



						0	0	0	0	0	0	
						0	0	0	0	0	0	
<b>Перекус</b>	50	230	2	1	65	5,24%	1	0,5	32,5	50	50	
Сухофрукты	50	230	2	1	65	115	1	0,5	32,5	50	50	
						0	0	0	0	0	0	
						0	0	0	0	0	0	
						0	0	0	0	0	0	
<b>Ужин</b>	345	1531	27,7	25,9	294,2	37,35%	21,56	25,04	125,246	345	345	
Макароны	80	336	9,3	0,8	70,9	268,8	7,44	0,64	56,72	80	80	
Сосиски	100	261	11	23,9	0,4	261	11	23,9	0,4	100	100	
Хлеб черный	40	200	6,6	1,1	41	80	2,64	0,44	16,4	40	40	
Огурец	60	14	0,8	0,1	2,5	8,4	0,48	0,06	1,5	60	60	
Чай	6	0	0	0	0	0	0	0	0	6	6	
Сахар	15	400	0	0	99	60	0	0	14,85	15	15	
Пастила	44	320	0	0	80,4	140,8	0	0	35,376	44	44	
						0	0	0	0	0	0	
						0	0	0	0	0	0	
						0	0	0	0	0	0	
						0	0	0	0	0	0	
						0	0	0	0	0	0	
Соотношение долей:						0,82	0,83	4,33		1	1	4

<b>ДЕНЬ 4</b>	<b>843</b>	<b>6194</b>	<b>172,2</b>	<b>211,05</b>	<b>946</b>	<b>2235,6</b>	<b>79,415</b>	<b>92,665</b>	<b>296,92</b>	<b>843</b>	<b>843</b>	
<b>Завтрак</b>	271	2336,5	77,3	82,25	350,2	36,30%	33,74	37,575	103,3	271	271	
Овсяная каша	60	336	8,9	5,9	59,8	201,6	5,34	3,54	35,88	60	60	
сухое молоко	20	496	24	25	39	99,2	4,8	5	7,8	20	20	
джем	20	242	0	0	68	48,4	0	0	13,6	20	20	
чай/кофе	6	0	0	0	0	0	0	0	0	6	6	
сахар	15	400	0	0	99	60	0	0	14,85	15	15	
лимон	10	34	0,9	0,1	3	3,4	0,09	0,01	0,3	10	10	
батон	30	259	7,7	3	50	77,7	2,31	0,9	15	30	30	
Сыр твердый	60	364	33	40	1,7	218,4	19,8	24	1,02	60	60	
Венские вафли	50	205,5	2,8	8,25	29,7	102,75	1,4	4,125	14,85	50	50	
						0	0	0	0	0	0	
<b>Обед</b>	231	1777	44,5	48,4	293,5	24,91%	19,265	21,59	72,33	231	231	
Суп крестьянский с грибами Кронидов	60	154	4	7,5	17,5	92,4	2,4	4,5	10,5	60	60	
гречка	20	330	13	2	68	66	2,6	0,4	13,6	20	20	
Тушенка Кронидов говьяжья	65	213	16	17	0	138,45	10,4	11,05	0	65	65	
хлеб черный	40	200	6,6	1,1	41	80	2,64	0,44	16,4	40	40	
чай	6	0	0	0	0	0	0	0	0	6	6	
сахар	15	400	0	0	99	60	0	0	14,85	15	15	
Печенье Огео	25	480	4,9	20,8	68	120	1,225	5,2	17	25	25	
						0	0	0	0	0	0	
						0	0	0	0	0	0	
						0	0	0	0	0	0	
<b>Перекус</b>	50	455	13	33	29	10,18%	6,5	16,5	14,5	50	50	
Козинаки подсолн.	50	455	13	33	29	227,5	6,5	16,5	14,5	50	50	
						0	0	0	0	0	0	
						0	0	0	0	0	0	
						0	0	0	0	0	0	
<b>Ужин</b>	291	1625,5	37,4	47,4	273,3	28,62%	19,91	17	106,77	291	291	
Чечевица	80	330	13	2	68	264	10,4	1,6	54,4	80	80	
Свинина в сливочном соусе Кронидов	40	201,5	11,3	16,2	2,8	80,6	4,52	6,48	1,12	40	40	
Хлеб черный	40	200	6,6	1,1	41	80	2,64	0,44	16,4	40	40	
Помидоры Черри	80	14	0,8	0,1	2,5	11,2	0,64	0,08	2	80	80	
чай	6	0	0	0	0	0	0	0	0	6	6	
Сахар	15	400	0	0	99	60	0	0	14,85	15	15	
Конфеты Отломи	30	480	5,7	28	60	144	1,71	8,4	18	30	30	
						0	0	0	0	0	0	
						0	0	0	0	0	0	
						0	0	0	0	0	0	
						0	0	0	0	0	0	
Соотношение долей:						1,02	1,19	3,8		1	1	4