

4 - день	1	Салат из моркови с яблоками и изюмом	Морковь	0,094	14	50	4,7	65,8	1,316
	1		Яблоки	0,029	14	50	1,45	20,3	0,406
	1		Изюм	0,010	14	310	3,1	43,4	0,140
	1		Сахар	0,001	14	55	0,055	0,77	0,014
	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	Картофель	0,100	14	45	4,5	63	1,400
	1		Макаронны	0,010	14	48	0,48	6,72	0,140
	1		Морковь	0,013	14	50	0,65	9,1	0,182
	1		Лук репчатый	0,012	14	25	0,3	4,2	0,168
	1		Масло растительное	0,003	14	130	0,39	5,46	0,042
	1		Вода	0,188	14				2,632
	1	Птица отварная	Мясо птицы	0,163	14	200	32,59	456,26	2,281
	1		Лук репчатый	0,025	14	25	0,625	8,75	0,350
	1	Каша рисовая рассыпчатая	Крупа рисовая	0,06	14	55	3,3	46,2	0,84
	1		Масло сливочное	0,006	14	530	3,18	44,52	0,084
	1	Яблоко	Яблоко	0,080	14	50	4	56	1,120
	1	Хлеб	Хлеб	0,040	14	42	1,68	23,52	0,560
	ИТОГО						61,00	854,00	11,68