

	Вес на чел, г	Вес общий, г	На 100 г				На порцию				
			Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
Завтрак											
Чечевица (быстровар.)	50	400	24,8	1,1	53,7	310	12,4	0,6	26,9	155	
Ветчина (мб порционная)	30	240	14	24	0	270	4,2	7,2	0,0	81	
Сыр плавленый (в банке, в чечевицу)	30	240	11	28	2	305	3,3	8,4	0,6	91,5	
Хлеб ржаной	20	160	4,7	0,7	49,8	214	0,9	0,1	10,0	42,8	
Чай	3	24	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0	
Сахар	10	80	0,3	0	99,5	374	0,0	0,0	10,0	37,4	
Кофе (раств/мол)	5	35	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0	
Сливки/молоко (если надо в кофе, мб порционные)	5	35	2,9	3,2	4,7	59	0,1	0,2	0,2	2,95	
Вафли с шоколадной начинкой	50	400	3,4	30,2	64,7	539	1,7	15,1	32,35	269,5	
Обед (холодный)											
Колбаса сырокопченая	40	280	20,9	47,8	0	514	8,36	19,12	0	205,6	
Сыр любой твердый	40	360	26,8	27,3	0	361	10,72	10,92	0	144,4	
Хлеб белый	30	240	8,1	1	48,8	242	2,43	0,3	14,64	72,6	
Банан сушеный	40	320	3,9	1,8	80,5	390	1,6	0,7	32,2	156	
Ужин											
Макароны	80	640	10,4	1,1	69,7	337	8,3	0,9	55,8	269,6	

Говядина тушеная	70	560	15	17	0	213	10,5	11,9	0,0	149,1
Грибы белые сушеные измельченные [1]	3	24	26	6	25	258	0,8	0,2	0,8	7,74
Овощи сушеные смесь	5	40	10,3	1,5	29,5	173	0,5	0,1	1,5	8,65
Хлеб ржаной	20	160	4,7	0,7	49,8	214	0,9	0,1	10,0	42,8
Сыр любой твердый	30	240	26,8	27,3	0	361	8,0	8,2	0,0	108,3
Соль, перец, специи	5	40	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0
Чай	3	24					0,0	0,0	0,0	0
Мята сушеная	1	8	19,9	6	22,2	285	0,2	0,1	0,2	2,85
Сахар	10	80	0,3	0	99,5	374	0,0	0,0	10,0	37,4
Пряники	40	320	4,8	2,8	77,7	336	1,9	1,1	31,1	134,4