

День 9		Я	С	белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	1. Суп молочный с рисом с маслом	150	160	3.38	5.12	3.6	4.1	4.8	13.2	156.55	196.15	0.63	0.97	№18
	2. Яйцо вареное	20	20	3.81	7.62	3.45	6.9	0.21	0.42	47.25	47.25	-	-	№67
	3. Батон нарезной	30	40	2.25	3.06	7.55	9.44	14.62	18.27	136.0	150.0	-	-	№57
	4. Чай с сахаром	150	180	0.08	0.1	-	-	13.5	15.0	50.0	60.0	0.02	0.03	№32
		350	400	9.52	15.9	14.6	20.44	21.14	46.89	389.8	453.4	0.65	1.0	
	1. Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150	180	2.73	3.28	4.5	5.4	13.9	16.7	96.1	100.3	3.77	7.24	№ 12
	2. Котлета мясная рубленая	50	70	3.16	6.1	6.9	5.78	4.1	12.39	100.4	130.45	0.07	0.25	№28
	3. Макароны отварные с маслом	110	130	3.74	4.42	5.5	6.5	20.09	24.7	138.5	165.5	-	-	№19
	4. Соус томатный	10	10	0,22	0,22	1,06	1,06	1,9	1,9	18,0	18,0	0,36	0,36	№69
	5. Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	20,82	25,0	84,8	101,7	0,3	0,3	№35
	7. Хлеб ржаной	40	50	1,52	2,28	0,16	0,24	9,87	14,76	47,0	70,5	-	-	№55
	8. Хлеб пшеничный	40	50	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,06	34,8	52,2	-	-	№56
		550	670	13.02	18.68	18.37	19.36	77.36	105.51	519.6	638.6	0.66	0.66	
	1. Запеканка творожная со сгуш. молоком	110/20	130/20	10.4	23.9	9.4	20.4	25.6	52.6	160.9.	170.9	0.31	0.66	№49 №70
	2. Напиток из шиповника	150	180	0,41	0,54	0,16	0,22	11,8	15,7	56,8	75,7	120,0	160,0	№40
		280	330	10.81	24.44	9.56	20.62	37.04	68.3	217.7	246.6	120.31	160.66	
Итого за день		1140	1360	31.88	57.25	41.48	59.16	128.51	212.69	1127.1	1338.6	121.69	162.4	