ПОЛДНИК											
40	банан	100	1.44	0.48	20.16	92.16	0.05	0.06	12	9.6	1.1
УЖИН											
36,51	Блины с маслом сливочным	150/10	14.57	19.73	68.29	492.8	0.16	0.12	1.73	80.1	2.54
23	Кофейный напито	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.07			220	
			17.36	**22.92**	**88.0**	**611.49**	**0.23**	**0.12**	**1.73**	**300.2**	**2.54**
Итого			**43.32**	**55.74**	**267.35**	**1740.07**	**0.8**	**0.42**	**48.76**	**606.61**	**10.94**

ВТОРОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК											
49	Каша пшенная молочная	200	7.47	9.2	32.53	244	0.16	0.1	1.33	146.67	
23	Кофейный напиток	200	**2.5**	**3.6**	**28.7**	**152**	**0.07**	-	-	**220**	
39,51,52	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	40/10/15	**6.21**	**11.70**	**15.99**	**204.58**	**0.063**	-	**29.87**	**185.9**	**13**
			16.18	**24.5**	**77.22**	**600.28**	**0.293**	**0.1**	**31.2**	**552.57**	**13**
ОБЕД											
14	Салат из свежих помидор	50	**0.50**	5.08	**2.30**	56.96	**0.03**	-	**12.6**	**70**	**0.7**
3	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	**5.2**	**5.6**	**13.1**	**112**	**0.12**	**0.04**	**18**	**25**	**3.0**
9,10	Греча отварная с сосиской	150	**13.4**	19.5	**43.1**	**405**	**0.53**	-	**1.2**	**105**	**12**
45	Сок фруктовый	180	**0.75**	**0.15**	**14.85**	**64.5**	**0.02**	**0.01**	**3**	**10.5**	**1.24**
39	Хлеб ржаной	45	**2.48**	**0.9**	**25.05**	**130.5**	**0.08**	**0.04**	**0**	**13.05**	**1.04**
			22.33	**31.23**	**98.4**	**768.95**	**0.78**	**0.09**	**34.8**	**160.55**	**17.98**
ПОЛДНИК											