

№67	Салат из свежлы с зеленым горошком	50	0,37	4	1,57	43,76	0	0,017	0,04	10	23	42	14	0,6
№96	Рассолыник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3	0,18	0,12	0,1	10,68	28,84	105,4	29,7	1,38
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	220	14,62	15,98	53,1	434,8	0,15	0,18	0,2	21,67	31,33	225	49,59	1,92
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	172	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№49	Компот из изюма	200	3,97	2,1	25,168	145	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	Итого за обед:		30,54	30,76	128,308	986,86	20,33	0,389	0,898	43,65	216,93	520,62	121,49	5,64
	Итого за 1 день:		52,77	53,78	221,288	1684,78	20,382	0,507	3,796	81,27	297,81	834,24	196,54	10,248
	Итого за 12 дней за завтрак и обед:		642,633	646,61	2694,203	19590,06	122,114	8,063	28,003	745,037	5149,06	8811,65	2515,4	115,853
	Усреднённые данные на 1 день		53,552/5	53,884/67	224,5169167	1632,505	10,1762	0,6719167	2,333583	62,08642	429,088	734,3042	209,6167	9,65441667
	% ккал от суточной нормы					60,02%								