480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	II Завтрак													
494	Булка	100	12,3	4	48,7	280								
458(г)	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38								
	Обед													
83	Борщ	300	3	5,4	15,9	123								
296	Каша гречневая	150	8,73	2,29	0,94	232,06	0,213				13,854			4,641
103	Птица тушенная в соусе	100	6,3	6,44	1,11	131,96	0,039	1,56			9,085			0,859
652	Салат из капусты	100	1,16	2,07	10,07	62,67	0,071	3,43			39,98			0,769
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8						
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270								
	Ужин													
313	Каша рисовая	300	3,06	0,45	0,24	125,49	0,021				0,833			0,425
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5								
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5								
432	Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,4	30								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1.1	28,7	180								
	Итого		**85,05**	**56,5**	**270,41**	**2369,41**	**0,964**	**38,124**			**188,291**			**8,634**