



	Запеканка из творога	200	13	12	1	<b>158</b>	0,8							
	Чай с сахаром	200/ 200	1,5 /1,5	1,3 /1,3	15,9 /15,9	<b>81</b> <b>/81</b>	0,04 /0,04	1,3 /1,3	0,01 /0,01	0/0	127 /127	93 /93	15 /15	0,4 /0,4
<b>Итого полдник: 499,35</b>														
<b>Ужин</b>														
353	Салат из свеклы с чесноком	100/ 100	1,8 /1,8	12,12 /12,12	10,2 /10,2	<b>157,2</b> <b>/157,2</b>	0,02 /0,02	6,6 /6,6	0/0	5,4 /5,4	44,4 /44,4	49,2 /49,2	25,2 /25,2	1,68 /1,68
426	Рагу из птицы	250	7,4 /9,43	7,2 /8,1	7,8 /9,3	<b>126</b> <b>/161,6</b>	0,08 /0,095	34 /39	0,06 /0,08	1,4 /1,9	122 /132	110 /115	48 /51	2 /2,5
495	Чай с сахаром	200/ 200	1,5 /1,5	1,3 /1,3	15,9 /15,9	<b>81</b> <b>/81</b>	0,04 /0,04	1,3 /1,3	0,01 /0,01	0/0	127 /127	93 /93	15 /15	0,4 /0,4
109	Хлеб ржаной	100/100	3,96 /3,96	0,72 /0,72	20,04 /20,04	<b>104,4</b> <b>/104,4</b>	0,11 /0,11	0/0	0/0	0,84 /0,84	21 /21	94,8 /94,8	28,2 /28,2	2,34 /2,34
<b>Итого ужин: 676,26</b>														
<b>Второй ужин</b>														
516	ряженка	200/ 200	5,8 /5,8	5/5	8/8	<b>100,00</b> <b>/100,00</b>	0,08 /0,08	1,4 /1,4	0,04 /0,04	0/0	240 /240	180 /180	28 /28	0,2 /0,2
589	пряник	30/30	2,28 /2,28	0,24 /0,24	11,76 /11,76	<b>70,5</b> <b>/70,5</b>	0,03 /0,03	0/0	0/0	0,33 /0,33	6/6	19,5 /19,5	4,2 /4,2	0,33 /0,33
<b>Итого второй ужин: 170,5</b>														
<b>Итого за день: 3356,17</b>														