

	Мука пшеничная	20	20								
	Томатная паста	5	5								
	5	5	5								
	Салат из квашенной капусты										
	Квашенная капуста			76	0,64	4,99	2,99	56,9	34	56	
	Лук	80	68								
	Масло растительное	5	4,2								
	5	5	5								
	Компот из сухофруктов										
	Сухофрукты			150	0,17	0,0	29,31	91,67	0,2	21	
	Сахар-песок	11	11								
	15	15	15								
	Хлеб ржаной										
		50	50	50	4,15	0,65	24,05	113,50		11	
	Всего				40,3	36,08	141,3	1001,6			
Полдник	Кефир			176	5,04	5,76	8,46	104,4	0,3	12	
	Кефир	182	176								
	Гренка с сыром/сахаром			47					0,16	37	
	Булка	40	40								
	Сыр	10	9,2								
	Морковь с сахаром			90	1,0	0,0	10,6	81,1	5,0	23	
	Морковь	100	80								
Сахар-песок	10	10									
	Всего				13,9	7,89	67,15	386			
Ужин	Творожная запеканка			153	22,41	33,5	9,47	459,1	0,25	27	
	Творог	155	155								
	Яйцо куриное	0,13	6								
	Крупа манная	10	10								
	Масло сливочное	4	4								
	Сахар	5	5								
	Сметанный соус										
	Сметана	20	19,6	60	1,79	5,02	10,66	93,35	0,04	28	
	Молоко	30	30								
	Мука пшеничная	5	5								
	Сахар	5	5								
	Кофе на молоке			200	9,76	7,24	43,1	272,5	0,65	16	
	Кофейный порошок	4	4								
Сахар песок	10	10									
Молоко	200	200									
	Всего				40,5	54,24	73,14	936,8			
	Итого за целый день				105,6	113,9	297,7	2751,7			