



## ДЕТИ 12-18 лет

Прием пищи/ наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	
<b>День 1</b>					
<b>Всего за день</b>	<b>2 680</b>	<b>118.99</b>	<b>77.73</b>	<b>424.20</b>	<b>2 745.27</b>
<b>Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>26.92</b>	<b>23.58</b>	<b>69.53</b>	<b>588.91</b>
Омлет натуральный	150	12.04	13.83	3.68	187.37
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
Сыр	20	5.03	5.13	0.00	67.74
Какао на молоке	200	3.77	3.90	25.78	149.00
<b>2 Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>1.60</b>	<b>0.60</b>	<b>35.90</b>	<b>143.50</b>
Фрукт	150	0.60	0.60	17.70	67.50
Сок фруктовый	200	1.00	0.00	18.20	76.00
<b>ОБЕД</b>	<b>1 040</b>	<b>45.99</b>	<b>31.04</b>	<b>193.06</b>	<b>1 168.44</b>
Зеленый горошек (конс)	30	0.93	0.06	2.19	12.00
Огурцы консервированные ( гарнировка)	50	0.35	0.05	1.20	5.50
Лук пор ционный	20	0.28	0.00	2.08	8.20
Суп картофельный с клецками	275	11.36	12.38	27.40	262.45
Печень говяжья по-строгановски	120	16.36	10.68	3.94	177.42
Картофельное пюре	180	3.90	6.19	29.26	181.97
Компот из сухофруктов	200	1.45	0.00	53.46	191.30
Хлеб ржаной	80	5.28	0.96	33.44	144.80
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
Соль	5	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>240</b>	<b>8.60</b>	<b>11.12</b>	<b>37.96</b>	<b>286.40</b>
Печенье	40	3.00	4.72	29.76	174.40
Снежок	200	5.60	6.40	8.20	112.00
<b>УЖИН</b>	<b>600</b>	<b>35.88</b>	<b>11.40</b>	<b>87.75</b>	<b>558.02</b>
Капуста тушеная со сливочным маслом	200	5.01	8.97	26.42	186.27
Рыба отварная (филе)	120	23.56	1.33	1.09	109.58

Чай с лимоном	180	0.21	0.05	14.30	56.17
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50
<b>Прием пищи/ наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>
<b>День 2</b>		<b>белки, г.</b>	<b>жиры, г.</b>	<b>углеводы, г.</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>2 675</b>	<b>96.13</b>	<b>109.44</b>	<b>469.47</b>	<b>3 129.41</b>
<b>Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>17.17</b>	<b>21.24</b>	<b>109.47</b>	<b>679.83</b>
Каша "Дружба"	200	8.41	11.39	46.95	316.74
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.10
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
Кофейный напиток	200	2.60	1.89	22.31	112.19
<b>2 Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>1.60</b>	<b>0.60</b>	<b>35.90</b>	<b>143.50</b>
Фрукт	150	0.60	0.60	17.70	67.50
Сок фруктовый	200	1.00	0.00	18.20	76.00
<b>ОБЕД</b>	<b>1 015</b>	<b>41.31</b>	<b>44.29</b>	<b>175.93</b>	<b>1 213.20</b>
Салат картофельный с солеными огурцами	100	1.45	12.38	9.11	150.50
Борщ с капустой и картофелем	250	7.71	7.86	14.98	152.36
Сметана	20	0.56	4.00	0.64	41.20
Рис отварной	180	4.61	7.17	50.21	273.33
Суфле рыбное	120	15.48	11.06	1.27	166.63
Компот из свежих фруктов	180	0.14	0.14	26.21	99.58
Хлеб ржаной	80	5.28	0.96	33.44	144.80
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
Соль	5	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>10.17</b>	<b>14.74</b>	<b>42.61</b>	<b>341.07</b>
Снежок	200	5.60	6.40	8.20	112.00
Булочка домашняя	50	4.57	8.34	34.41	229.07
<b>УЖИН</b>	<b>570</b>	<b>25.88</b>	<b>28.57</b>	<b>105.57</b>	<b>751.82</b>
Тефтели из говядины	100	14.55	19.54	15.86	294.40
Картофельное пюре розовое	190	4.07	7.94	29.75	197.24
Чай сладкий	180	0.16	0.04	14.00	54.19
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50

Прием пищи/ наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	
<b>День 3</b>					
<b>Всего за день</b>	<b>3 085</b>	<b>144.54</b>	<b>114.61</b>	<b>501.00</b>	<b>3 500.23</b>
<b>Завтрак</b>	<b>480</b>	<b>19.37</b>	<b>19.89</b>	<b>96.53</b>	<b>626.53</b>
Каша рисовая	200	6.84	12.56	40.33	293.70
Сыр	20	5.03	5.13	0.00	67.74
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
Чай с молоком	180	1.42	1.48	16.12	80.29
<b>2 Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>1.60</b>	<b>0.60</b>	<b>35.90</b>	<b>143.50</b>
Фрукт	150	0.60	0.60	17.70	67.50
Сок фруктовый	200	1.00	0.00	18.20	76.00
<b>ОБЕД</b>	<b>1 265</b>	<b>44.64</b>	<b>45.57</b>	<b>216.77</b>	<b>1 404.13</b>
Винегрет овощной	100	1.71	10.06	9.88	132.20
Молочный суп	300	6.71	6.51	27.05	188.68
Макароны	200	7.34	5.85	52.52	282.17
Кнели из говядины	100	16.37	21.43	6.08	281.65
Кисель	200	0.15	0.04	29.52	113.83
Хлеб ржаной	80	5.28	0.96	33.44	144.80
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
Соль	5	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>400</b>	<b>45.35</b>	<b>15.41</b>	<b>50.64</b>	<b>525.36</b>
Снежок	200	5.60	6.40	8.20	112.00
Сырники из творога	200	39.75	9.01	42.44	413.36
<b>УЖИН</b>	<b>590</b>	<b>33.59</b>	<b>33.13</b>	<b>101.16</b>	<b>800.72</b>
Овощное пюре	190	4.12	7.74	23.14	164.81
Кнели из кур с рисом	120	22.21	24.30	18.06	375.72
Чай сладкий	180	0.16	0.04	14.00	54.19
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50
<b>Прием пищи/ наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>
<b>День 4</b>		<b>белки, г.</b>	<b>жиры, г.</b>	<b>углеводы, г.</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>2 715</b>	<b>152.92</b>	<b>83.47</b>	<b>414.29</b>	<b>2 825.03</b>
<b>Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>46.92</b>	<b>23.20</b>	<b>80.57</b>	<b>711.17</b>

Запеканка творожно-манная с повидлом	200	28.20	10.87	17.90	283.63
Сыр	20	5.03	5.13	0.00	67.74
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
Кофейный напиток	200	2.60	1.89	22.31	112.19
Яйца вареные	40	5.00	4.60	0.28	62.80
<b>2 Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>1.60</b>	<b>0.60</b>	<b>35.90</b>	<b>143.50</b>
Фрукт	150	0.60	0.60	17.70	67.50
Сок фруктовый	200	1.00	0.00	18.20	76.00
<b>ОБЕД</b>	<b>1 015</b>	<b>65.02</b>	<b>22.75</b>	<b>163.25</b>	<b>973.28</b>
Икра овощная	100	20.20	8.01	12.45	121.00
Суп гороховый	250	8.38	5.51	22.63	165.14
Каша гречневая рассыпчатая	180	0.07	6.21	0.11	56.65
Рыба отварная (филе)	120	23.56	1.33	1.09	109.58
Компот из сухофруктов	200	1.45	0.00	53.46	191.30
Хлеб ржаной	80	5.28	0.96	33.44	144.80
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
Соль	5	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>11.03</b>	<b>12.05</b>	<b>39.32</b>	<b>307.08</b>
Снежок	200	5.60	6.40	8.20	112.00
Булочка сдобная	50	5.43	5.65	31.12	195.08
<b>УЖИН</b>	<b>560</b>	<b>28.36</b>	<b>24.86</b>	<b>95.24</b>	<b>690.01</b>
Гуляш из говядины	100	15.60	16.31	5.45	229.73
Запеканка картофельная с овощами	180	5.50	7.46	29.83	200.09
Чай сладкий	180	0.16	0.04	14.00	54.19
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50
<b>Прием пищи/ наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>
<b>День 5</b>		<b>белки, г.</b>	<b>жиры, г.</b>	<b>углеводы, г.</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>2 585</b>	<b>92.71</b>	<b>96.70</b>	<b>432.55</b>	<b>2 868.59</b>
<b>Завтрак</b>	<b>480</b>	<b>19.29</b>	<b>19.99</b>	<b>90.99</b>	<b>593.05</b>
Каша геркулесовая жидкая	200	8.02	14.10	36.90	286.32
Чай сладкий	180	0.16	0.04	14.00	54.19

Сыр	20	5.03	5.13	0.00	67.74
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
<b>2 Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>1.60</b>	<b>0.60</b>	<b>35.90</b>	<b>143.50</b>
Фрукт	150	0.60	0.60	17.70	67.50
Сок фруктовый	200	1.00	0.00	18.20	76.00
<b>ОБЕД</b>	<b>955</b>	<b>37.19</b>	<b>35.60</b>	<b>180.15</b>	<b>1 154.82</b>
Салат из свеклы с растительным маслом	90	1.23	5.46	9.66	107.92
Щи	250	4.27	5.17	10.96	100.34
Плов	250	20.19	23.25	56.49	503.13
Кисель	200	0.15	0.04	29.52	113.83
Хлеб ржаной	80	5.28	0.96	33.44	144.80
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
Соль	5	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>240</b>	<b>8.60</b>	<b>11.12</b>	<b>37.96</b>	<b>286.40</b>
Печенье	40	3.00	4.72	29.76	174.40
Снежок	200	5.60	6.40	8.20	112.00
<b>УЖИН</b>	<b>560</b>	<b>26.03</b>	<b>29.40</b>	<b>87.55</b>	<b>690.82</b>
Рагу овощное	180	2.96	11.64	20.95	191.12
Котлеты из говядины	100	15.77	16.66	6.35	237.54
Чай с лимоном	180	0.21	0.05	14.30	56.17
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
<b>Прием пищи/ наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>
<b>День 6</b>		<b>белки, г.</b>	<b>жиры, г.</b>	<b>углеводы, г.</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>2 425</b>	<b>107.48</b>	<b>94.36</b>	<b>428.73</b>	<b>2 879.43</b>
<b>Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>16.78</b>	<b>23.96</b>	<b>99.42</b>	<b>649.41</b>
Каша геркулесовая жидкая	200	8.02	14.10	36.90	286.32
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.10
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
Кофейный напиток	200	2.60	1.89	22.31	112.19
<b>2 Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>1.60</b>	<b>0.60</b>	<b>35.90</b>	<b>143.50</b>
Фрукт	150	0.60	0.60	17.70	67.50
Сок фруктовый	200	1.00	0.00	18.20	76.00

<b>ОБЕД</b>	<b>765</b>	<b>36.76</b>	<b>18.46</b>	<b>161.66</b>	<b>914.47</b>
Зеленый горошек (конс)	30	0.93	0.06	2.19	12.00
Огурцы консервированные ( гарнировка)	50	0.35	0.05	1.20	5.50
Лук пор ционный	20	0.28	0.00	2.08	8.20
Суп рыбный с крупой	250	6.37	3.38	17.29	120.60
Макароны	200	7.34	5.85	52.52	282.17
Печень говяжья по-строгановски	120	16.36	10.68	3.94	177.42
Компот из свежих фруктов	180	0.14	0.14	26.20	99.58
Хлеб ржаной	80	5.28	0.96	33.44	144.80
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
Соль	5	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>240</b>	<b>8.60</b>	<b>11.12</b>	<b>37.96</b>	<b>286.40</b>
Снежок	200	5.60	6.40	8.20	112.00
Печенье	40	3.00	4.72	29.76	174.40
<b>УЖИН</b>	<b>580</b>	<b>43.75</b>	<b>40.23</b>	<b>93.79</b>	<b>885.65</b>
Картофельное пюре	180	3.90	6.19	29.26	181.97
Курица отварная	120	31.33	31.51	2.46	417.39
Чай с молоком	180	1.42	1.48	16.12	80.29
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50
<b>Прием пищи/ наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>
<b>День 7</b>		<b>белки, г.</b>	<b>жиры, г.</b>	<b>углеводы, г.</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>2 485</b>	<b>103.99</b>	<b>91.53</b>	<b>411.06</b>	<b>2 778.61</b>
<b>Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>27.79</b>	<b>21.33</b>	<b>108.03</b>	<b>722.58</b>
Каша пшениная вязкая	200	7.91	6.98	41.89	258.23
Яйца вареные	40	5.00	4.60	0.28	62.80
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
Сыр	20	5.03	5.13	0.00	67.74
Какао на молоке	200	3.77	3.90	25.78	149.00
<b>2 Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>1.60</b>	<b>0.60</b>	<b>35.90</b>	<b>143.50</b>
Фрукт	150	0.60	0.60	17.70	67.50
Сок фруктовый	200	1.00	0.00	18.20	76.00

<b>ОБЕД</b>	<b>765</b>	<b>33.89</b>	<b>27.17</b>	<b>132.00</b>	<b>866.26</b>
Овощи свежие	100	1.10	0.20	5.00	23.00
Рассольник ленинградский	250	5.06	5.37	20.20	143.57
Жаркое по-домашнему	250	16.37	19.92	33.29	370.08
Компот из сухофруктов	200	1.45	0.00	53.46	191.30
Хлеб ржаной	80	5.28	0.96	33.44	144.80
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
Соль	5	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>240</b>	<b>6.96</b>	<b>18.48</b>	<b>34.08</b>	<b>327.60</b>
Снежок	200	5.60	6.40	8.20	112.00
Вафли	40	1.36	12.08	25.88	215.60
<b>УЖИН</b>	<b>590</b>	<b>33.75</b>	<b>23.95</b>	<b>101.05</b>	<b>718.68</b>
Овощное пюре	190	4.12	7.74	23.14	164.81
Минтай жареный	120	22.39	15.02	5.75	248.29
Компот из свежих фруктов	180	0.14	0.14	26.20	99.58
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50
<b>Прием пищи/ наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>
<b>День 8</b>		<b>белки, г.</b>	<b>жиры, г.</b>	<b>углеводы, г.</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>2 625</b>	<b>123.78</b>	<b>95.90</b>	<b>428.44</b>	<b>2 931.43</b>
<b>Завтрак</b>	<b>480</b>	<b>40.80</b>	<b>16.18</b>	<b>88.83</b>	<b>654.96</b>
Запеканка творожно-манная с сахаром	200	28.27	8.85	32.63	322.13
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
Сыр	20	5.03	5.13	0.00	67.74
Чай с молоком	180	1.42	1.48	16.12	80.29
<b>2 Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>1.60</b>	<b>0.60</b>	<b>35.90</b>	<b>143.50</b>
Фрукт	150	0.60	0.60	17.70	67.50
Сок фруктовый	200	1.00	0.00	18.20	76.00
<b>ОБЕД</b>	<b>955</b>	<b>37.42</b>	<b>40.79</b>	<b>177.98</b>	<b>1 147.79</b>
Икра свекольная	100	1.40	8.00	11.93	115.35
Суп картофельный с фрикадельками	300	7.68	8.06	22.27	185.84
Голубцы ленивые	190	15.53	23.05	16.80	325.71

Компот из сухофруктов	200	1.45	0.00	53.46	191.30
Хлеб ржаной	80	5.28	0.96	33.44	144.80
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>240</b>	<b>8.60</b>	<b>11.12</b>	<b>37.96</b>	<b>286.40</b>
Снежок	200	5.60	6.40	8.20	112.00
Печенье	40	3.00	4.72	29.76	174.40
<b>УЖИН</b>	<b>600</b>	<b>35.36</b>	<b>27.21</b>	<b>87.77</b>	<b>698.78</b>
Капуста тушеная	200	5.01	8.97	26.42	186.27
Рыба припущенная с овощами	120	23.09	17.15	1.40	252.32
Чай сладкий	180	0.16	0.04	14.00	54.19
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50
<b>Прием пищи/ наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>
<b>День 9</b>		<b>белки, г.</b>	<b>жиры, г.</b>	<b>углеводы, г.</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>2 710</b>	<b>105.44</b>	<b>79.77</b>	<b>461.31</b>	<b>2 898.28</b>
<b>Завтрак</b>	<b>480</b>	<b>19.65</b>	<b>14.96</b>	<b>103.30</b>	<b>609.63</b>
Каша рисовая молочная вязкая	180	4.77	5.21	37.44	208.09
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
Сыр	20	5.03	5.13	0.00	67.74
Какао на молоке	200	3.77	3.90	25.78	149.00
<b>2 Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>1.60</b>	<b>0.60</b>	<b>35.90</b>	<b>143.50</b>
Фрукт	150	0.60	0.60	17.70	67.50
Сок фруктовый	200	1.00	0.00	18.20	76.00
<b>ОБЕД</b>	<b>1 005</b>	<b>38.32</b>	<b>31.15</b>	<b>164.89</b>	<b>1 066.26</b>
Салат из свеклы с растительным маслом	90	1.23	5.46	9.66	107.92
Суп с лапшой и курицей	250	6.21	6.72	21.67	166.32
Суфле рыбное	120	15.48	11.06	1.27	166.63
Картофельное пюре	180	3.90	6.19	29.26	181.97
Кисель	200	0.15	0.04	29.52	113.83
Хлеб ржаной	80	5.28	0.96	33.44	144.80
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
Соль	5	0.00	0.00	0.00	0.00

<b>ПОЛДНИК</b>	<b>275</b>	<b>10.81</b>	<b>12.33</b>	<b>38.50</b>	<b>306.58</b>
Снежок	200	5.60	6.40	8.20	112.00
Шанежка с повидлом	75	5.21	5.93	30.30	194.58
<b>УЖИН</b>	<b>600</b>	<b>35.06</b>	<b>20.73</b>	<b>118.73</b>	<b>772.31</b>
Макароны	200	7.34	5.85	52.52	282.17
Печень по-деревенски	120	20.47	13.80	6.25	229.95
Чай сладкий	180	0.16	0.04	14.00	54.19
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50
<b>Прием пищи/ наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>
<b>День 10</b>		<b>белки, г.</b>	<b>жиры, г.</b>	<b>углеводы, г.</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>2 695</b>	<b>139.02</b>	<b>96.06</b>	<b>403.83</b>	<b>2 864.56</b>
<b>Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>41.92</b>	<b>18.60</b>	<b>80.29</b>	<b>648.37</b>
Запеканка творожно-манная с повидлом	200	28.20	10.87	17.90	283.63
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
Сыр	20	5.03	5.13	0.00	67.74
Кофейный напиток	200	2.60	1.89	22.31	112.19
<b>2 Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>1.60</b>	<b>0.60</b>	<b>35.90</b>	<b>143.50</b>
Фрукт	150	0.60	0.60	17.70	67.50
Сок фруктовый	200	1.00	0.00	18.20	76.00
<b>ОБЕД</b>	<b>1 015</b>	<b>59.93</b>	<b>31.24</b>	<b>166.55</b>	<b>1 062.54</b>
Икра овощная	100	20.20	8.01	12.45	121.00
Суп рыбный с крупой	250	6.37	3.38	17.29	120.60
Запеканка картофельная с овощами	180	5.50	7.46	29.83	200.09
Печень говяжья по-строгановски	120	16.36	10.68	3.94	177.42
Кисель	200	0.15	0.04	29.52	113.83
Хлеб ржаной	80	5.28	0.96	33.44	144.80
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
Соль	5	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>240</b>	<b>8.60</b>	<b>11.12</b>	<b>37.96</b>	<b>286.40</b>
Снежок	200	5.60	6.40	8.20	112.00
Печенье	40	3.00	4.72	29.76	174.40
<b>УЖИН</b>	<b>590</b>	<b>26.97</b>	<b>34.49</b>	<b>83.13</b>	<b>723.76</b>

Суфле из кур	130	16.70	21.76	1.93	270.47
Рагу овощное	180	2.96	11.64	20.95	191.12
Чай с лимоном	180	0.21	0.05	14.30	56.17
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50