



232/18	Капша из овсяных хлопьев	200	1,21	6,45	8,63	12,14	207,44	0,16	0,21	1,06	20,0	166,71	195,35	50,17	1,07
306	Яйцо	40		5,10	4,60	0,30	63,00								
111/13	Хлеб пшеничный (20)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02
79/18	Масло сливочное	5		0,03	4,13	0,04	37,39		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01
462/18	Какао с молоком	200	1,49	3,29	2,80	14,91	98,00	0,04	0,15	0,90		128,86	108,10	23,50	0,57

2 ЗВТРАК

Итого по полдню

82/18	Фрукты свежие	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,0		16,00	11,00	9,00	2,20
ОБЕД Итого по полдню			0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,0		16,00	11,00	9,00	2,20

Итого по полдню	3,68	16,39	20,32	37,23	452,71	0,20	0,37	1,96	40,00	297,17	304,95	73,95	1,67
------------------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------	-------------

2/18	Салат витаминный	60	0,40	0,82	3,10	4,00	47,19	0,02	0,03	15,89		21,66	20,15	12,42	0,63
149/13	Суп - гороховый	200	1,74	4,59	3,85	17,42	122,72	0,21	0,08	11,80	16,0	25,98	76,54	29,86	1,70
373/13	Гуляш из говядины	100		17,87	18,79	3,71	255,44	0,09	0,18	2,89	26,0	17,22	224,18	28,62	3,24