

	Итого	77,55	52,56	238,81	1930,74	0,648	17,69	54,782	9,532
			III-день						
	I Завтрак								
596,1	Рыба жаренная	100	5,87	6,15	109,51	0,074	6,733	8,821	0,553
174	Картофельное пюре	200	6,46	18,28	165,98	0,122	17,75	46,63	1,036
1	Масло сливочное	15	6,42	3,94	75,9				
430(а)	Чай с сахаром	200	0,06	10	42				
480	Хлеб пшеничный	100	1,1	28,7	180				
	II Завтрак								
458	Яблоки	100	0,4	9,8	44				
509	Печение	50							
	Обед								
629	Суп-лапша домашняя	300	10,59	2,61	210,51	0,154	4,333	33,64	3,48
523	Гуляш	100	6,24	1,26	156,94	0,099	0,726	9,781	2,42
310	Каша пшеничная	150	0,48	0,36	116,14	0,082			1,617
652	Салат из капусты	100	4,99	8,35	82,24	0,018	27,6	34,98	0,417
407	Сок	200		27,4	112	0,4	8		
480	Хлеб пшеничный	150	1,65	43,05	178,26				
	Ужин								
313	Каша рисовая молочная	300	0,45	0,24	125,49	0,021		0,833	0,659
261	Яйцо отварное	50	5,75	0,35	78,5				
480	Хлеб пшеничный	100	1,1	28,7	180				
	Итого	60,91	44,92	110,39	1906,02	0,97	29,542	99,705	10,181
			IV-день						
	I Завтрак								
296	Каша гречневая	150	2,29	0,94	232,06	0,213		90,273	1,438
261	Яйцо отварное	50	5,75	0,35	78,5				
4	Сыр	15	3,6	3,9	55,5				
359	Кофе на молоке	200	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65	69,22	0,354
480	Хлеб пшеничный	100	1,1	28,7	180				