	I Завтрак			**I-день**											
296	Каша гречневая	150	873	2,29	0,94	232,06	0,213				13,854			4,641
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5								
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5								
359	Кофе на молоке	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65			69,22			0,354
	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	II Завтрак													
458	**Яблоко**	100	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**								
	Обед													
115(1)	Суп гороховый	250	6	4,2	25,8	147								
531	Плов с мясом	200	12,7	11,4	4	319,28	1,467	8,19			23,335			2,41
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8						
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26								
	Ужин													
313	Каша пшеничная молочная	250	2,72	0,37	0,2	104,57	0,021				0,833			0,425
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9								
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	Итого		**80,2**	**43,02**	**247,85**	**1887,56**	**1,679**	**29,706**			**111,12**			**4,597**
	I Завтрак			**II-день**										
19	Макароны отварные	100	3,3,57	0,37	0,57	104,98	0,057				9,003			7,812
596,1	Сосиски отварные	60												
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5								
261	Яйцо	50	6,35	5,75	0,35	78,5								
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	II завтрак													
458	**Яблоко**	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**								
	Обед													
300	Борщ	250	2,5	4,5	13,25	102								