

19	Макароны отварные	100	3,57	0,37	0,57	104,98	0,057			9,003	7,812
596,1	Сосиски отварные	80									
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5					
120	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08		221,14	0,7
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180					
	II Завтрак										
509	Печенье	50									
458	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44					
	Обед										
115(1)	Суп фасолевый	250	6	4,2	21,5	147	0,213			13,854	0,641
296	Каша гречневая	100	5,82	1,53	0,63	154,71					
523	Гуляш	80	6,03	4,99	1,12	125,55	0,099	0,726		9,781	2,420
639	Салат из свежих помидор	100	1,34	4,11	3,44	56,12	0,43	19,11		41,18	0,713
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8			
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270					
	Ужин										
404,3	Оладьи с повидлом	150	11,82	10,75	16,65	381,16	0,482	1,334		174,65	5,144
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5					
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9					
436	Молоко	200	6	3	9,6	90					
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180					
	Итого		85,4	55,37	221,71	2225,24	1,334	30,25		469,61	21,399
					XIV-день						
	I Завтрак										
596,1	Рыба жареная	100	4,36	5,87	6,15	109,51	0,074	6,733		8,821	0,55
174	Картофельное пюре	150	2,38	4,2	13,71	124,48	0,122	17,751		46,628	1,036
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9					
359	Кофе на молоке	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65		69,22	0,354
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180					
	II Завтрак										
494	Булка	80	9,84	0,32	38,96	224					
458(г)	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38					