Сад

Видентации (вит) Витамина (вит) В		Cub	
201 Каша овсяная ("Теркулес") (200) * Утеновы-27, Капрыйность-209, бензы-7, Жары-8, Витамин С-2 21 Хлеб рэканой (20) * Касахаром (180) *	Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
201 Каша овсяная ("Геркулес") (200) * 21 Хлеб ржаной (20) * 22 Хлеб ржаной (20) * 32 Чай с сахаром (180) * 33 Бутерброд с сыром (45 хлеб) * 347 Нтого за Завтрак 348 Наговийность-24, Углеводы-6 Капорийность-251, Углеводы-17, Кара-8, Вартамия С-2 Кара-14, Кашорийность-251, Углеводы-17, Свякот-2, Витамия С-2 Капорийность-324, белкы-15, Кара-22, Витамия С-2 Селко-19, Витамия С-1 Капорийность-324, белкы-15, Кара-22, Витамия С-1 Капорийность-324, белкы-1, Капорийность-34, Кара-10 36 Наго за Завтрак 2 Селко-0, Витамия С-11, Углеводы-11, Капорийность-34, Кара-10 44 Огурцы соленые (50) * 29 Хлеб пиненичный 30(30) * 31 Хлеб ржаной (30) * 31 Хлеб ржаной (30) * 31 Хлеб ржаной (30) * 32 Соус сметанный 33 Соль (3) * 34 Каранофельное пире (130) * 35 Соль (3) * 36 Соус сметанный (180) * 37 Соль (3) * 38 Каранофельное пюре (130) * 48 Каранофельное пюре (130) * 49 Каранофельное пюре (130) * 40 Итого за Обед Капорийность-40, Жара-1, Капорийность-10, Селко-10, Углеводы-13 40 Вулочка домашияя (60) * 41 Вулочка домашияя (60) * 42 Каранофельной (180) * 43 Каранофельной (180) * 44 Огурцы солень (180) * 45 Капорийность-40, Капра-11, Селко-19, Углеводы-13 46 Булочка домашияя (60) * 47 Кара-11, Капорийность-40, Жара-1, Капорийность-105 48 Кефир (180) * 49 Кара-1, Капорийность-40, Кара-11, Селко-19, Углеводы-13 49 Каранофельный с мясными фрикадельками (200) 40 Витамия С-0, Капорийность-40, Жара-1, Капорийность-40, Кара-1, Капорийность-40, Кара-1, Капорийность-40, Кара-1, Капорийность-40, Кара-1, Капорийность-105 48 Кефир (180) * 49 Кара-1, Капорийность-40, Кара-1, Капорийность-203, белко-1, Кара-1, Капорийность-105 48 Кефир (180) * 49 Кара-2, Капорийность-41, Витамия С-1, Капорийность-41, Витамия С-1, Капорийность-42, Капра-11, Капорийность-41, Витамия С-1, Капорийность-41, Витамия С-1, Капорийность-41, Витамия С-1, Капорийность-41, Витамия С-1, Капорийность-42, Капорийность-42, Капорийность-42, Капорийность-42, Селко-1, Капорийность-42, Селко-1, Капорийность-42, Селко-1, Капорийность-42, Селко-2, Капорийность-42, Селко-1, Капорийность-4		Завтрак	(MI), MINPOSITEMENT (MI)
180	201		7, Жиры-8, Витамин С-2
45 Бутерброд с сыром(45 хлеб) * Жиры-14, Канорийности-26, Углеводы-78, Селен-7, Витамин С-0 Итого за Завтрак Углеводы-68, Кылорийности-532, белен-15, Жиры-22, Витамин С-11, Углеводы-11, Канорийности-54, Жиры-0 Обед Осурцы соленые(50) * Канорийности-54, Жиры-0 Обед Канорийности-71, Жиры-0, белки-2, Углеводы-13 Хлеб рэксаной (30) * Канорийности-71, Жиры-0, белки-2, Углеводы-15 Канорийности-71, Жиры-0, белки-2, Углеводы-12 Витамин С-17, белки-9, Углеводы-10, Жиры-8, Канорийности-146, Киры-18, Канорийности-57, Жиры-10, белки-2, Углеводы-13 Осуу с сметанный Канорийности-56, Углеводы-13 Осуу с сметанный Соль (3) Канорийности-56, Углеводы-13 Осль (3) Канорийности-56, Углеводы-13 Осль (3) Канорийности-56, Углеводы-13 Осль (3) Канорийности-56, Углеводы-14 Осль (4) Канорийности-69, Углеводы-14 Осль (4) Канорийности-69, Углеводы-70, Осль (4) Канорийности-69, Углеводы-70, Осль (5) Осль (6) Канорийности-69, Углеводы-70, Осль (6)	21	Хлеб ржаной(20) *	
100 100	180	Чай c сахаром(180) *	Калорийность-24, Углеводы-6
100 Яблоки (100) *	45	Бутерброд с сыром(45 хлеб) *	
388mpak 2 56mku-0, Витамин С-11, Углеводы-11, Калорийность-54, Жиры-0 100	447	Итого за Завтрак	Углеводы-68, Калорийность-532, белки-
100 МОЛОКЦ (100) ** 100 Итого за Завтрах 2 белки-0, Витамин С-11, Углеводы-11, Калорийность-54, Жиры-0 Обео		<u>Завтрак 2</u>	•
100	100	Яблоки(100) *	
144 Огурцы соленые(50) *	100	Итого за Завтрак 2	белки-0, Витамин С-11, Углеводы-11,
29 Хлеб пишеничный 30(30) * 31 Хлеб ржаной(30) * 31 Хлеб ржаной(30) * 32 Тефтели из печени с рисом(80) * 33 Соус сметанный 34 Напиток лимонный(180) * 35 Соль(3) * 36 Картофельное пюре(130) * 37 Суп картофельный с мясными фрикадельками (200) 38 Нтого за Полудник 39 Кефир(180) * 30 Суп картофельное пюре(130) * 31 Картофельное пюре(130) * 32 Соль(3) * 33 Соль(3) * 34 Картофельный с мясными фрикадельками (200) 45 Картофельный с мясными фрикадельками (200) 46 Булочка домашняя(60) * 47 Картофельное поре(180) * 48 Кефир(180) * 48 Кефир(180) * 48 Кефир(180) * 49 Соус сметанный (сладкий30) * 40 Картофельный с мясными с насторацию полудник витамин С-1, калорийность-203, белки-1, углеводы-34 Киры-6, углеводы-14 Витамин С-1, калорийность-41, витамин С-1, калорийность-42, белки-2, киры-2, калорийность-42, витамин С-1, калорийность-41, витамин С-1, калорийность-41, витамин С-1, калорийность-41, витамин С-1, калорийность-42, белки-2, киры-2, калорийность-42, белки-2, киры-1, ки		<u>Обед</u>	
29 Хлеб пшеничный 30(30) * 31 Хлеб ржаной(30) * 32 Хлеб ржаной(30) * 33 Хлеб ржаной(30) * 34 Тефтели из печени с рисом(80) * 35 Соус сметанный 36 Соус сметанный 37 Напиток лимонный(180) * 38 Напиток лимонный(180) * 38 Картофельное пюре(130) * 39 Картофельное пюре(130) * 30 Суп картофельные с мясными фрикадельками (200) 40 Нтого за Обед Калорийность-40, Жиры-1, Калорийность-10, белки-2, Жиры-6, Калорийность-40, Жиры-1, Калорийность-40, Жиры-1, Калорийность-40, Жиры-1, Калорийность-40, Жиры-1, белки-2, Карикафельками (200) 40 Нтого за Обед Калорийность-40, Жиры-1, Уплеводы-70, Витамин С-30, белки-16, Жиры-16, Жиры-17, Уплеводы-34, Киры-26, Уплеводы-34, белки-110 48 Кефир(180) * 48 Кофейный напиток с молоком(180) * 48 Кофейный напиток с молоком(180) * 50 Хлеб пшеничный 20(20) * 51 Запеканка из творога(115) * 51 Киры-18, Калорийность-41, Витамин С-1, Уплеводы-16, Жиры-16, Калорийность-47, белки-2 51 Киры-19, Калорийность-47, белки-2 51 Киры-18, Калорийность-47, Калорийность-47, белки-2 51 Киры-18, Калорийность-47, белки-2 51 Киры-18, Калорийность-47, белки-2 61 Киры-18, Калорийность-42, белки-2 61 Киры-18, Калорийность-42, белки-2 61 Киры-18, Калорийность-42, белки-2 61 Киры-19, Калорийность-42, белки-2 61 Киры-19, Калорийность-42, белки-2 61 Киры-19, Калорийность-42, белки-2 61 Киры-19, Калорийность-42, белки-1 61 Киры-19, Калорийность-42, белки-2 61 Киры-19, Калорийность-42, белки-1 61 Киры-18, Киры-18,	44		Калорийность-7, Углеводы-1, Витамин С-
31 Хлеб ржаной(30) * Калорийность-57, Жиры-0, белки-2, Углеводы-12, Витамин С-17, белки-9, Углеводы-10, Жиры-8, Калорийность-146 (белки-9, Углеводы-10, Углеводы-10, Углеводы-12, Калорийность-16, Углеводы-13, Калорийность-16, Углеводы-13, Калорийность-16, Углеводы-13, Калорийность-16, Углеводы-13, Калорийность-56, Углеводы-13, Калорийность-56, Углеводы-13, Калорийность-56, Углеводы-13, Калорийность-56, Углеводы-13, Калорийность-56, Углеводы-10, белки-2, Жиры-6, Калорийность-105, белки-2, Жиры-6, Калорийность-105, белки-1, Калорийность-40, Жиры-1, Углеводы-7, Битамин С-3, белки-16, Киры-16, Калорийность-498, Углеводы-70, Битамин С-3, белки-16, Киры-5, Углеводы-34, Кефир(180) * Витамин С-1, Калорийность-10, белки-11, Жиры-1, Углеводы-5, Углеводы-34, Киры-5, Углеводы-34, Киры-5, Углеводы-34, Киры-5, Углеводы-13, белки-11, Жиры-11, Углеводы-14, Битамин С-1, Калорийность-313, белки-11, Жиры-11, Углеводы-41, Витамин С-0, белки-11, Углеводы-41, Витамин С-1, Углеводы-14, Киры-11, Углеводы-14, Калорийность-62, Витамин С-1, Углеводы-14, Киры-14, Углеводы-16, Киры-16, Киры-2, Калорийность-275, Углеводы-19, Калорийность-62, Витамин С-1, Углеводы-19, Калорийность-62, Витамин С-1, Калорийность-62, Витамин С-1, Калорийность-62, Витамин С-1, Углеводы-19, Калорийность-62, Витамин С-1, Калорийность-62, Витамин С-1, Калорийность-62, Витамин С-1, Калорийность-62, Витамин С-1, Углеводы-14, Киры-14, Витамин С-1, Углеводы-14, Киры-14, Витамин С-1, Углеводы-14, Киры-14, Витамин С-1, Калорийность-62, Витамин С-1, Калорийность-62, Витамин С-1, Углеводы-14, Киры-14, Витамин С-1, Углеводы-14, Киры-14, Витамин С-1, Углеводы-14, Киры-14, Витамин С-1, Калорийность-62, Витамин С-1, Калорийность-62, Витамин С-1, Калорийность-62, Витамин С-1, Углеводы-14, Киры-14, Витамин С-1, Углеводы-24, Калорийность-62, Витамин С-1, Калорийность-	29	**	Калорийность-71, Жиры-0, белки-2,
80 Тефтели из печени с рисом(80)* 80 Тефтели из печени с рисом(80)* 30 Соус сметанный 183 Напиток лимонный(180) * 3 Соль(3)* 129 Картофельное пюре(130) * 201 Суп картофельный с мясными фрикадельками (200) 730 1730 184 Кефир(180) * 185 Кефир(180) * 186 Кефир(180) * 187 Карточка домашняя(60) * 188 Кефир(180) * 189 Кофейный напиток с молоком(180) * 180 Кофейный напиток с молоком(180) * 180 Кофейный напиток с молоком(180) * 181 Карточка и теменичный 20(20) * 3 Соус сметанный (Сладкий 30) * 182 Кофейный напиток с молоком(180) * 183 Карточка и теменичный 20(20) * 3 Запеканка из творога(115) * 3 Запеканка из творога(115) * 3 Запеканка из творога(115) * 4 Итого за День Углеводы-18, Калорийность-225, Углеводы-39 182 Карторийность-275, Углеводы-10, Калорийность-275, Углеводы-39 1870 Итого за Ужин Киры-18, Калорийность-1275, Углеводы-39 1870 Итого за День Углеводы-229, Калорийность-125, Углеводы-39 1870 Итого за День Углеводы-229, Калорийность-1252, Углеводы-39		` ,	
80 Тефтели из печени с рисом(80) " 30 Соус сметанный " 183 Напиток лимонный(180) * " 31 Соль(3) * " 32 Картофельное пюре(130) * " 42 Картофельное пюре(130) * " 42 Картофельный с мясными фрикадельками (200) " 43 Того за Обед Калорийность-10, белки-2, жиры-6, Калорийность-40, жиры-1, Углеводы-7 46 Булочка домашняя(60) * " 47 Картофинесть-203, белки-1, Калорийность-203, белки-1, Киры-16, Жиры-1, Углеводы-7 48 Кефир(180) * " 48 Кефир(180) * " 48 Кефир(180) * " 49 Соус сметанный (сладкий 30) * " 40 Кофейный напиток с молоком(180) * " 40 Калорийность-41, Витамин С-1, Калорийность-41, Витамин С-1, Калорийность-42, белки-2 (белки-2), белки-2, белки-2 (белки-2), Кары-14, Витамин С-1, Кары-1	31	Хлеб ржаной(30) *	Углеводы-12
183 Напиток лимонный (180) * Киры-0, белки-0, Витамин С-10, Калорийность-56, Углеводы-13 3 Соль(3) * Витамин С-0, Углеводы-13 129 Картофельное пюре(130) * Витамин С-0, Углеводы-10, белки-2, Жиры-6, Калорийность-105 201 Суп картофельный с мясными фрикадельками (200) Углеводы-70, Витамин С-30, белки-14, Калорийность-498, Углеводы-70, Витамин С-30, белки-16, Жиры-16 60 Булочка домашняя(60) * Витамин С-30, белки-16, Жиры-5, Углеводы-7, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-203, белки-6, Жиры-5, Углеводы-7, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110 248 Итого за Полдник Витамин С-1, Калорийность-110 248 Ужин 29 Соус сметанный (сладкий 30) * Киры-1, Углеводы-41 Ужин 18 Кофейный напиток с молоком(180) * Жиры-2, Калорийность-41, Витамин С-0, белки-1, Углеводы-5, белки-2 18 Хлеб пишеничный 20(20) * Калорийность-62, Витамин С-1, Углеводы-10, Калорийность-47, белки-2 19 Запеканка из творога(115) * белки-2, Калорийность-275, Углеводы-16, Жиры-18, Калорийность-425, Витамин С-1 347 Итого за Ужин Жиры-18, Калорийность-425, Витамин С-1 480 Углеводы-29, Калорийность-425, Витамин С-1 29 Окалорийность-425, Витамин С-1 29 Хлеб пишеничный 20(20) * Калорийность-625, Углеводы-16, Жиры-18, Калорийность-47, белки-2, белки-2, Белки-25, Витамин С-1 347 Итого за День Углеводы-29, Калорийность-425, Витамин С-1 1872 Итого за День Углеводы-29, Калорийность-1822,	80	Тефтели из печени с рисом(80)*	
183 Напиток лимонный (180) * Жиры-0, белки-0, Витамин С-10, Калорийность-56, Углеводы-13 3 Соль (3) * Витамин С-0, Углеводы-10, белки-2, Жиры-6, Калорийность-105 201 Суп картофельный с мясными фрикадельками (200) Фрикадельками (200) Фрикадельками (200) Фрикадельками (200) Фрикадельками (200) Витамин С-30, белки-1, Калорийность-40, Жиры-1, Углеводы-70 Витамин С-30, белки-16, Жиры-16 Молдник 60 Булочка домашняя (60) * Витамин С-30, белки-16, Жиры-5, Углеводы-34 Жиры-6, Углеводы-7, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110 Витамин С-1, Калорийность-313, белки-11, Жиры-11, Углеводы-11 Жиры-11, Углеводы-41 Витамин С-1, Калорийность-41, Витамин С-0, белки-1, Углеводы-50, Витамин С-1, Углеводы-60, Витамин С-1, Углеводы-60, Витамин С-1, Углеводы-10 Кофейный напиток с молоком (180) * Жиры-2, Калорийность-41, Витамин С-1, Углеводы-8, Жиры-2, белки-2 Фелки-2 (Фелки-2), Фелки-2 (Фелки-2), Калорийность-47, белки-2 (Фелки-2), Оуглеводы-10, Калорийность-47, белки-2 (Фелки-2), Калорийность-47, белки-2 (Фелки-2), Углеводы-16, Жиры-14, Витамин С-1, Углеводы-16, Жиры-14, Витамин С-1, Калорийность-425, Витамин С-1, Углеводы-18, Калорийность-425, Витамин С-1, Обелки-2, О	30	Соус сметанный	
3	183	Напиток лимонный(180) *	Жиры-0, белки-0, Витамин С-10,
Туркин Соус сметанный сладкий 30 Карфиность-105 Карфиность-105 Суп картофельный с мясными фрикадельками (200) Фрикадельками (200) Фрикадельками (200) Обед Калорийность-498, Углеводы-70, Витамин С-30, белки-16, Жиры-16 Обед Киры-5, Углеводы-70, Витамин С-30, белки-16, Жиры-16 Обед Киры-6, Углеводы-7, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-203, белки-6, Жиры-6, Углеводы-7, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110 Обед Киры-6, Углеводы-7, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110 Обед Киры-1, Углеводы-41 Обед Киры-2, Калорийность-41, Витамин С-0, белки-1, Углеводы-5 Калорийность-41, Витамин С-1, Углеводы-8, Жиры-2, белки-2 Обед Киры-0, Углеводы-10, Калорийность-47, белки-2 Обед Киры-14, Витамин С-1, Калорийность-275, Углеводы-16, Жиры-14, Витамин С-1, Калорийность-47, белки-2 Обед Киры-14, Витамин С-1, Калорийность-47, белки-2, Калорийность-47, белки-2, Калорийность-47, белки-2, Калорийность-425, Витамин С-1, Калорийность-425	3	Соль(3)*	калоринность 30, этлеводы 13
201 Суп картофельный с мясными фрикадельками (200) 730 Итого за Обед Калорийность-498, Углеводы-70, Витамин С-30, белки-16, Жиры-16 100 Булочка домашняя (60) * Витамин С-0, Калорийность-203, белки-6, Жиры-5, Углеводы-7, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110 248 Итого за Полдник Витамин С-1, Калорийность-313, белки-11, Жиры-11, Углеводы-41 259 Соус сметанный (сладкий 30) * Жиры-2, Калорийность-41, Витамин С-0, белки-1, Углеводы-41 260 Кофейный напиток с молоком (180) * Жиры-2, Калорийность-41, Витамин С-0, белки-1, Углеводы-5 260 Кофейный напиток с молоком (180) * Калорийность-62, Витамин С-1, Углеводы-10, Углеводы-10, Калорийность-47, белки-2 270 Калорийность-275, Углеводы-10, Калорийность-47, белки-2 271 Запеканка из творога (115) * Селки-2, Калорийность-425, Витамин С-2, белки-25, Углеводы-18, Жиры-18, Калорийность-425, Витамин С-2, белки-25, Углеводы-18, Жиры-18, Калорийность-425, Витамин С-2, белки-25, Углеводы-39 Итого за Ужин Жиры-18, Калорийность-1822,	129	Картофельное пюре(130) *	
МТОГО ЗА Обед Калорийность-498, Углеводы-70, Витамин С-30, белки-16, Жиры-16	201		белки-1, Калорийность-40, Жиры-1,
Витамин С-30, белки-16, Жиры-16 Полдник Витамин С-30, белки-16, Жиры-16 Витамин С-30, белки-16, Жиры-16 Витамин С-30, белки-16, Жиры-16 Витамин С-30, белки-16, Жиры-16 Витамин С-30, белки-1-203, белки-6, Жиры-5, Углеводы-34 Жиры-6, Углеводы-7, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110 Витамин С-1, Калорийность-313, белки-11, Жиры-11, Углеводы-41 Тужин Ружин Миры-2, Калорийность-41, Витамин С-0, белки-1, Углеводы-5 Калорийность-62, Витамин С-1, Углеводы-8, Жиры-2, белки-2 Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47, белки-2 Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47, белки-2 Киры-14, Витамин С-1 Мтого за Ужин Киры-18, Калорийность-425, Витамин С-2, белки-25, Углеводы-39 Итого за день Итого за день Углеводы-229, Калорийность-1822,	730		Калорийность-498, Углеводы-70,
Булочка домашняя (60) * Витамин С-0, Калорийность-203, белки-6, Жиры-5, Углеводы-34 Кефир (180) * Итого за Полдник С-1, Калорийность-10 Ужин Ужин Ужин Ужин Ужин Жиры-2, Калорийность-41, Витамин С-1, Углеводы-5 Калорийность-41, Витамин С-1, Углеводы-62, Витамин С-1, Углеводы-62, Витамин С-1, Углеводы-7, белки-2 Ужин Ного за Ужин Жиры-2, белки-25, Углеводы-39 Итого за день Уулеводы-229, Калорийность-1822,	730		Витамин С-30, белки-16, Жиры-16
Булочка оомашняя (оо) " 6, Жиры-5, Углеводы-34 Итого за Полдник Ужин Ужин Ужин Жиры-6, Углеводы-7, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-313, белки-11, Жиры-11, Углеводы-41 Ужин Ужин Жиры-2, Калорийность-41, Витамин С-0, белки-1, Углеводы-5 Калорийность-62, Витамин С-1, Углеводы-5 Калорийность-62, Витамин С-1, Углеводы-8, Жиры-2, белки-2 Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47, белки-2 Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47, белки-2 белки-20, Калорийность-275, Углеводы-16, Жиры-14, Витамин С-1 Итого за Ужин Жиры-18, Калорийность-425, Витамин С-2, белки-25, Углеводы-39 Итого за день Углеводы-229, Калорийность-1 822,			Витамин С-0, Калорийность-203, белки-
188 Kequp(180) * C-1, Калорийность-110 248 Итого за Полдник	60	Булочка оомашняя(60) ^	6, Жиры-5, Углеводы-34
11, Жиры-11, Углеводы-41 29 Соус сметанный (сладкий 30) * Жиры-2, Калорийность-41, Витамин С-0, белки-1, Углеводы-5 182 Кофейный напиток с молоком (180) * Калорийность-62, Витамин С-1, Углеводы-8, Жиры-2, белки-2 19 Хлеб пшеничный 20(20) * Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47, белки-2 117 Запеканка из творога (115) * белки-20, Калорийность-275, Углеводы-16, Жиры-14, Витамин С-1 1872 Итого за Ужин Жиры-18, Калорийность-425, Витамин С-2, белки-25, Углеводы-39 1872 Итого за день Углеводы-229, Калорийность-1 822,	188		С-1, Калорийность-110
29Соус сметанный (сладкий 30) *Жиры-2, Калорийность-41, Витамин С-0, белки-1, Углеводы-5182Кофейный напиток с молоком (180) *Калорийность-62, Витамин С-1, Углеводы-8, Жиры-2, белки-219Хлеб пшеничный 20(20) *Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47, белки-2117Запеканка из творога (115) *белки-20, Калорийность-275, Углеводы-16, Жиры-14, Витамин С-1347Итого за УжинЖиры-18, Калорийность-425, Витамин С-2, белки-25, Углеводы-391 872Итого за деньУглеводы-229, Калорийность-1 822,	<i>248</i>	Итого за Полдник	=
29 Соус сметанный (слаокий 30) ** 182 Кофейный напиток с молоком(180) * 19 Хлеб пшеничный 20(20) * 117 Запеканка из творога(115) * 184 Итого за Ужин 185 Калорийность-62, Витамин С-1, Углеводы-20, Калорийность-47, белки-2 белки-20, Калорийность-275, Углеводы-16, Жиры-14, Витамин С-1 2, белки-25, Углеводы-39 Итого за день Углеводы-229, Калорийность-1 822,		<u>Ужин</u>	W 2 K Y 41 D CO
19 Хлеб пшеничный 20(20) * 117 Запеканка из творога(115) * 1347 Итого за Ужин Жиры-2, белки-2 Жиры-2, белки-2 Киры-0, Углеводы-10, Калорийность-275, Углеводы-16, Жиры-14, Витамин С-1 Киры-18, Калорийность-425, Витамин С-2, белки-25, Углеводы-39 Итого за день Углеводы-229, Калорийность-1 822,	29	Соус сметанный(сладкий30) *	белки-1, Углеводы-5
19 Хлеб пиченичный 20(20) * 117 Запеканка из творога(115) * 11872 Жиры- 0, Углеводы-10, Калорийность-47, белки-2 белки-2, Калорийность-275, Углеводы-16, Жиры-14, Витамин С-1 119 Жиры- 14, Витамин С-1 110 Жиры- 18, Калорийность-425, Витамин С-2, белки-25, Углеводы-39 110 Итого за день Углеводы-229, Калорийность-1 822,	182	Кофейный напиток с молоком(180) *	
Запеканка из творога(115) *белки-20, Калорийность-275, Углеводы-16, Жиры-14, Витамин С-1Итого за Ужин Жиры-18, Калорийность-425, Витамин С-2, белки-25, Углеводы-39Итого за деньУглеводы-229, Калорийность-1 822,	19	Хлеб пшеничный 20(20) *	Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47,
347 Итого за Ужин Жиры-18, Калорийность-425, Витамин С- 2, белки-25, Углеводы-39 Итого за день Углеводы-229, Калорийность-1 822,	117		белки-20, Калорийность-275, Углеводы-
Итого за день Углеводы-229, Калорийность-1 822,	347	<u> </u>	Жиры-18, Калорийность-425, Витамин С-
	1 872	Итого за день	Углеводы-229, Калорийность-1 822,