

День 7		Я	С							(калорийность)		Я	С	
				белки		жиры		углеводы		Я	С			
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	1.Каша гречневая молочная вязкая с маслом	150	160	3.2	3.9	0.46	0.64	0.37	0.53	76.5	137.9	-	-	№2
	2.Какао с молоком	150	180	3,78	4,2	3.26	3,6	15.55	17,3	91.3	118,7	1,44	1,6	№37
	3.Батон нарезной	30	40	2,45	3,06	7,55	9,44	14,62	18,27	96,0	120,0	0	0	№57
	4. Яйцо	20	20	6.35	6.35	5.75	5.75	5.6	5.6	78.5	78.5	0	0	№67
		350	400	15.78	17.51	17.02	19.43	36.14	41.7	342.3	455.1	1.44	1.6	
Обед	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150	180	2.77	4.8	3.8	6.68	13.0	22.6	110.1	142.6	5.2	9.0	№13
	2.Жаркое по-домашнему с курицей	130	150	11.3	17.5	11.7	18.0	8.79	13.5	200.1	238.14	3.8	6.16	№23
	3.Компот из кураги	150	180	0,2	0,2	0,2	0,2	18,6	24,8	74,3	91,0	0,6	0,8	№33
	4.Хлеб пшеничный	40	50	1,52	2,28	0,16	0,24	9.84	14.76	47.0	70.5	-	-	№55
	5.Хлеб ржаной	40	50	1.32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34.8	52.2	-	-	№56
		510	610	17.11	26.76	16.1	25.48	56.91	85.68	466.3	591.29	20.83	27.76	
	1. Пудинг из творога с рисом	90	110	17.9	21.6	14.4	24.9	11.2	19.5	107.3	143.7	1.39	2.5	№53
	2. Йогурт	150	180	4.5	5.4	3.45	4.14	6.7	8.1	108.0	129.6	1.65	1.98	№44
		240	290	22.4	27.0	17.85	29.04	17.9	27.6	215.3	273.3	3.04	4.48	
Итого за день	1100	1300	49.19	63.67	47.87	70.24	111.3	151.13	1023.9	1319.69	25.31	33.84		