

	Итого	9,24			12.15	2.87	95.52	459.41	0.11	0.09	0.62	4.45	129.2	163.14	26.60	2.09
4	Ужин															
	Жаркое по домашнему	26,94	№65	50/2 50	8.25	8.64	35.57	213.04	0.23	0.03	16.94	0.72	31.46	316.76	55.80	2.37
	Чай сладкий	0,89	№184	200/ 10	8.4	16.0	37.0	316.0	0.2	1.4	4.2	4.6	148.0	197.8	58.6	1.8
	Хлеб пшеничный	1,25		38	2.43	0.36	12.60	63.36	0.06	0	0	0.50	11.10	19.50	4.20	0.42
5	Ужин II															
	Слойка с сахаром	2,88		100	10.3	1.1	70.0	334.00	0.09	0.08	0.12	4.2	65.3	111.7	19.6	1.8
	Чай сладкий	0,89	№184	200	0.27	0.0	15.33	62.40	0.01	0	0.30	0	8.45	10.01	5.36	0.91
					29.65	26.1	170.5	988.8	0.61	1.51	21.56	10.02	264.31	655.77	143.56	7.3
	Итого				91.30	69.87	429.12	2872.28	1.46	2.37	27.73	25.23	664.92	1556.61	325.94	33.32
	2 ДЕНЬ															
1	Завтрак															
	Каша манная молочная с маслом	5,11	№122	200/ 10	8.61	8.61	36.07	256.63	0.1	0.1	0.8	0.8	231	193	24.4	1.0
	Бутерброд с маслом и сыром	9,54	№2	30/1 0/20	6.93	10.66	20.62	206.18	0.07	0.06	0.41	1.20	164.13	113.92	13.40	0.65
	Чай сладкий	0,89	№184	200	1.85	1.77	25.52	125.41	0.02	0.01	0.50	0.25	63.90	51.44	7.00	0.29
	Итого	15,53														
					17.39	21.04	82.21	588.22	0.19	0.17	1.71	2.25	459.03	358.36	44.80	1.94
2	Обед															
	Борщ на костном бульоне с говядиной	11,48	№34	250/ 20	8.20	6.51	10.07	131.69	0.04	0.46	0.82	0.08	186.63	253.00	3.06	0.45
	Бифштекс	20,20		53	12.5	10.00	2.0	135.0	0.08	0.08	8.6	0.9	33.1	288.4	32.3	4.0
	Каша пшеничная	3,75	№115	200	8.4	16.0	37.0	316.0	0.2	1.4	4.2	4.6	148	197.8	58.6	1.6
	Компот из с/х	2,85	№196	200	0.35	0.0	24.81	100.62	0.02	0	0.45	0	24.30	21.90	15.75	1.85

	Хлеб пшеничный	1,09		38	2.43	0.36	12.60	63.36	0.06	0	0	0.50	11.10	19.50	4.20	0.27
	Хлеб ржаной	1,24		38	3.92	0.77	30.31	143.85	0.11	0.00	0.00	1.54	23.80	86.10	32.20	1.61
	Итого	40,74			35.80	33.64	116.79	823.43	0.51	0.12	12.63	7.62	550.63	866.7	146.11	9.78
3	Полдник															
	Ряженка	12,50		200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.04	0.04	0.6	0.00	248.0	184.0	28.0	0.2
	Перемяч печеный	6,23		100	19.2	12.27	51.6	381.08	0.4	0.04	0.93	3.6	37.47	180	23.73	2.4
	Яблоко				0,4	0,00	3,8	44	0,03		16,0	0,00	16,0	11	9	2,2
	Итого	18,73			25.0	17.27	60.0	489.08	0.44	0.08	1.53	3.6	285.47	364	51.73	2.6
4	Ужин															
	Рыба	18,22	№52	75	18.17	8.74	4.57	169.60	0.08	0.04	0.46	0.78	63.9	36.5	48.20	2.85
	Картофельное пюре	6,50	№94	200	4.35	6.96	35.24	220.94	0.22	0.03	1.52	0.49	64.34	129.34	14.40	1.64
	Чай сладкий	0,89	№184	200	0.27	0.00	15.33	62.40	0.01	0.00	0.30	0.00	8.45	10.01	5.36	0.91
	Хлеб пшеничный	2,49		38	2.43	0.36	12.60	63.36	0.06	0	0	0.50	11.10	19.50	4.20	0.27
	Итого	28,01														
					25.22	16.06	67.74	516.3	0.37	0.07	2.28	1.77	147.79	206.24	72.16	5.67
5	Ужин II															
	Перемяч печеный	6,23		100	19.2	12.27	51.6	381.08	0.4	0.04	0.93	3.6	37.47	180	23.73	2.4
	Чай сладкий	0,89	№184	200	0.4	0.00	29.6	114	0.00	0.00	0.00	0.00	18	12	10	2.2
	Итого	7,21			19.6	12.27	80.12	495.08	0.4	0.04	0.93	3.6	55.47	192	33.73	4.6
	Итого				123.01	100.28	406.86	2912.03	1.96	0.48	19.08	18.84	1498.39	1987.3	348.53	24.59
	3 ДЕНЬ															
1	Завтрак															
	Запеканка творожная	28,21	№145	175	14.2	46	55	680	0.1	0.3	0.16	0.00	236.25	350	40.25	1.2
	Чай сладкий	8,99	№184	200	0.27	0.0	15.33	62.40	0.01	0.0	0.30	0	8.45	10.01	5.36	0.91
	Хлеб	1,24		50	3.2	8.4	32.9	225.5	0.05	0.6	0.00	0.5	11.5	32.5	5.0	0.4

					19.47	12.27	66.93	443.48	0.41	0.04	1.23	3.6	45.92	190.01	29.09	3.31
	Итого				109.5	124.84	454.83	3370.0	1.28	1.09	6.1	12.52	647.54	1348.65	217.08	15.32
	4 ДЕНЬ															
1	Завтрак															
	Омлет натуральный	13,21	№142	150	20.96	27.85	4.12	350.97	0.14	0.56	0.52	0.07	186.00	534.12	5.40	0.42
	Чай сладкий	0,89	№184	200	0.27	0.00	15.33	62.40	0.01	0	0.30	0	8.45	10.01	5.36	0.91
	Хлеб пшеничный	1,25		38	2.43	0.36	12.60	63.36	0.06	0	0	0.50	11.10	19.50	4.20	0.27
	Итого	15,35			23.66	28.21	32.05	476.73	0.21	0.56	0.82	0.57	205.55	563.63	14.96	1.6
2	Обед															
	Рассольник Ленинградский с говядиной	12,10	№36	250/20	8.60	7.87	21.85	192.63	0.50	0.96	0.09	0.66	176.20	186.9	3.31	0.39
	Гуляш	24,26	№63	50	17.32	9.30	3.19	165.75	0.06	0.02	0.94	0.83	18.75	173.83	20.96	1.38
	Каша гречневая	7,89	№113	200	6.34	7.07	34.06	225.29	0.27	0.03	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
	Компот из с/х	2,85	№196	200	0.35	0.00	24.81	100.62	0.02	0.00	0.45	0.00	12.30	0.0	0.0	0.20
	Хлеб пшеничный	1,09		38	2.43	0.36	12.60	63.36	0.06	0	0	0.50	11.10	19.50	4.20	0.27
	Хлеб ржаной	1,25		38	3.92	0.77	30.31	143.85	0.11	0.00	0.00	1.54	23.80	86.10	32.20	1.61
	Итого	49,44			38.96	25.37	126.82	698.87	0.52	0.05	1.39	2.87	242.35	279.43	57.36	3.49
3	Полдник															
	Слойка с повидлом	4,66		100	4.7	9.3	64.4	344	0.1	0.07	0.0	0.0	30.0	68.0	16.0	2.0
	Какао	5,49	№192	200	3.28	3.55	25.22	145.96	0.03	0.02	1.04	0.56	121.76	106.42	15.80	0.39
	Апельсин					8,4	37,20	0,04		56,0	0,22	34,0	23,0	13,0	30	
	Итого	10,15			7.98	12.85	89.62	489.96	0.13	0.09	1.04	0.56	151.76	174.42	31.8	2.39
4	Ужин															
	Тефтели из говядины	19,62	№71	75	24.4	34.6	27.4	518	0.06	10.04	0.70	0.00	54.16	212.41	42.90	1.84
	Каша пшенная	3,68	№116	200/10	8.4	16.0	37.0	316.0	0.2	1.4	4.2	4.6	148	197.8	58.6	1.6

	Хлеб пшеничный	2,5		38	2.43	0.36	12.60	63.36	0.06	0	0	0.50	11.10	19.50	4.20	0.27
	Чай сладкий	0,89	№184	200	0.27	0.00	15.33	62.40	0.01	0.00	0.30	0.00	8.45	10.01	5.36	0.91
	Итого	26,69			35.5	50.96	92.33	959.76	0.33	11.44	5.2	5.1	221.71	439.72	111.06	4.62
5	Ужин II															
	Слойка с повидлом	4,66		100	4.7	9.3	64.4	344	0.1	0.07	0.0	0.0	30.0	68.0	16.0	2.0
	Чай сладкий	0,89	№184	200	0.27	0.00	15.33	62.40	0.01	0.00	0.30	0.00	8.45	10.01	5.36	0.91
	Итого	5,55			4.97	9.30	79.73	406.4	0.11	0.07	0.3	0	38.45	78.01	21.36	2.91
	Итого				111.07	126.69	420.55	3031.72	1.3	12.21	8.75	9.1	859.82	1535.21	236.54	15.01
	5 ДЕНЬ															
1	Завтрак															
	Каша рисовая молочная с маслом	8,31	№121	200/ 10	10.0	11.18	41.01	304.65	0.31	0.06	1.8	2.09	234.30	260.56	67.01	3.10
	Чай сладкий	0,89	№184	200	0.27	0.0	15.33	62.40	0.01	0	0.30	0	8.45	10.01	5.36	0.91
	Хлеб пшеничный	1,25		38	2.43	0.36	12.60	63.36	0.06	0	0	0.50	11.10	19.50	4.20	0.27
	Итого	10,45			12.70	11.54	68.94	430.41	0.38	0.06	2.1	2.59	253.85	290.07	76.57	4.28
2	Обед															
	Суп картофельный с гречневой крупой	12,12	№40		9.54	6.91	12.99	152.31	0.14	0.30	0.64	0.11	175.8	179.9	2.38	0.36
	Котлеты	11,63	№66	50	10.8	9.00	9.6	163.5	0.05	1.94	0.04	2.35	26.08	105.02	20.75	1.28
	Пшенная каша	3,68	№116	200	8.4	16.0	37.0	316.0	0.2	1.4	4.2	4.6	148.0	197.8	58.6	18
	Компот из с/х	2,85	№196	200	0.35	0.00	24.81	100.62	0.02	0.00	0.45	0.00	12.30	0.0	0.0	2.0
	Хлеб пшеничный	2,85		38	2.43	0.36	12.60	63.36	0.06	0	0	0.50	11.10	19.50	4.20	0.27
	Хлеб ржаной	2,34		38	3.92	0.77	30.31	143.85	0.11	0.00	0.00	1.54	23.80	86.10	32.20	1.61
	Итого	32,62			35.44	33.04	127.31	939.64	0.58	3.64	5.33	9.1	397.08	588.32	118.13	23.52
3	Полдник															
	Печенье	3,55		50	3.35	15.65	24.90	266.0	0.02	0.0	0.	0.4	22.5	85.0	66.5	2.8
	Чай сладкий	0,89	№184	100	4.7	9.3	64.4	344	0.1	0.07	0.00	0.00	30.0	68.0	16.0	2.0
	Банан				3,0		44,80	191,12	0,08		20,0	0,80	16,0	56,00	24	1,2
					8.05	24.95	89.3	610	0.12	0.07	0.	0.4	52.5	153	82.5	4.8

4	Ужин															
	Гуляш	24,26	№63	75	19.94	11.50	4.51	201.29	0.08	0.02	3.06	1.18	18.0	210.1	14.4 8	1.82
	Макароны отварные	4,24	№137	200	7.11	6.39	51.02	290.74	0.12	0.03	0.00	1.59	26.43	60.56	11.8 4	0.93
	Хлеб пшеничный	2,5		38	2.43	0.36	12.60	63.36	0.06	0	0	0.50	11.10	19.50	4.20	0.27
	Чай сладкий	0,89	№184	200	0.27	0.00	15.33	62.40	0.01	0	0.30	0	8.45	10.01	5.36	0.91
					29.75	18.25	83.46	617.79	0.27	0.05	3.36	3.27	63.98	300.17	35.8 8	3.93
5	Ужин II															
	Печенье	3,55		50	3.35	15.65	24.90	266.0	0.02	0.0	0.00	0.4	22.5	85.0	66.5	2.8
	Чай сладкий	0,89	№184	200	0.27	0.00	15.33	62.40	0.01	0	0.30	0	8.45	10.01	5.36	0.91
	Итого	4,44														
					3.62	15.65	40.23	328.4	0.03	0.0	0.3	0.4	30.95	95.01	71.8 6	3.71
	Итого				89.56	103.43	409.24	2926.24	1.38	3.82	11.09	15.73	798.36	1426.57	384. 94	40.2 4
	6 ДЕНЬ															
1	Завтрак															
	Каша манная молочная	5,11	№122	200	8.72	8.61	36.07	256.63	0.1	0.1	0.8	0.8	231	193	24.4	1.0
	Чай сладкий	0,89	№184	200	0.27	0.0	15.33	62.40	0.01	0	0.30	0	8.45	10.01	5.36	0.91
	Хлеб пшеничный	1,25		38	2.43	0.36	12.60	63.36	0.06	0	0	0.50	11.10	19.50	4.20	0.27
	Груша															
	Итого				11.42	8.97	64.10	382.39	0.17	0.1	1.1	1.3	250.55	222.51	33.9 6	2.18
	7 ДЕНЬ															
1	Завтрак															
	Каша гречневая	7,89	№113	200	6.34	7.07	34.06	225.29	0.27	0.03	0.0	0.07	44.04	150.02	20.7 5	1.28
	Чай сладкий	0,89	№184	200	0.27	0.00	15.33	62.40	0.01	0	0.30	0	8.45	10.01	5.36	0.91
	Хлеб пшеничный	1,25		38	2.43	0.36	12.60	63.36	0.06	0	0	0.50	11.10	19.50	4.20	0.27
	Итого	10,03			9.04	7.43	61.99	351.05	0.34	0.03	0.3	0.57	63.59	179.53	30.3 1	2.46
2	Обед															
	Суп картофельный с	11,48	№38	250/	7.2	5.24	30.66	198.6	0.07	0.30	0.87	0.08	241.4	195.2	2.36	0.77

1	Суп молочный с вермишелью	6,27	№44	150/40	6.2	10.00	22.2	198.4	0.04	0.04	0.84	0.09	312.00	163.20	0	0
	Чай сладкий	0,89	№184	200	0.27	0.00	15.33	62.40	0.01	0	0.30	0	8.45	10.01	5.36	0.91
	Бутерброд с маслом и сыром	16,70	№2	30/10/20	6.93	10.66	20.62	206.18	0.07	0.06	0.41	1.20	164.13	113.92	13.40	0.65
	Итого	16,70			13.4	20.66	58.15	466.98	0.12	0.1	1.55	1.29	484.58	287.13	18.76	1.56
2	Обед															
	Борщ на костном бульоне с говядиной	11,48	№34	250/20	8.20	6.51	10.07	131.69	0.04	0.46	0.82	0.08	186.63	253.00	3.06	0.45
	Рыба припущенная	18,22	№52	75	8.20	8.50	7.00	137.30	0.09	0.06	7.23	0.04	64.60	55.08	20.84	0.19
	Картофельное пюре	6,50	№94	200	4.35	6.96	35.24	220.94	0.22	0.03	1.52	0.49	64.38	129.34	14.40	1.64
	Кофейный напиток	5,49	№188	200	1.85	1.77	25.52	125.41	0.02	0.01	0.50	0.25	63.90	51.44	7.00	0.29
	Хлеб пшеничный	1,25		38	2.43	0.36	12.60	63.36	0.06	0	0	0.50	11.10	19.50	4.20	0.27
	Хлеб ржаной	1,09		38	3.92	0.77	30.31	143.85	0.11	0.00	0.00	1.54	23.80	86.10	32.20	1.61
	Итого	44,03			28.95	24.87	120.74	822.55	0.54	0.56	10.07	2.9	414.41	594.46	81.7	4.45
3	Полдник															
	Пирожок с повидлом	3,28	№157	100	19.2	12.27	51.6	381.08	0.4	0.04	0.93	3.6	37.47	180	23.73	2.4
	Компот из сухофруктов	2,85	№196	200	0.35	0.00	24.81	100.62	0.02	0.00	0.45	0.00	12.30	0.00	0.00	2.00
	Яблоко				0,4	0,00	3,8	44	0,03		16,0	0,00	16,0	11	9	2,2
	Итого	6,13			19.55	12.27	76.41	481.7	0.42	0.04	1.38	3.6	49.77	180	23.73	4.4
4	Ужин															
	Гуляш из говядины	24,26	№64	75	19.94	11.50	4.51	201.29	0.08	0.02	3.06	1.18	18.0	210.1	14.48	1.82
	Каша гречневая	7,89	№113	200	6.34	7.07	34.06	225.29	0.27	0.03	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
	Чай сладкий	0,89	№184	200	0.27	0.00	15.33	62.40	0.01	0	0.30	0	8.45	10.01	5.36	0.91
	Хлеб пшеничный	2,50		38	2.43	0.36	12.60	63.36	0.06	0	0	0.50	11.10	19.50	4.20	0.27
	Итого	34,54			28.98	18.93	66.5	552.34	0.42	0.05	3.36	1.68	37.75	239.61	24.04	3.03
5	Ужин II															
	Чай сладкий	0,89	№184	200	0.27	0.00	15.33	62.40	0.01	0	0.30	0	8.45	10.01	5.36	0.91

	Пирожок с повидлом	3,28		100	19.2	12.27	51.6	381.08	0.4	0.04	0.93	3.6	37.47	180	23.7 3	2.4
	Итого	4,17			19.47	12.27	66.93	443.48	0.41	0.04	1.23	3.6	45.92	190.01	29.0 9	3.31
	Итого				110.3 5	89.00	388.73	2767.05	1.91	0.79	17.59	13.07	1032.43	1491.21	177. 32	16.7 5
	9 ДЕНЬ															
1	Завтрак															
	Каша Дружба с маслом	7,46	№124	200/ 10	6.02	6.72	32.36	214.03	0.25	0.03	0.00	3.32	41.84	142.88	47.1 7	3.87
	Чай сладкий	0,89	№184	200	0.27	0.00	15.33	62.40	0.01	0	0.30	0	8.45	10.01	5.36	0.91
	Хлеб пшеничный	1,25		38	2.43	0.36	12.60	63.36	0.06	0	0	0.50	11.10	19.50	4.20	0.27
					8.72	7.08	60.29	339.79	0.32	0.03	0.30	3.82	61.39	172.39	56.7 3	5.05
2	Обед															
	Суп гороховый с говядиной	12,07	№42	250/ 20	10.92	6.65	15.67	166.21	0.03	0.40	0.74	0.09	159.7	274.3	2.63	0.35
	Бифштекс говяжий	20,30		50	12.5	10.0	2.0	135.0	0.08	0.08	8.6	0.9	33.1	288.4	32.3	4.0
	Макароны отварные	4,23	№137	200	7.11	6.39	51.02	290.74	0.12	0.03	0.00	1.59	26.43	60.56	11.8 4	0.93
	Хлеб пшеничный	2,34		38	2.43	0.36	12.60	63.36	0.06	0	0	0.50	11.10	19.50	4.20	0.27
	Хлеб ржаной	0,89		38	3.92	0.77	30.31	143.85	0.11	0.00	0.00	1.54	23.80	86.10	32.2 0	1.61
					36.88	24.17	110.93	7983.31	0.4	0.51	9.34	4.62	254.13	728.86	83.1 7	7.16
3	Полдник															
	Кисель	2,24		200	0.10	0.0	31.46	126.22	0.0	0.0	0	0.50	11.10	19.50	4.20	0.27
	Треугольник	6,15		100	20	16	100	600	0.4	0.04	0.9	3.7	31.5	145	18.8	2.00
	Банан				3,0		44,80	191,12	0,08		20,0	0,80	16,0	56,00	24	1,2
					20.1	16	131.46	726.22	0.4	0.04	0.9	4.2	44.60	164.5	23	227
4	Ужин															
	Жаркое по-домашнему	26,94	№65	50/2 50	8.25	8.64	25.57	213.04	0.23	0.03	16.94	0.72	31.46	316.76	55.8 0	2.37
	Сок натуральный	9,94		200	1.00	0.00	23.40	97.60	0.02	0.00	4.00	0.00	16.00	18.00	10.0 0	0.40

					4.57	12.7	22.33	220.4	0.05	0.1	13.90	4.5	50.05	69.71	17.26	1.81
4	Ужин															
	Плов из говядины	25,68	№81	150	15.47	7.82	25.97	236.14	0.09	0.0	1.20	0.66	28.8	215.9	30.10	1.13
	Чай сладкий	0,89	№184	200	0.27	0.0	15.33	62.40	0.01	0	0.30	0	8.45	10.01	5.36	0.91
	Хлеб пшеничный	2,50		38	2.43	0.36	12.60	63.36	0.06	0	0	0.50	11.10	19.50	4.20	0.27
					18.17	8.18	53.9	361.9	0.16	0	1.50	1.16	48.35	245.41	39.66	2.31
5	Ужин II															
	Пирожок капустный	3,82	№162	75	4.3	12.7	7.0	158.0	0.04	0.01	13.6	4.5	41.6	59.7	11.9	0.9
	Чай сладкий	0,89	№184	200	0.27	0.0	15.33	62.40	0.01	0	0.30	0	8.45	10.01	5.36	0.91
	Банан	12,80		200	3.00	0.00	44.80	191.20	0.08	0.0	20.0	0.80	16.0	56.0	84.0	1.2
					7.57	12.7	67.13	411.6	0.13	0.01	23.9	5.30	66.05	125.71	101.26	3.01
	Итого				73.78	76.32	328.83	2289.02	1.07	0.8	451.23	14.61	1090.83	1309.45	257.62	16.26
	11 ДЕНЬ															
1	Завтрак															
	Макароны запеченные с яйцом	7,12	№140	200	6.4	6.4	40.0	240.0	0.05	0.07	0.1	0.6	80.8	112.9	13.9	0.6
	Чай сладкий	0,89	№184	200	0.27	0.0	15.33	62.40	0.01	0	0.30	0	8.45	10.01	5.36	0.91
	Бутерброд с маслом и сыром	9,54	№2	30/5/16	6.93	10.66	20.62	206.18	0.07	0.06	0.41	1.20	164.13	113.92	13.40	0.65
2	Обед															
	Суп крестьянский с говядиной	12,05	№43	250/20	9.54	6.91	12.99	152.31	0.14	0.30	0.64	0.11	175.8	179.9	2.38	0.36
	Зразы	12,88	№68	75	10.81	17.25	11.20	243.30	0.07	0.04	0.91	2.03	43.45	1311	20.24	0.72
	Гороховое пюре	3,99	№136	200	4.35	6.96	35.24	220.94	0.22	0.03	1.52	0.49	64.38	129.34	14.40	1.64
	Компот из с/х	2,85	№196	200	0.35	0.0	24.81	100.62	0.02	0	0.45	0	12.30	0	0	2.0
	Хлеб пшеничный	2,50		38	2.43	0.36	12.60	63.36	0.06	0	0	0.50	11.10	19.50	4.20	0.27
	Хлеб ржаной	1,09		38	3.92	0.77	30.31	143.85	0.11	0	0	1.54	22.80	86.10	32.20	1.61

3	Полдник															
	Печенье	3,55														
	Какао	5,49	№192	200	3.8	3.55	25.22	145.96	0.03	0.02	1.04	0.56	121.76	106.42	15.8	0.39
	Банан				3,0		44,80	191,12	0,08		20,0	0,80	16,0	56,00	24	1,2
4	Ужин															
	Тефтели из говядины	12,16	№71	50	24.4	34.6	27.4	518	0.06	10.0	0.70	0	54.16	212.41	42.9 0	1.84
	Каша пшеничная	3,78	№115	200	8.4	16.00	37.00	316.00	0.2	1.4	4.2	4.6	148	197.8	58.6	1.6
	Чай сладкий	0,89	№184	200	0.27	0	15.33	62.40	0.01	0	0.30	0	8.45	10.01	5.36	0.91
	Хлеб пшеничный	2,50		38	2.43	0.36	12.60	63.36	0.06	0	0	0.50	11.10	19.50	4.20	0.27
5	Ужин 2															
	Печенье	3,55														
	Чай сладкий	0,89	№184	200	0.27	0	15.33	62.40	0.01	0	0.30	0	8.45	10.01	5.36	0.91
	итого				84.57	103.82	335.98	2601.08	1.12	11.92	10.87	12.13	935.13	2518.03	238. 3	14.6 8
	12 ДЕНЬ															
1	Завтрак															
	Омлет натуральный	13,21	№142	200	20.96	27.85	4.12	350.97	0.14	0.56	0.52	0.07	186.00	534.12	5.40	0.42
	Чай сладкий	0,89	№184	200	0.27	0	15.33	62.40	0.01	0	0.30	0	8.45	10.01	5.36	0.91
	Хлеб пшеничный	1,25		38	2.43	0.36	12.60	63.36	0.06	0	0	0.50	11.10	19.50	4.20	0.27
	итого				23.66	28.21	32.05	476.73	0.21	0.56	0.82	0.57	205.55	563.63	14.9 6	1.6