

										ценность (калорийность)				рецепт
		Я	С	белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 2														
Завтрак	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
		350	400	13.15	16.12	13.19	15.38	53.76	63.35	345.4	448.6	2.71	3.07	
	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
Обед	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
		510	610	18.44	38.92	28.81	33.65	113.5	137.39	505.75	622.62	10.7	12.58	
Полдник	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
		200	250	5.2	7.16	4.05	5.42	29.33	39.8	176.62	239.5	1.5	1.82	
Итого за день		1060	1260	36.79	51.83	38.66	39.07	142.83	240.54	1027.77	1310.72	14.91	17.47	

	Пищевые вещества,г	Энергетич.	Вит. С	№
--	--------------------	------------	--------	---