

	Витамин «С»	0,05								
	Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	15,84	78,24		б/н	
Полдник	Сок	100	100	1	0,2	20,2	92	4	532	
	Булка		20	2,28	0,24	14,76	70,32	-	б/н	
	Хлеб пшеничный	20	20							
	ИТОГО						1003,34			108,86 руб.

Ужин + Второй ужин

Ужин	Макароны отварные с маслом и с сахаром		160	4,58	3,52	21,98	137,9	0	205	
	Макароны	40								
	Сахар	5								
	Соль	1								
	Масло сливочное	5								
	Кисель		200	1,36	0	29,02	121,52	-	517	
	Кисель концентрат	20								
	Сахар	15								
	Булка		20	2,28	0,24	14,76	70,32	-	б/н	
	Хлеб пшеничный	20	20							
2 Ужин	Йогурт		100	5	3,2	8,5	85	0,6	530	
	Булка		20	2,28	0,24	14,76	70,32	-	б/н	
	Хлеб пшеничный	20	20							
	ИТОГО руб.						485,06			52,00 руб.