

<b>Неделя 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-10-2020	Омлет натрарьный	160	13,5	19,2	3,5	240,5
738	Фрикадельки куриные	90	16,0	8,2	5,2	158,6
54-13хн-2020	Напиток из шловника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2
<b>Итого за Завтрак</b>						
		510	34,4	28,2	48,6	586,0
<b>Обед</b>						
54-16з-2020	Винегрет с растительным	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем сосметаной	230	5,4	6,5	11,7	127,0
54-3г-2020	Макаронь отварныесыром	170	9,0	7,7	32,5	235,4
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	90	14,9	10,3	2,6	162,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	76,9
<b>Итого за Обед</b>						
		845	36,8	31,6	97,3	821,6
<b>Итого за День</b>						
		1355	71,2	59,8	145,9	1407,6
<b>Неделя 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-4г-2020	Каша гречневая распычатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12,0	151,8
54-23гн-2020	Кофейныйнапитоксмолоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого за Завтрак</b>						
		575	32,1	13,8	83,0	585,3
<b>Обед</b>						
54-18з-2020	Салат из свеклы с Суп картофельный с крупной (с пшенкой)	120	1,7	6,5	15,5	127,5
219		250	2,7	2,8	18,6	110,2
54-8г-2020	Капуста тушеная	200	4,8	6,0	19,5	151,4
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-33хн-2020	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	8,0	33,0
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
<b>Итого за Обед</b>						
		950	31,1	31,1	103,1	816,5
<b>Итого за День</b>						
		1525	63,2	44,9	186,1	1401,8