

Печенье	20	Печенье	20	20	1,50	1,90	14,86	83,40	0,00	0,00	0,00	5,80	0,40		
Молоко	180	Молоко	180	180	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,23	1,95	180	0,15		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200		200	200	5,85	5,65	22,06	164,40	0,06	0,23	1,95	185,80	0,55		
УЖИН															
Каша гречневая с овощами	110	крупа гречневая	33	33											
		Вода питьевая	70	70											
		Лук репчатый	15	13											
		морковь	17	13											
		соль	0,2	0,2											
		масло сливочное	3	3,00											
							1,5	2,44	11,3	83,8	0,01	1,08	0,88	2,8	0,28
							5,7	5,23	24,72	168,7	0,08	0,15	0,00	36,1	1,80
Салат из свеклы с растительным маслом	40	свекла	48,64	38,00											
		масло растительное	2	2,00											
						0,568	2,436	3,344	37,56	4,75	0,00	3,8	0,0	0,00	
Хлеб	45	Хлеб пшеничный	45	45,00											
						3,37	1,3	22,72	116,1	0,07	0,02	0,00	10,4	0,81	
Сосиска	40	сосиска	41	40,00											
						7,41	10,78	0,06	120,0	0,00	0,06	21,1	8	0,4	
Чай сладкий	180	чай-заварка	0,55	0,55											
		сахар	8	8											
						10,80	2,8	12,6	47,7	0,0003	0,005	5,4	10,8	0,5	
ИТОГО ЗА УЖИН	415				29,35	24,99	74,74	573,86	4,91	1,32	31,18	68,05	3,74		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1642,5				97,65	86,76	256,35	1823,73	7,84	1,16	118,15	774,74	11,56		