

День 3		Я	С	(калорийность)										
				белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	1.Каша манная молочная вязкая с маслом	150	160	4.35	5.55	4.97	6.48	26.4	30.8	109.8	152.2	0.97	1.36	№6
	2.Какао на молоке	150	180	3.78	4.2	3.26	3.6	15.55	17.3	106.8	118.7	1.44	1.6	№37
	3. Бутерброд с повидлом	50	60	2,05	2,7	3,21	4,64	23,6	31,5	131,7	175,6	-	-	№59
		<b>350</b>	<b>400</b>	<b>9.83</b>	<b>12.99</b>	<b>10.9</b>	<b>15.58</b>	<b>61.55</b>	<b>85.9</b>	<b>348.3</b>	<b>446.5</b>	<b>2.41</b>	<b>2.96</b>	
Завтрак 2	<b>1.Фруктовый сок</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>12.8</b>	<b>14.7</b>	<b>62.8</b>	<b>71.6</b>	<b>13.0</b>	<b>15.0</b>	<b>№71</b>
Обед	1.Суп картофельный с бобовыми	150	180	25.4	38.5	13.6	20.8	21.9	33.1	45.1	77.9	4.9	7.5	№ 11
	2.Биточки мясные паровые	50	70	6.6	8.8	4.9	6.6	6.7	17.6	117.3	133.0	0.09	0.12	№26
	3.Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	130	7,41	8,55	6,27	7,23	35,7	41,2	234,4	270,5	0	0	№20
	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 свежих плодов	150	180	0.4	0.5	0.2	0.2	17.3	20.8	72.0	86.4	3.2	3.9	№38
	6.Хлеб ржаной	40	50	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	44,8	62,2	-	-	№55
	7.Хлеб пшеничный	40	50	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	57,0	80,5	-	-	№56
		<b>550</b>	<b>670</b>	<b>42.87</b>	<b>61.38</b>	<b>26.43</b>	<b>36.76</b>	<b>100.02</b>	<b>139.38</b>	<b>498.6</b>	<b>638.5</b>	<b>8.55</b>	<b>4.88</b>	
Полдник	1.Булочка дорожная	50	70	2.5	9.9	5.28	20.7	20.0	78.5	103.3	148.9	0.15	0.58	№48
	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
		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>7.0</b>	<b>15.3</b>	<b>8.73</b>	<b>24.84</b>	<b>26.7</b>	<b>86.6</b>	<b>211.3</b>	<b>278.5</b>	<b>1.8</b>	<b>2.56</b>	
Итого за день	<b>1250</b>	<b>1520</b>	<b>60.3</b>	<b>90.37</b>	<b>48.75</b>	<b>77.88</b>	<b>201.07</b>	<b>326.58</b>	<b>1121</b>	<b>1435.1</b>	<b>25.76</b>	<b>25.4</b>		