



1	2	Обед	закуска	салат с капустой	80	1,255	3,073	6,628	59,97	45M	10			
			1 блюдо											
			2 блюдо	гуляш с говядиной	100	14,504	14,883	3,738	207,23	260M	18			
			гарнир	каша гречневая	180	8,104	5,737	36,609	230,16	341K	14			
			напиток хол	сок яблочный	180	1	0,2	20,2	92		15			
			хлеб бел.	хлеб ржано -пшенич.	25	1,65	0,3	8,35	43,5		3			
			хлеб черн.											
						<i>итого</i>	565	12,009	24,193	75,525	589,36		60	
1	2		<b>Итого за День:</b>	970	23,851	34,628	126,29	976,495		93,77				
1	3	Завтрак	гор.блюдо											
			сладкое	корж с маком	35	4	2,148	25,669	137,96	434	25			
			гор.напиток	чай с лимоном	180	0,063	0,007	5,203	43,5	376M	10,77			
			хлеб											
			фрукты	ягельсин	120	1,1	0,24	9,72	51,6		22			
						<i>итого</i>	335	4	2,388	40,592	233,06		57,77	
			1	3	Обед	закуска								
						1 блюдо	Суп "Рассольник "	225	2,1	5,11	16,5	120,75	190	22
2 блюдо														
гарнир														
гор.напиток	чай с имбирем	180				0,1	0,007	5,203	22,342	377M	11			
хлеб бел.	ржано -пшенич	25				1,7	0,3	8,35	43,5		3			
хлеб черн.														
						<i>итого</i>	430	1,8	5,41	30,053	186,592		36	
1	3					<b>Итого за День:</b>	765	5,8	7,798	70,645	419,652		93,77	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"	200	10,129	10,12	41,708	300,13	175M	20			
			гор.напиток	чай с лимоном	180	0,0063	0,007	5,203	22,34			10,77		







