

1 день.

Наименование продуктов (№ техкарты)	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак					
Сыр порционный (3)	58	8	8,1	0,6	107
Омлет (46)	130/5	10	18,3	1,8	211
Батон «Столовый»,м/сл(1)	50/20	8	79,6	47,4	266
Чай сладкий с лимоном(76)	200/20/20	0,3	-	19,1	82
		19,3	106	70,05	664,8
Обед					
Яблоко свежее	100	0,2	-	10,1	42
Салат из кв.капусты м /р.(100)	100/10	1,8	10,9	3	65,8
Суп-лапша молочная (37)	500	19,8	20,5	70	540
Кура, тушённая в соусе с картофельным пюре(59,60)	75/50/ 180	15,08	5,87	116,77	588,6
Кисель(73)	200	2,0	-	70	340
Хлеб ржаной, батон«Столовый»	75/50	3,75/4	0,75/1	32,3/26,5	150/132,5
		46,63	39,08	328,67	1858,9
Полдник					
Сок фрукт.(уп.),мини-рулет	200/50	3,4	10,5	48,6	299
Ужин					
Рагу овощное с мясом (44)	250	22,6	18,4	34,3	384
Запеканка творожная со сгущ.мол.(26)	150/40	24,7	22,97	26,31	398,4
Кофе на молоке(71)	200	6	7	9	123
Хлеб рж.,батон «Столовый»	50/50	2,5/4,0	0,5/1,0	21,5/26,5	100/132,5
		59,8	79,87	117,61	1137,9
2-й ужин					
Йогурт,батон «Столовый»	125г/25	2,4/2,0	4,7/0,5	11,8/13,3	99,4/66,3
		4,4	5,2	25,1	165,7
Итого		134,16	210,65	590,03	4127,5

2 день.

Наименование продуктов	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак					
Сосиска отв.(4)	58	6,49	14,75	3,54	159,3
Каша кукурузная с м/сл(24)	200/5	6,03	11,55	66,8	101
Батон «Столовый»,м/сл(1)	50/20	8	79,6	47,4	266
Чай сладкий с лимоном (76)	200/20/20	0,3	-	19,1	82
		27,3	105,9	136,84	809,7
Обед					
Мандарин	100	0,8	0,3	9,2	40
Салат из свёклы с м/раст (7)	100/10	1,3	9,17	8	118
Суп картофельный с курицей (39)	500/25	11/4,5	17/4,5	38/0,2	350/60,2
Котлета рыбная (53)	75	20,8	5,3	0,5	102
Рис отварной (63),соус(69)	180/50	2,9	6,4	40,9	233,3
Компот из сухофруктов(78)	200	-	-	23,3	93
Хлеб рж., батон «Столовый»	75/50	3,75/4	0,75/1	32,3/26,5	150/132,5
		49,05	44,42	178,9	1279
Полдник					
Сок фруктовый(уп.), вафли	200/50	2,9	14,3	54,7	361,5
Ужин					
Тефтели мясные, соус, картофельное пюре(57,69,60)	60/50/180	19,36	15,48	22,22	446,8
Пирог печёный с капустой, яйцом (65)	150	10,5	9,2	5,2	266
Какао на молоке (70)	200	8	7	37	243
Хлеб рж.,батон «Столовый»	50/50	2,5/4,0	0,5/1,0	21,5/26,5	100/132,5
		44,36	33,18	217,09	1188,3
2-й ужин					
«Творожок»,батон «Столовый»	130г/ 25	5,7/0,5	5,46/0,5	21,9/13,3	149,5/66,3
		6,2	10,46	35,2	215,8
Итого		129,82	208,26	622,73	3492,8

3 день.

Наименование продуктов	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак					
Колбаса п/к (2)	58	13	33	-	220,4
Каша пшённая,м/сл (23)	200/5	7,62	8,56	35,93	251,8
Батон « Столовый», м/сл (1)	50/20	8	79,6	47,4	266
Чай сладкий с лимоном(76)	200/20/20	0,3	-	19,1	82
		28,92	121,16	102,43	820,2
Обед					
Груша	100	0,3	-	10,5	44
Салат из св.огурцов, помид, лука зелёного,м/раст.(15)	100/10	0,57	9,4	4,5	105,7
Борщ из свеж.капусты со сметаной,тушёной (зз/106)	528/15	9,1/4,8	20,2/5,4	43,85	380/69
Печень тушёная в соусе, рожки отв.(41,62)	50/50/180	23,3	26,1	76,2	491,3
Компот из кураги (74)	200	0,08	-	20,6	84,4
Хлебрж.,батон «Столовый»	75/50	3,75/4	0,75/1	32,3/26,5	150/132,5
		45,9	62,85	214,45	1456,9
Полдник					
Сок фрукт.(уп.),мини-кекс	200/50	3,4	10,5	48,6	299
Ужин					
Запеканка картофельная с мясом,м/сл (42)	200/10	20	11	45	400
Блины со сгущён. молоком(47)	150/40	10,4	21,2	59,8	430,5
Кисель (73)	200	2,0	-	70	340
Хлеб рж.,батон «Столовый»	50/50	2,5/4,0	0,5/1,0	21,5/26,5	100/132,5
		38,9	33,7	222,8	1403
2-й ужин					
Йогурт, батон «Столовый»	125г/25	2,4/2,0	4,7/0,5	11,8/13,3	99,4/66,3
		4,4	5,2	25,1	165,7
Итого		121,52	233,41	613,38	4144,8

4 день.

Наименование продуктов	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак					
Сосиска отварная (4)	59	6,49	14,75	3,54	159,3
Каша манная с м/сл (19)	200/5	5,8	7,6	30,4	218,1
Батон«Столовый»,м/сл(1)	50/20	8	79,6	47,4	266
Чай сладкий,лимон(76)	200/20/20	0,3	-	19,1	82
		20,59	101,95	100,44	725,4
Обед					
Апельсин	100	0,9	-	10,3	40
Салат овощной,м/раст(9)	100/10	4	11,38	10,62	158
Рассольник с тушёнкой, со сметаной(36/106)	528/15	10,75/4,8	20,85/5,4	77,15/-	520/69
Бефстроганов, рис (54,63)	50/50/180	10,8	12	32	676,42
Кофе на молоке (71)	200	2,9	3,2	23,8	136
Хлеб рж., батон «Столовый»	75/50	3,75/4	0,75/1	32,3/26,5	150/132,5
		41,9	54,78	212,67	1885,92
Полдник					
Сок фруктовый, вафли	200/50	2,9	14,3	54,7	361,5
Ужин					
Рыба, припущ. с овощами, пюре картофельное(49,60)	125/10/180	23,68	7,1	47,42	354,6
Запеканка творожная со сгущ.мол.(26)	150/40	24,7	22,97	26,31	398,4
Компот из с/фруктов(78)	200	-	-	23,3	93
Хлеб рж.,батон «Столовый»	50/50	2,5/4,0	0,5/1,0	21,5/26,5	100/132,5
		54,88	33,7	254,43	1078,5
2-й ужин					
«Снежок», батон	200/25	5,6/2,0	5/0,5	9,4/13,3	105/66,3
		7,6	5,5	22,7	194
Итого		127,87	210,23	644,94	3883,8

5 день.

Наименование продуктов	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак					
Сыр порц.(3)	58	18	17,4	-	107
Каша рисовая с м/сл (21)	200/5	7,4	9,2	52	290
Батон « Столовый»,м/сл (1)	50/20	8	79,6	47,4	266
Чай сладкий, лимон (76)	200/20/20	0,3	-	19,1	82
		3,7	106,2	118,5	745
Обед					
Банан	100	1,3	-	22	95
Винегрет овощной (11)	100/10	1,37	9,25	7,79	118,04
Суп гороховый с тушёной (35/106)	528	8,1	12,7	11,6	191,5
Котлета паровая, соус. Рожки (56,69,62)	100/50/180	26,71	34,05	62,71	605,29
Кисель (73)	200	2	-	70	340
Хлеб рж.,батон «Столовый»	75/50	3,75/4	0,75/1	32,3/26,5	150/132,5
		47,23	57,75	232,9	1632,33
Полдник					
Сок фруктовый, печенье	200/50	3	11,7	66,4	246
Ужин					
Курица, тушёная в соусе(59)	75/50	10,4	0,9	70,4	333
Овощи тушёные (93)	180	4	3,87	21,78	132,3
Омлет с м/сл(46)	130/5	10	18,3	1,8	211
Кофе на молоке (71)	200	6	7	9	123
Хлеб рж.,батон «Столовый»	50/50	2,5/4,0	0,5/1,0	21,5/26,5	100/132,5
		36,9	32,1	150,9	1032
2-й ужин					
Творожок, батон	130г/25	5,7/2,0	5,46/0,5	21,9/13,3	99,4/66,3
		7,7	5,96	35,2	165,7
Итого		128,53	213,71	603,9	3821,03

6 день.

Наименование продуктов	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак					
Сосиска отв.(4)	58	6,49	14,75	3,54	159,3
Каша пшеничная ,м/сл (22)	200/5	6,5	8,0	55,0	310
Батон «Столовый»,м/сл (1)	50/20	8	79,6	47,4	266
Чай сладкий, лимон(76)	200/20/20	0,3	-	19,1	82
		21,29	102,35	125	817,3
Обед					
Яблоко св.	100	0,2	-	10,1	42
Салат из св.огурцов, помид,зел.лука,с м/р.(15)	100/10	0,57	9,4	4,5	105,7
Суп с рыбн.консервами(34)	528	12,0	6,0	46,0	290
Гуляш из свинины,греча(104,90)	25/50/120	21,06	33,59	65,67	632,42
Какао на молоке (70)	200	5	6	32	210,5
Хлеб рж.,батон «Столовый»	75/50	3,75/4	0,75/1	32,3/26,5	150/132,5
		46,58	56,74	217,07	1563,12
Полдник					
Сок фруктовый, мини-рулет	200/50	3,4	10,5	48,6	299
Ужин					
Котлета из кур, соус (58,69)	50/10	7,78	8,65	9,89	118,5
Пюре картофельное (60)	180	4,68	4,97	46,37	255,5
Оладьи со сгущ.молоком(68)	150/40	8,4	15,2	48,2	362
Чай сладкий,лимон (76)	200/20/20	0,3	-	19,1	82
Хлеб рж.,батон «Столовый»	50/50	2,5/4,0	0,5/1,0	21,5/26,5	100/132,5
		27,66	30,32	171,56	1050,5
2-й ужин					
Йогурт, батон	125г/25	2,4/2,0	4,7/0,5	11,8/13,3	99,4/66,3
		4,4	5,2	25,1	165,7
Итого		103,93	205,11	587,37	3596,62

7 день.

Наименование продуктов	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак					
Колбаса п/к (2)	58	13,0	33,0	-	220,4
Каша из 2-х злаков,с м/сл (83)	200/5	8,7	11,42	44,72	305,9
Батон «Столовый»,м/сл (1)	50/20	8	79,6	47,4	266
Кофе на молоке (71)	200	2,9	3,2	23,8	136
		32,6	127,22	115,92	928,3
Обед					
Мандарин	100	0,8	0,3	9,2	40
Салат из свёклы с зелёным луком, м/раст(7)	100/10	1,3	9,17	8	118
Щи из св.капусты с тушёной, со сметаной(38/106)	528/15	9,9	15,4	22,9	265
Рыба жареная,соус(49,69)	125/50	31,6	9,05	9,18	183,3
Картофель тушёный с овощами(40)	180	6,2	16,5	44,5	117
Компот из кураги (74)	200	-	-	23,3	93
Хлеб рж.,батон «Столовый»	75/50	3,75/4	0,75/1	32,3/26,5	150/132,5
		56,75	52,17	175,83	1098,8
Полдник					
Сок фруктовый, печенье	200/50	3	11,7	66,4	246
Ужин					
Тефтели из свинины,соус(57,69)	60/50	9,68	10,58	17,02	180,8
Рожки отварные (62)	180	3,8	5	12,1	105
Блины со сгущённым молоком (47)	150/40	9,21	9,76	49,5	311,13
Кисель (73)	200	2,0	-	70	340
Хлеб рж.,батон «Столовый»	50/50	2,5/4,0	0,5/1,0	21,5/26,5	100/132,5
		31,19	27,24	196,62	1415,43
2-ужин					
Творожок, батон	130г/25	7,7	5,96	35,2	215,8
Итого		131,24	216,64	581,64	3958,33

8 день.

Наименование продуктов	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак					
Колбаса варёная, отв.(5)	58	8,85	13,3	1	147,5
Каша пшённая с м/сл (23)	200/5	7,62	8,56	35,93	251,8
Батон «Столовый»,м/сл (1)	50/20	8	79,6	47,4	266
Чай сладкий, лимон (76)	200/20/20	0,3	-	19,1	82
		24,77	101,46	103,43	747,3
Обед					
Груша	100	0,3	-	10,5	44
Салат из квашеной капусты,зел. лука,м/р(100)	100/10	1,8	10,9	3	65,8
Суп-лапша с курой(32)	500/25	18	5	29	220,4
Картофель с мясом, тушёный по-домашнему (45)	230	23,0	27,0	38,0	500
Кисель (73)	200	2	-	70	340
Хлеб рж., батон «Столовый»	75/50	3,75/4	0,75/1	32,3/26,5	150/132,5
		52,85	44,65	209,3	1452,7
Полдник					
Сок фруктовый, вафли	200/50	2,9	14,3	78,1	361,5
Ужин					
Рыба жареная, соус, рис отварной (48,63,69)	125/50/180	33,95	23,52	107,06	662
Яйцо вар.(6)	1шт.	4	5,5	0,2	50
Булочка с изюмом (92)	100	5,67	7,52	37,79	232,13
Какао (70)	200	5,0	6,0	32,0	210,5
Хлеб рж.,батон «Столовый»	50/50	2,5/4,0	0,5/1,0	21,5/26,5	100/132,5
		55,12	44,04	225,05	1387,13
2-й ужин					
Напиток «Снежок», батон	200мл/25	5,6/2,0	5/0,5	9,4/13,3	105/66,3
		7,6	5,5	22,7	194
Итого		143,24	209,95	638,58	4142,63

9 день.

Наименование продуктов	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Сыр порц.(3)	58	18	17,4	-	107
Каша «Геркулес»,м/сл (20)	200/5	6,75	12,9	29,4	311,44
Батон «Столовый»,м/сл (1)	50/20	8	79,6	47,4	266
Чай сладкий,лимон(76)	200/20/20	6,3	-	19,1	82
		39,05	109,9	137,83	591,8
Обед					
Мандарин	100	0,5	-	5,8	40
Икра кабачковая(79)	100	1,7	7,2	8	103
Суп картофельный с рыбными консервами (34)	528	12,0	6,0	46,0	290
Котлета из кури,соус (58,69)	50/50	18,1	18,4	10,9	210,7
Рожки отварные (62)	180	10,62	20,5	70,6	369,5
Компот из смеси сухофр.(78)	200	-	-	23,3	93
Хлеб рж.,батон « Столовый»	75/50	3,75/4	0,75/1	32,3/26,5	150/132,5
		50,67	53,58	223,4	1388,7
Полдник					
Сок фруктовый, печенье	200/50	3	11,7	66,4	246
Ужин					
Гуляш с картофельным пюре (104, 60)	75/180	10,04	12,12	50,7	360,69
Запеканка творожная со сгущ.молоком(26)	150/40	24,7	22,97	26,31	398,4
Кофе на молоке (71)	200	6	7	9	123
Хлеб рж.,батон «Столовый»	50/50	2,5/4,0	0,5/1,0	21,5/26,5	100/132,5
		47,24	43,59	134,01	1114,59
2-й ужин					
Йогурт, батон	125г/25	2,4/2,0	4,7/0,5	11,8/13,3	99,4/66,3
		4,4	5,2	25,1	165,7
Итого		144,36	224,24	586,74	3506,79

10 день.

Наименование продуктов	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак					
Сосиска отварная (4)	58	6,49	14,75	3,54	159,3
Каша манная с м/сл(19)	200/5	5,8	7,6	30,4	218
Батон «Столовый»,м/сл(1)	50/20	8	79,6	47,4	266
Чай сладкий, лимон(76)	200/20/20	0,3	-	19,1	82
		20,59	101,96	100,44	725,53
Обед					
Банан	100	1,3	-	22	95
Салат из свежих огурцов, Помидоров,лука, м/раст.(15)	100/10	0,57	9,4	4,5	105,7
Щи из свеж.капусты с тушёной, сметаной (38/106)	528/15	5,1/4,8	10/5,4	22,9/-	196/69
Печень тушёная в соусе. Греча (41,90)	50/50/120	24,36	14,95	62,97	468,3
Кисель (73)	200	2	-	70	340
Хлеб рж.,батон «Столовый»	75/50	3,75/4	0,75/1	32,3/26.5	150/132.5
		45,88	41,15	241,17	1556,5
Полдник					
Сок фруктовый, мини-кекс	200/50	3,4	10,5	48,6	299
Ужин					
Сельдь солёная с луком (91)	100/10	9,6	20,3	3,8	236
Пюре картофельное,м/сл (60)	180/5	4,68	4,97	46,37	255,5
Плюшка (66)	100	3,95	25,35	60,92	389,3
Яйцо отварное (96)	40(1шт.)	4	5,5	0,2	50
Кофе на молоке (71)	200	0,4	-	23	92
Хлеб рж.,батон «Столовый»	50/50	2,5/4,0	0,5/1,0	21,5/26,5	100/132,5
		29,3	77,92	182,29	1255,3
2-й ужин					
Творожок, батон	130г/25	5,7/2,0	5,46/0,5	21,9/13,3	149,5/66,3
		7,7	5,96	35,2	215,8
Итого					
		106,7	237,49	607,7	4052,13

11 день.

Наименование продуктов	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак					
Колбаса п/к (2)	58	13,0	33,0	-	220,4
Каша пшеничная, м/сл(53)	200/5	6,5	8,0	55,0	310
Батон «Столовый»,м/сл(1)	50/20	8	79,6	47,4	266
Чай сладкий, лимон(76)	200/20/20	0,3	-	19,1	82
		27,8	120,6	223,9	878,4
Обед					
Яблоко	100	0,2	-	10,1	42
Салат овощной (9)	100/10	4	11,38	10,62	158
Борщ с тушёнкой, со сметаной (33/106)	528/15	13,4/4,8	30,1/5,4	43,85/-	486/69
Плов с цыплёнком (85)	250	16,1	21,4	42,3	415,7
Компот из чернослива (81)	200	1,96	0,6	163,2	312,9
Хлеб рж.,батон «Столовый»	75/50	3,75/4	0,75/1	32,3/26,5	150/132,5
		48,21	70,63	328,87	1766,1
Полдник					
Сок фруктовый, печенье	200/50	3	11,7	66,4	246
Ужин					
Жаркое по-домашнему(45)	230	23,0	27,0	38,0	500
Огурец солёный (101)	27	0,6	-	1,1	7,0
Омлет с м/сл (46)	130/5	10	18,3	1,8	211
Какао (70)	200	5,0	6,0	32,0	210,5
Хлеб рж.,батон «Столовый»	50/50	2,5/4,0	0,5/1,0	21,5/26,5	100/132,5
		45,1	52,8	120,9	1161
2-й ужин					
Йогурт, батон	125г/25	2,4/2,0	4,7/0,5	11,8/13,3	99,4/66,3
		4,4	5,2	25,1	165,7
Итого		128,51	220,93	765,17	4217,2

12 день.

Наименование продуктов	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак					
Колбаса вар.отв.	58	6,49	14,75	3,54	159,3
Запеканка творожная со сгущ.молоком (26)	150/40	18	16,6	30,4	335
Батон «Столовый», м/сл (1)	50/20	8	79,6	47,4	266
Чай сладкий,лимон(76)	200/20/20	0,3	-	19,1	82
		32,79	110,95	100,44	842,3
Обед					
Апельсин	100	0,9	0,2	10,3	40
Винегрет с м/раст.(11)	100/10	1,37	9,25	7,79	118,04
Рассольник с тушёной со сметаной(36/106)	528/15	4,2/4,8	10,2/5,4	24,6/-	200/69
Котлета из свинины , соус, пюре картоф., м/сл (103, 60,69)	60/50/180	21,0	34,33	54,08	486,93
Кисель (73)	200	2	-	70	340
Хлеб рж.,батон «Столовый»	75/50	3,75/4	0,75/1	32,3/26,5	150/132,5
		42,02	61,13	225,57	15,36,47
Полдник					
Сок фруктовый, мини-кекс	200/50	3,4	10,5	27,54	299
Ужин					
Котлета рыбная, соус, рис (53,69,63)	75/50/180	34,78	21,75	103,9	606,3
Яйцо варёное(6)	40(1шт)	4	5,5	0,2	50
Ватрушка с повидлом (67)	150	10	9,5	62,5	360,2
Кофе (71)	200	6,0	7,0	9,0	123,0
Хлеб рж.,батон «Столовый»	50/50	2,5/4,0	0,5/1,0	21,5/26,5	100/132,5
		61,28	45,22	223,6	1372
2-ужин					
Творожок, батон	130/25	6,2	10,46	35,3	215,8
Итого		145,69	349,21	612,45	4265,57

13 день.

Наименование продуктов	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак					
Сыр порц.(3)	58	8	8,1	0,6	107
Омлет паровой, м/сл (46)	130/5	10	18,3	1,8	211
Батон «Столовый», м/сл (1)	50/20	8	79,6	47,4	266
Чай сладкий с лимоном (76)	200/20/20	0,3	-	19,1	82
		26,3	106	68,9	666
Обед					
Яблоко	100	0,2	-	10,1	42
Икра кабачковая(79)	100	1,7	7,2	8	103
Суп картофельный с фасолью (31)	500	12,3	3	43,7	240
Вермишель отварная (62)	180	18,0	20	70	369
Цыплёнок, тушёный в соусе(59)	75/50	10,4	0,9	70,4	333,0
Какао на молоке (70)	200	5	6	32	210,5
Хлеб рж., батон «Столовый»	75/50	3,75/4	0,75/1	32,3/26,5	150/132,5
		55,32	38,85	293	1580
Полдник					
Сок фруктовый, печенье	200/50	3	11,7	66,4	246
Ужин					
Гуляш из свинины (104)	75	9,4	24,23	8,29	286
Картофель, туш.с овощами(40)	180	6,2	16,5	44,5	117
Пирог печёный с капустой, яйцом(65)	150	10,5	9,2	5,2	266
Компот из с/фруктов(78)	200	-	-	23,3	93
Хлеб рж., батон «Столовый»	50/50	2,5/4,0	0,5/1,0	21,5/26,5	100/132,5
		32,6	51,43	195,69	1240,5
2-й ужин					
Йогурт, батон	125г/25	2,4/2,0	4,7/0,5	11,8/13,3	99,4/66,3
		4,4	5,2	25,1	165,7
Итого		121,65	213,18	649,09	3898,2

14 день.

Наименование продуктов	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак					
Колбаса п/к(2)	58	6,49	14,75	3,54	159,3
Каша пшённая с м/сл (23)	200/5	7,62	8,56	35,93	251,8
Батон «Столовый»,м/сл (1)	50/20	8	79,6	47,4	266
Кофе на молоке (71)	200	2,9	3,2	23,8	136
		24,27	106,11	110,67	813,1
Обед					
Яблоко	100	0,2	-	10,1	42
Салат из морской капусты(102)	100	-	10,7	-	122
Суп «Крестьянский» со сметаной (29)	500/15	11,2	34,85	47,5	536,7
Поджарка из курицы с гречей (89,90)	50/50/120	27,38	28,23	62,25	594,08
Компот из кураги(74)	200	0,08	-	20,6	84,4
Хлеб рж.,батон «Столовый»	75/50	3,75/4	0,75/1	32,3/26,5	150/132,5
		46,61	75,53	199,25	1661,28
Полдник					
Сок фруктовый, вафли	200/50	2,9	14,3	74,7	361,5
Ужин					
Рыба паровая, соус «Польский»(51)	125/10	21,7	20,78	2,38	244,4
Пюре картофельное (60)	180/5	4,68	4,97	48,37	255,55
Блины со сгущён.мол.(47)	150/40	15,4	21,2	59,8	430,5
Кисель (73)	200	2	-	70	340
Хлеб рж.,батон «Столовый»	50/50	2,5/4,0	0,5/1,0	21,5/26,5	100/132,5
		71,98	69,23	226,55	1502,95
2-й ужин					
Йогурт, батон «Столовый»	125г/25	2,4/2,0	4,7/0,5	11,8/13,3	99,4/66,3
		4,4	5,2	25,1	165,7
Итого		152,1	271,87	674,27	4679,53

--	--	--	--	--	--