	1,3	1,4	1,3	11,2	10,1	61	55,2	0,3	0,2									
12\10	Бутерброд с повидлом	15\20	15\20	1,26	1,26	3,77	3,77	20	20	119	119	0,1	0,1									
2\2)	Итого за прием	435	365	7,66	6,26	11,07	9,47	57,6	49,9	355	306,2	0,9	0,7									
	10-00																					
	Сок или фрукты	200	200	0,6	0,6	0	0	49,2	49,2	104	104	2,6	2,6									
	Итого за прием	200	200	0,6	0,6	0	0	49,2	49,2	104	104	2,6	2,6									
	Обед																					
	Зелёный горошек порционно	30	20	0,9	0,6	0,14	0,1	3,18	2,12	17,6	11,7	2,3	1,5									
5\02	Свекольник со сметаной	250	150	2,2	1,3	5,5	3,3	17,2	10,3	116	70	6,8	4,1									
451	Котлета из мяса говядины(свинин	70	70	8,6	8,6	6,1	6,1	8,3	8,3	137,2	137,2	0,12	0,12									
18\3	Рагу из овощей	130	100	2	1,5	3,2	2,5	11,7	9	84	64,6	10,1	7,8									
1\10	Компот из яблок и кураги	200	150	0,3	0,2	0	0	19,3	14,5	71	54	0,06	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	740	535	18,16	15,28	15,58	12,48	82,68	61,52	540,5	423,5	19,38	13,52									
	Подник																					
2\12	Булочка творожная	60	60	7,4	7,2	7,9	7,9	28	28*	214	214	0,09	0,09									
644,645	Молоко или кисло-молочный про	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	13,2	11,5	14,3	12,7	37,4	35,05	332,4	302,8	2,69	2,04									
	Итого за день	1635	1310	39,62	33,64	40,95	34,65	226,88	195,7	1331,9	1136,5	25,57	18,86									

4 день

	Завтрак																				
2\6	Омлет запеченный	100	80	9,8	7,8	13,1	10,5	1,7	1,4	164	131	0,1	0,1								
14\10	Какао с молоком	200	180	3,9	3,5	3,5	3,1	24,5	22,1	135	121,2	0,5	0,5								
4\13	Батон с маслом	24\5	20\5	1,85	1,55	3,9	3,9	0,07	0,07	33,1	33	0	0								
	Итого за прием	429	360	15,55	12,85	20,5	17,5	26,27	23,57	332,1	285,2	0,6	0,6								