

	Компот из сухофруктов			150	0,17	0,0	29,31	91,67		21
	Смесь сухофруктов	11	11							
	Сахар	15	15							
	Вода	130	130							
	Хлеб ржаной	50	50	50	4,15	0,65	24,05	113,5		11
			Всего		37,97	21,91	106,23	730,2		
Полдник	Кефир			169	4,76	5,44	7,99	98,6	0,3	12
	Кефир	175	169							
	Булка	40	40	40	3,32	0,52	19,24	90,80		17
			Всего	8,08	5,96	27,23	189,4			
Ужин	Рыбная котлета			100	14,6	9,3	11,3	133,4	0,43	92
	Рыба минтай	120	83							
	Лук репчатый	10	8,4							
	Булка	10	10							
	Яйцо куриное	0,125	5							
	Масло растительное	5	5							
	Свекольная икра			120	1,53	5,01	2,27	78,7	0,8	94
	Свекла	150	120							
	Лук репчатый	7	5,88							
	Масло растительное	5	5							
Кофе на молоке			200	9,76	7,24	43,1	272,5	5,56	9	
Кофейный порошок	2	2								
Сахар песок	10	10								
Молоко	200	200								
			Всего	25,8	21,55	56,67	484,6			
	Итого за целый день				83,8	68,49	262,45	1,981		