Обед																				
картофельный м/б	**150-200**	**200-250**	3.29	4.39	3.16	4.21	9.79	13.05	80.85	107.8	0.13	0.18	0.04	0.05	3.48	4.65	22.84	30.46	1.21	1.61	№9
ша гречневая с сом	**100-150**	**150-200**	15,69	19,31	15,55	19,55	42,46	49,91	372,5	452,7	0,26	0,3	0,18	0,22	0,24	0,32	66,97	87,01	5,07	6,02	№5
мпот из с/ф	**150-180**	**180-200**	0.06	0.08	0.01	0.01	20.82	27.76	84.75	113	-	-	-	-	0.03	0.4	23.86	31.81	0.93	1.24	№15
еб ржаной	**20-30**	**60**	1.6	3.12	0.37	0.72	14.3	26.7	64	128	0.06	0.12	0.02	0.02	-	-	10.5	21	1.17	3.34	№28
б пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103	0,03	0,045	0,02	0,03	-	-	6	9	0,51	0,76	№28
итого:			**27,64**	**36,54**	**29,18**	37,83	**108,31**	146,92	**806,64**	**108,28**	**0,53**	0,67	0,45	**0,57**	9,6	**12,77**	**178,09**	242,29	**10,48**	**15,07**	
Полдник																					
олоко	**150-180**	**180-200**	0.07	0.09	0.01	0.03	7.10	9.46	29.0	38.66	-	-	-	-	1.42	1.72	9.40	12.53	0.21	0.28	№965
ндитерские делия	**12**	**20**	2.44	2.56	4.21	4.76	23.24	25.09	141.89	143.8	0.04	0.09	0.03	0.05	0.07	0.09	7.89	8.6	0.45	0.56	№152
итого:			**2,51**	**2,65**	**4,22**	**4,79**	**30,34**	**34,55**	**170,89**	**180,46**	**0,04**	**0,09**	**0,03**	**0,05**	**1,49**	**1,81**	**17,29**	**21,13**	**0,66**	**0,84**	
того за весь день:			**43,35**	**58,6**	**46,6**	**61,28**	**179,9**	**240,46**	**1328,53**	**1761,19**	**0,67**	**0,93**	**0,66**	**0,94**	**12,2**	**16,08**	**421,98**	**485,48**	**12,8**	**18,37**	

7 день

аименование люда	**Масса порции**		**Пищевые вещества (г)**						**Энергетич. Ценность (ккал)**		**Витамины (мг)**						**Минеральные в-ва (мг)**				**Тех. карта**
			белки		**жиры**		**углеводы**				**B1**		**B2**				**Ca**		**Fe**		
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак																					