

Выход, г			Пищевые вещества, г						Энергетич. ценность (калорийность)		Вит. С		№ рецепт	
День 1		Я	С	белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	1. Каша пшённая молочная жидкая с маслом	150	160	6.84	8.6	8.7	10.9	31.5	37.9	129.7	193.3	1.02	1.3	№ 3
	2. Чай с сахаром	150	180	0.08	0.1	-	-	13.5	15.0	50,0	60,0	0.02	0.03	№32
	3. Батон нарезной	40	50	3.0	3.5	1.2	1.5	23.0	28.8	104.8	131.0	-	-	№57
	4. Масло порционное	10	10	0.08	0,08	7.25	7.25	0.13	0.13	66.0	66.0	-	-	65
		350	400	10.0	12.2	17.15	13.65	68.13	81.83	350.5	450.3	1.04	1.33	
Обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной на мясном бульоне	150	180	1.26	1.51	3,45	4.14	6.87	8.24	67.04	80.45	6.66	8.88	№ 16
	2. Гуляш из отварного мяса с овощами	50	70	6.85	17.9	7.0	18.2	1.55	4.07	124.6	129.3	0.55	1.45	№24
	3. Макароны отварные с маслом	110	130	3.74	4.42	5.5	6.5	20.09	24.7	118.5	175.5	-	-	№18
	4. 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
	5. Хлеб ржаной	40	50	1,32	1,98	0,24	0,36	6.68	10.02	44,8	62,2	0	0	№55
	6. Хлеб пшеничный	40	50	1,52	2.28	0,16	0,24	9.84	14.76	57.0	80.5	0	0	№56
			540	660	14.89	26.87	16.55	29.64	63.63	86.59	486.24	618.95	4.92	9.49
Полдник	1. Пирожки с капустой	50	70	2.76	6.3	3.08	7.0	17.4	39.8	116.86	144.28	13.2	30.24	№46
	2. Кисель	150	180	1.02	1.36	-	-	21.77	29.02	91.14	121.52	-	-	№41
			200	250	37.8	10.81	30.8	7.0	39.17	68.82	223.0	265.8	13.2	30.24
Итого за день	1090	1310	64.16	53.07	65.55	14.0	56.57	108.62	1059.74	1335.05	19.16	41.06		