





## 5 ДЕНЬ

## Завтрак

-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай сладкий	190/10	0,2	0	0,05	0,05	9,92	38,7573	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	195/5	7,7	2,88	8,43	2,43	34,27	239,974	139,64	62,42	207,46	1,53	40	22,5	0,52			
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>450</b>	<b>11,2</b>	<b>2,88</b>	<b>8,81</b>	<b>2,81</b>	<b>67,64</b>	<b>390,68</b>	<b>139,93</b>	<b>62,42</b>	<b>207,46</b>	<b>1,56</b>	<b>40</b>	<b>22,5</b>	<b>0,52</b>			

## 2 НЕДЕЛЯ

## 1 ДЕНЬ

## Завтрак

-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном	192/8	0,23	0	0,05	0,05	9,92	39,5916	2,18	0,56	1	0,06	0	0,44	0,78			
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	195/5	6,54	2,36	6,11	1,32	32,63	210,103	96,76	38,72	145,36	1,04	21,6	24,8	0,42			
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>450</b>	<b>10,08</b>	<b>2,36</b>	<b>6,49</b>	<b>1,7</b>	<b>66</b>	<b>361,65</b>	<b>98,94</b>	<b>39,28</b>	<b>146,35</b>	<b>1,1</b>	<b>21,6</b>	<b>25,24</b>	<b>1,2</b>			

## Завтрак

-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай сладкий	190/10	0,2	0	0,05	0,05	9,92	38,7573	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	196/4	5,31	2,35	4,59	0,32	29,54	179,183	92,71	14,85	87,67	0,38	19,2	16	0,42			
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>450</b>	<b>8,81</b>	<b>2,35</b>	<b>4,97</b>	<b>0,7</b>	<b>62,92</b>	<b>329,89</b>	<b>93</b>	<b>14,85</b>	<b>87,67</b>	<b>0,41</b>	<b>19,2</b>	<b>16</b>	<b>0,42</b>			

## Завтрак

-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай полуслидкий	195/5	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,1745	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	196/4	5,97	2,35	4,77	0,52	33,75	196,946	115,21	27,24	183,37	0,73	19,2	16	0,42			
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>450</b>	<b>9,47</b>	<b>2,35</b>	<b>5,15</b>	<b>0,9</b>	<b>62,23</b>	<b>329,07</b>	<b>115,36</b>	<b>27,24</b>	<b>183,37</b>	<b>0,74</b>	<b>19,2</b>	<b>16</b>	<b>0,42</b>			

## Завтрак

-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай сладкий	190/10	0,2	0	0,05	0,05	9,92	38,7573	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	195/5	7,7	2,88	8,43	2,43	34,27	239,974	139,64	62,42	207,46	1,53	40	22,5	0,52			
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>450</b>	<b>11,2</b>	<b>2,88</b>	<b>8,81</b>	<b>2,81</b>	<b>67,64</b>	<b>390,68</b>	<b>139,93</b>	<b>62,42</b>	<b>207,46</b>	<b>1,56</b>	<b>40</b>	<b>22,5</b>	<b>0,52</b>			

## Завтрак

-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай полуслидкий	195/5	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,1745	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	196/4	6,53	2,35	5,47	1,32	32,62	204,286	96,55	38,72	145,09	1,04	19,2	22,4	0,42			
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>450</b>	<b>10,04</b>	<b>2,35</b>	<b>5,85</b>	<b>1,7</b>	<b>61,1</b>	<b>336,41</b>	<b>96,7</b>	<b>38,72</b>	<b>145,09</b>	<b>1,05</b>	<b>19,2</b>	<b>22,4</b>	<b>0,42</b>			