

										ценность (калорийность)				рецепт
		Я	С	белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
<b>День 2</b>														
<b>Завтрак</b>	1. Каша овсяная «Геркулес» жидкая молочная с маслом	150	160	4.76	5.75	6.38	7.51	16.4	18.6	110.0	158.9	1.46	1.66	№5
	2. Кофейный напиток с молоком	150	180	2,84	3,17	2,41	2,67	14,36	15,95	91,0	101,1	1.18	1,3	№34
	3. Батон нарезной	40	50	3.0	3.5	1.2	1.5	23.0	28.8	104.8	131.0	-	-	№57
	4. Сыр порционный	10	10	2.55	3.7	3.2	3.7	-	-	39.6	57.6	0.07	0.11	№66
		<b>350</b>	<b>400</b>	<b>13.15</b>	<b>16.12</b>	<b>13.19</b>	<b>15.38</b>	<b>53.76</b>	<b>63.35</b>	<b>345.4</b>	<b>448.6</b>	<b>2.71</b>	<b>3.07</b>	
<b>Обед</b>	1. Суп с макаронным изделием на курином бульоне	150	180	1.17	1.94	1.70	2.05	10.29	12.36	62.85	75.42	4.95	5.94	№10
	2. Овощное рагу с птицей	130	150	14.1	16.2	13.5	15.6	12.12.	11.9	256.2	302.8	5.45	6.34	№19
	3. Компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.4	0.01	0.02	20,82	25,0	84,8	101,7	0,3	0,3	№35
	4. Хлеб пшеничный	40	50	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	57,0	80,5	0	0	№55
	5. Хлеб ржаной	40	50	1,32	1,98	0,24	0,36	6,67	10,02	44,9	62,2	-	-	№56
		<b>510</b>	<b>610</b>	<b>18.44</b>	<b>38.92</b>	<b>28.81</b>	<b>33.65</b>	<b>113.5</b>	<b>137.39</b>	<b>505.75</b>	<b>622.62</b>	<b>10.7</b>	<b>12.58</b>	
<b>Полдник</b>	1. Гребешок с повидлом	50	70	5.0	7.0	3,3	4,7	41,2	57,6	164,2	229,9	0,08	0,12	№47
	3. Чай с сахаром с лимоном	150	180	0.07	0.08	0.01	0.012	7,1	8,52	29,0	34,8	1.42	1.7	№36
		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>5.2</b>	<b>7.16</b>	<b>4.05</b>	<b>5.42</b>	<b>29.33</b>	<b>39.8</b>	<b>176.62</b>	<b>239.5</b>	<b>1.5</b>	<b>1.82</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1060</b>	<b>1260</b>	<b>36.79</b>	<b>51.83</b>	<b>38.66</b>	<b>39.07</b>	<b>142.83</b>	<b>240.54</b>	<b>1027.77</b>	<b>1310.72</b>	<b>14.91</b>	<b>17.47</b>		

	<b>Пищевые вещества, г</b>	<b>Энергетич.</b>	<b>Вит. С</b>	<b>№</b>
--	----------------------------	-------------------	---------------	----------