

1 день

Наименование блюда	Масса			Химический состав			Энергоценность калорий
	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто ( гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>Каша вязкая молочная овсяная</b>	<b>200</b>			<b>6,86</b>	<b>11,94</b>	<b>21,85</b>	<b>196,72</b>
молоко сухое		30	30	2,7	2,8	0,0	44,9
крупа овсяная		35	35	4,06	1,89	18,97	55,6
масло сливочное		10	10	0,1	7,25	0,14	66,2
сахар		3	3	0	0	2,74	30,02
вода		160	160	0	0	0	0
соль		1	1	0	0	0	0
<b>бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>65</b>			<b>6,69</b>	<b>12,07</b>	<b>19,46</b>	<b>214,8</b>
хлеб		40	40	3,16	0,4	19,32	94
масло сливочное		10	10	0,1	7,25	0,14	66,2
сыр		15	15	3,43	4,42	0,0	54,6
<b>чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>6,49</b>	<b>26,38</b>
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
сахар		7	7	-	-	6,39	25,38
<b>печенье</b>	<b>35</b>			<b>2,3</b>	<b>3,15</b>	<b>25,16</b>	<b>108,95</b>
<b>итог завтрака:</b>	<b>500</b>			<b>16,04</b>	<b>27,16</b>	<b>72,96</b>	<b>546,85</b>

## 2 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто ( гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	<b>250</b>			<b>9,55</b>	<b>10,26</b>	<b>10,74</b>	<b>179,87</b>
капуста свежая		25	20	0,32	0,025	1,45	6,25
картофель		27	20	0,44	0,08	3,66	18
морковь		15	12	0,13	0	0,73	3,73
мясо куриное		45	40	7,17	6,17	0	84,08
лук		12	10	0,24	0	0,96	3,84
масло растительное		5	5	0	3,66	0	33
томатная паста		7	7	0,23	0	0,74	4,08
свёкла		50	40	0,57	0,025	3,2	15,37
вода		160	160				
сметана		12	12	0,45	0,3	0	11,52
соль		1	1				
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>кофейный напиток</b>	<b>200</b>			<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>6,89</b>	<b>37,78</b>
кофейный напиток		5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
сахар		7	7	-	-	6,39	25,38
вода		200	200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>блинчики со сгущенным молоком</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>5,95</b>	<b>4,75</b>	<b>24,82</b>	<b>170</b>
блинчик со сгущенным молоком		85	85	5,95	4,75	24,82	170
<b>Итого завтрака:</b>	<b>575</b>			<b>19,76</b>	<b>16,11</b>	<b>61,77</b>	<b>481,65</b>
<b>Второй завтрак:</b>							
<b>фрукты</b>	<b>200</b>						
<b>итого завтрака:</b>	<b>200</b>						

## 3 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>150</b>			<b>6,56</b>	<b>5,88</b>	<b>28,62</b>	<b>197,29</b>
вода		102	102				
крупа гречневая		69	50	6,5	1,5	28,5	157,75
масло сливочное		6	6	0,06	4,38	0,12	39,54
соль		1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>соус красный основной</b>	<b>50</b>			<b>0,82</b>	<b>3,66</b>	<b>4,6</b>	<b>41,27</b>
масло растительное		5	5	0	3,66	0	19,8
мука		3	3	0,5	0,0	3,4	15,8
томат паста		5	5	0,17	0,0	0,55	2,82
морковь		5	3	0,05	0,0	0,25	1,25
лук		5	4	0,1	0,0	0,4	1,6
вода		40	40				
соль		1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>тефтели</b>	<b>50</b>			<b>8,45</b>	<b>15,19</b>	<b>2,79</b>	<b>55</b>
тефтели		65	50	8,45	13	2,79	35,2
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>80</b>			<b>0,73</b>	<b>3</b>	<b>2,74</b>	<b>42,76</b>
огурец		50	45	0,33	0,0	1,21	6,88
помидор		44	38	0,34	0,08	1,29	8,2
лук репчатый		3	2	0,06	0	0,24	1,28
масло растительное		4	4	0	2,92	0	26,4
соль		1	1				
<b>Какао на сухом молоком</b>	<b>200</b>			<b>2,82</b>	<b>2,42</b>	<b>6,9</b>	<b>67,34</b>
какао- порошок		5	5	1,2	0,785	0,5	9,9
вода		200	200	-	-	-	-
сахар		7	7	-	-	6,39	25,4
сухое молоко		18	18	1,62	1,67	0	32,04
<b>итог завтрака:</b>	<b>595</b>			<b>22,54</b>	<b>30,55</b>	<b>64,97</b>	<b>500,7</b>

4 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>картофельное пюре</b>	<b>150</b>			<b>4,5</b>	<b>6,94</b>	<b>18,76</b>	<b>106,12</b>
картофель		171	126	2,4	0,4	18,7	32,2
масло сливочное		6	6	0,06	4,98	0,06	44,94
молоко сухое		6	6	2,04	1,56	0	28,98
соль		1	1				
<b>котлета</b>	<b>85</b>	<b>103</b>	<b>85</b>	<b>11,33</b>	<b>28,35</b>	<b>9,99</b>	<b>264,05</b>
котлета		100	85	11,33	26,16	9,99	244,25
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
<b>соус красный основной</b>	<b>50</b>			<b>0,82</b>	<b>3,66</b>	<b>4,6</b>	<b>41,27</b>
масло растительное		5	5	0	3,66	0	19,8
мука		3	3	0,5	0,0	3,4	15,8
томат паста		5	5	0,17	0,0	0,55	2,82
морковь		5	3	0,05	0,0	0,25	1,25
лук		5	4	0,1	0,0	0,4	1,6
вода		40	40				
соль		1	1				
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>6,49</b>	<b>26,40</b>
чай		1	1	0,19	0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
сахар		7	7	0	0	6,39	25,40
<b>Итог завтрака:</b>	<b>525</b>						
<b>второй завтрак:</b>							
<b>фрукты</b>	<b>200</b>						
<b>Итог завтрака:</b>	<b>725</b>			<b>20,00</b>	<b>39,35</b>	<b>59,16</b>	<b>531,84</b>

**5 день**

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>Плов из отварной говядины</b>	<b>200</b>			<b>13,62</b>	<b>15,22</b>	<b>38,52</b>	<b>351,14</b>
рис		55	55	3,63	0,51	37	167,02
мясо тушёное (говядина)		73	65	9,75	11,05	0	155,49
лук		10	8	0,08	0	0,48	2,9
морковь		25	20	0,16	0	1,04	6,2
масло растительное		10	10	0	3,66	0	19,8
соль		1	1	-	-	-	-
вода		313	313	-	-	-	-
<b>огурец в нарезке</b>	<b>80</b>			<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2</b>	<b>11,3</b>
огурец		90	80	0,6	0,1	2	11,3
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>81</b>
смесь сухофруктов		26	25	0,5	0,0	13,4	55,6
вода		190	190	-	-	-	-
сахар		10	10	-	-	6,4	25,4
<b>Итого завтрака</b>	<b>520</b>			<b>17,88</b>	<b>15,72</b>	<b>66,88</b>	<b>537,71</b>

**6 день**

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто ( гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>Каша жидкая молочная рисовая</b>	<b>200</b>			<b>5,05</b>	<b>6,03</b>	<b>23,21</b>	<b>192,02</b>
вода		165	165	0,0	0,0	0,0	0,0
молоко сухое		30	30	2,7	2,8	0,0	53,4
крупа рисовая		30	30	2,31	0,31	20,47	94,1
масло сливочное		4	4	0,04	2,92	0,04	26,36
сахар		3	3	0,0	0,0	2,7	18,16
соль		1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>65</b>			<b>6,69</b>	<b>12,07</b>	<b>20,72</b>	<b>214,8</b>
хлеб		40	40	3,16	0,4	19,32	94
масло сливочное		10	10	0,1	7,25	1,4	66,2
сыр		15	15	3,43	4,42	0,0	54,6
<b>чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>6,49</b>	<b>26,40</b>
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
сахар		7	7	-	-	6,39	25,40
<b>печенье</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>2,3</b>	<b>3,15</b>	<b>25,16</b>	<b>108,95</b>
<b>итог завтрака:</b>	<b>500</b>			<b>14,23</b>	<b>18,1</b>	<b>75,58</b>	<b>542,17</b>

## 7 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто ( гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>суп с рыбными консервами</b>	<b>250</b>			<b>11,96</b>	<b>5</b>	<b>18,06</b>	<b>201,97</b>
вода		200	200				
картофель		95	70	1,57	0,31	12,9	113,32
рис		5	5	0,32	0,03	3,36	15,16
масло растительное		4	4	0	3,66	0	26,4
лук		10	8	0,2	0	0,8	3,2
морковь		20	16	2	0,1	1	4,29
рыба консервированная (сайра)		45	40	7,87	0,9	0	39,6
соль		1	1				
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>блинчики со сгущенным молоком</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>5,95</b>	<b>4,75</b>	<b>24,82</b>	<b>170</b>
блинчик со сгущенным молоком		85	85	5,95	4,75	24,82	170
<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>6,49</b>	<b>26,40</b>
чай		1	1	0,19	0	0,1	1
вода		190	190				
сахар		7	7	0	0	6,4	25,4
<b>Итог завтрака</b>	<b>575</b>			<b>21,23</b>	<b>10,15</b>	<b>68,69</b>	<b>492,37</b>
<b>второй завтрак:</b>							
<b>фрукты</b>	<b>200</b>						
<b>Итог завтрака</b>	<b>200</b>						

## 8 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>запеканка из творога</b>	<b>150</b>			<b>25,13</b>	<b>9,76</b>	<b>19,85</b>	<b>359,61</b>
творог		138	138	22,08	2,07	2,48	224,2
крупа манная		10	10	0,7	1,29	2,51	7,61
сахар		10	10	0	0	9,14	36,28
яйца		11	11	1,39	1,26	0,07	17,27
соль		0,5	0,5				
масло сливочное		5	5	0,05	4,15	0,05	37,45
сметана		5	5	0,19	0,14	0	4,8
сгущённое молоко		10	10	0,72	0,85	5,6	32
вода		36	36				
<b>чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>6,49</b>	<b>26,40</b>
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
сахар		7	7	-	-	6,39	25,40
<b>йогурт</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>8,2</b>	<b>10,18</b>	<b>113,2</b>
<b>итог завтрака:</b>	<b>550</b>			<b>28,52</b>	<b>17,96</b>	<b>36,52</b>	<b>499,21</b>



9 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>макароны отварные</b>	<b>150</b>			<b>5,37</b>	<b>6,41</b>	<b>32,77</b>	<b>109,63</b>
макаронные изделия		51	51	5,3	0,6	32,7	57,2
масло сливочное		7	7	0,07	5,81	0,07	52,43
соль		1	1				
вода		306	306				
<b>соус красный основной</b>	<b>50</b>			<b>0,82</b>	<b>3,66</b>	<b>4,6</b>	<b>41,27</b>
масло растительное		5	5	0	3,66	0	19,8
мука		3	3	0,5	0,0	3,4	15,8
томат паста		5	5	0,17	0,0	0,55	2,82
морковь		5	3	0,05	0,0	0,25	1,25
лук		5	4	0,1	0,0	0,4	1,6
вода		40	40				
соль		1	1				
<b>котлета</b>	<b>85</b>	<b>103</b>	<b>85</b>	<b>11,33</b>	<b>28,35</b>	<b>9,99</b>	<b>164,05</b>
котлета		100	85	11,33	26,16	9,99	144,25
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>81</b>
смесь сухофруктов		26	25	0,5	0,0	13,4	55,6
вода		190	190	-	-	-	-
сахар		10	10	-	-	6,4	25,4
Аскорбиновая кислота							
<b>салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>80</b>			<b>0,73</b>	<b>3</b>	<b>2,74</b>	<b>42,76</b>
огурец		50	45	0,33	0,0	1,21	6,88
помидор		44	38	0,34	0,08	1,29	8,2
лук репчатый		3	2	0,06	0	0,24	1,28
масло растительное		4	4	0	2,92	0	26,4
соль		1	1				
<b>итог завтрака:</b>	<b>605</b>			<b>21,91</b>	<b>41,79</b>	<b>89,22</b>	<b>532,71</b>

**10 день**

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>горошница</b>	<b>150</b>			<b>19,37</b>	<b>5,34</b>	<b>45,7</b>	<b>137,9</b>
масло сливочное		5	5	0,05	3,62	0,7	33,1
горох		75	75	19,32	1,72	45	104,8
вода		154	154				
соль		1	1				
<b>голень</b>	<b>110</b>	<b>123</b>	<b>110</b>	<b>18,3</b>	<b>5,39</b>	<b>0</b>	<b>126,36</b>
голень		120	110	18,3	3,2	0	106,56
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
соль		1	1	0	0	0	0
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>6,49</b>	<b>26,4</b>
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
сахар		7	7	-	-	6,39	25,40
<b>вафли</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,4</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>121</b>
<b>итог завтрака:</b>	<b>540</b>			<b>43,42</b>	<b>19,13</b>	<b>91,51</b>	<b>505,66</b>

11 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто ( гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>каша вязкая молочная кукурузная</b>	<b>200</b>			<b>5,1</b>	<b>10,36</b>	<b>27,15</b>	<b>190,3</b>
молоко сухое		30	30	2,7	2,8	0,0	44,9
крупа кукурузная		30	30	2,3	0,31	19,36	70,5
масло сливочное		10	10	0,1	7,25	1,4	74,9
сахар		7	7	-	-	6,39	25,38
вода		134	134	0	0	0	0
соль		1	1	0	0	0	0
<b>бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>65</b>			<b>6,69</b>	<b>12,07</b>	<b>20,72</b>	<b>214,8</b>
хлеб		40	40	3,16	0,4	19,32	94
масло сливочное		10	10	0,1	7,25	1,4	66,2
сыр		15	15	3,43	4,42	0,0	54,6
<b>чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>6,49</b>	<b>26,4</b>
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
сахар		7	7	-	-	6,39	25,4
<b>печенье</b>	<b>35</b>			<b>2,3</b>	<b>3,15</b>	<b>25,16</b>	<b>108,95</b>
<b>итог завтрака:</b>	<b>500</b>			<b>14,28</b>	<b>25,58</b>	<b>79,52</b>	<b>540,45</b>



## 13 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>макароны отварные</b>	<b>150</b>			<b>5,37</b>	<b>6,41</b>	<b>32,77</b>	<b>109,63</b>
макаронные изделия		51	51	5,3	0,6	32,7	57,2
масло сливочное		7	7	0,07	5,81	0,07	52,43
соль		4	4				
вода		306	306				
<b>соус красный основной</b>	<b>50</b>			<b>0,82</b>	<b>3,66</b>	<b>4,6</b>	<b>41,27</b>
масло растительное		5	5	0	3,66	0,0	19,80
мука		3	3	0,5	0,0	3,4	15,8
томат паста		5	5	0,17	0,0	0,55	2,82
морковь		5	3	0,05	0,0	0,25	1,25
лук		5	4	0,1	0,0	0,4	1,6
вода		40	40				
<b>котлета</b>	<b>85</b>			<b>11,33</b>	<b>28,35</b>	<b>9,99</b>	<b>214,05</b>
котлета		100	85	11,33	26,16	9,99	194,25
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>огурец в нарезке</b>	<b>80</b>			<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2</b>	<b>11,3</b>
огурец		90	80	0,6	0,1	2	11,3
<b>сок</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>14,46</b>	<b>76</b>
<b>итог завтрака:</b>	<b>605,00</b>			<b>21,88</b>	<b>38,92</b>	<b>83,14</b>	<b>546,25</b>

**14 день**

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценност ь калорий
		Брутто (гр)	Нетто ( гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>150</b>			<b>6,56</b>	<b>5,88</b>	<b>28,62</b>	<b>194,54</b>
вода		102	102				
крупа гречневая		69	50	6,5	1,5	28,5	155
масло сливочное		6	6	0,06	4,38	0,12	39,54
соль		1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>соус красный основной</b>	<b>50</b>			<b>0,82</b>	<b>3,66</b>	<b>4,6</b>	<b>54,47</b>
масло растительное		5	5	0,0	3,66	0,0	33
мука		3	3	0,5	0,0	3,4	15,8
томат паста		5	5	0,17	0,0	0,55	2,82
морковь		5	3	0,05	0,0	0,25	1,25
лук		5	4	0,1	0,0	0,4	1,6
вода		40	40				
соль		1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>тефтели</b>	<b>50</b>	<b>68</b>	<b>50</b>	<b>8,45</b>	<b>15,19</b>	<b>2,79</b>	<b>155</b>
тефтели		65	50	8,45	13	2,79	135,2
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>огурец в нарезке</b>	<b>80</b>			<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2</b>	<b>11,3</b>
огурец		90	80	0,6	0,1	2	11,3
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>41</b>
смесь сухофруктов		26	25	0,5	0,0	13,4	15,6
вода		190	190	-	-	-	-
сахар		10	10	-	-	6,4	25,4
Аскорбиновая кислота							
<b>Итог завтрака:</b>	<b>570</b>			<b>20,09</b>	<b>25,23</b>	<b>77,13</b>	<b>550,24</b>

15 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто ( гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>пельмени</b>	<b>208</b>			<b>28,08</b>	<b>17,64</b>	<b>48,08</b>	<b>459,92</b>
пельмени		200	200	28	11	48	400
масло сливочное		8	8	0,08	6,64	0,08	59,92
соль		4	4				
вода		800	800				
<b>чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>6,49</b>	<b>26,38</b>
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
сахар		7	7	-	-	6,39	25,38
<b>фрукты</b>	<b>200</b>						
<b>итог завтрака:</b>	<b>608</b>			<b>28,27</b>	<b>17,64</b>	<b>54,57</b>	<b>486,3</b>









