

Второй завтрак																					
215	Омлет на пару	110	88,3	11,7 7	11,77	16,5 6		2,30	2,30			1,0 9	0,0 6	0,2 1	254 ,82	0,5 6	90, 32	199 ,20	15, 20	2,1 9	205,34
379	Напиток кофейный на молоке	200	163, 5	3,60	2,8 0	2,67	0,1 3	29,20	28,27	0,93	0,13	0,9 3	0,0 3	1,4 7			158 ,67	132 ,00	29, 33	2,4 0	155,20
	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,20	0,2 0	9,66	0,42	9,24	0,66	0,3 0	0,0 2			0,2 6	4,6 0	17, 40	6,6 0	0,2 2	46,76
338	Груши свежие	100	64,1	0,30		0,23	0,2 3	7,73	7,35	0,38	2,10	0,5 3	0,0 2	3,7 5		0,3 0	14, 25	12, 00	9,0 0	1,7 3	34,13
ИТОГО:																					441,43
Третья неделя (среда).																					
Второй завтрак																					
288	Птица (курица) отварная	50	31,5	10,8 3	10,83	6,66						1	0,0 2		10	0,0 9	20	71, 66	10	1	103,34
304	Рис отварной	150	102, 4	3,67	0,0 7	5,42	0,5 3	36,67	0,40	36,27	1,54	0,2 7	0,0 3		27, 00	0,6	2,6 1	61, 5	19, 01	0,5 3	210,11
	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,20	0,2 0	9,66	0,42	9,24	0,66	0,3 0	0,0 2			0,2 6	4,6 0	17, 40	6,6 0	0,2 2	46,76
377	Чай с лимоном	200	203, 2	0,53				9,87	9,60	0,27	0,27	0,1 3		2,1 3			15, 33	23, 20	12, 27	2,1 3	41,60
338	Яблоки свежие	100	65,5	0,30		0,30	0,3 0	7,35	6,75	0,60	1,35	0,2 3	0,0 2	7,5 0		0,1 5	12, 00	8,2 5	6,7 5	1,6 5	33,30
ИТОГО:																					435,11
Третья неделя (четверг).																					
Второй завтрак																					
176	Каша пшенная с тыквой и маслом	210	161, 9	4,41	0,0 6	3,57	2,6 7	32,97	15,33	17,64	3,99	2,9 4	0,1 1	10, 29	29, 40	2,1 0	60, 90	65, 10	29, 40	1,0 5	181,65