

	Компот сухофруктов			150	0,17	0,0	29,31	91,67	0,2	21
	Сухофрукты	11	11							
	Сахар	15	15							
	Хлеб ржаной	50	50	50	4,15	0,65	24,05	113,50		11
			Всего		22,94	13,72	87,72	530,48		
Полдник	Кефир			164	4,48	5,12	7,52	92,8	0,3	12
	Кефир	170	164							
	Булка	40	40	40	3,32	0,52	19,24	90,80		17
	Повидло	20	20	20	0,0	0,0	12,2	48,8		82
			Всего		10,01	9,21	43,83	271,4		
Ужин	Рыбные биточки с сыром			94	22,77	13,93	5,96	241,07	0,56	38
	Рыба минтай	110	76							
	Яйцо куриное	0,13	6							
	Булка	10	10							
	Лук репчатый	10	8							
	Масло растительное	5	5							
	Сыр	8	6,4							
	Картофель тушеный			129	3,18	4,13	24,67	162,8	2,11	81
	Картофель	200	140							
	Морковь	10	8							
	Масло сливочное	5	5							
	Лук репчатый	10	8,4							
	Салат из свеклы			112	1,90	4,99	0,61	50,7	9,5	43
	Свекла	130	104							
	Лук репчатый	5	4,2							
	Масло растительное	4	4							
	Какао на молоке			200	5,95	8,56	19,78	157,9	0,4	39
Какао порошок	2	2								
Сахар песок	5	5								
Молоко	200	200								
Булка	40	40	40	3,32	0,52	19,24	90,80		17	
			Всего		35,86	29,33	61,92	640,57		
	Итого за целый день				80,97	67,52	252,8	1855,1		