

День 8		Я	С	ценность (калорийность)						рецепт				
				белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	1. Каша пшённая молочная жидкая с маслом	150	160	6.8	10.3	8.7	13.2	31.5	47.8	141.4	189.9	1.02	1.55	№3
	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	2,25	3,09	0.9	1.2	17.22	23.0	78.6	104.8	-	-	№57
	4. Сыр порционный	10	10	2.55	3.7	3.2	3.7	-	-	39.6	57.6	-	0.11	№66
		350	400	15.19	20.67	15.51	21.07	68.86	92.55	350.6	453.3	2.2	2.96	
Завтрак 2	1. Фруктовый сок	150	200	0,6	0,7	0,6	0,7	12.8	14.7	62.8	71.6	13.0	15.0	№71
Обед	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	180	5.3	6.24	4.24	5.09	11.62	13.94	133.8	160.56	8.42	14.10	№14
	2. Тефтели мясные	50	70	2.4	6.6	2.69	7.3	3.0	8.4	97.07	110.5	0.12	0.36	№29
	2. Капуста тушёная (гарнир)	110	130	2,8	3.3	5.91	6,99	6.14	7,25	105.33	124,49	14,91	17.6	№73
	3. Кисель	150	180	0.8	1.0	-	-	20.2	27.6	80.6	107.4	0.6	0.8	№40
	4. Хлеб ржаной	40	50	1,32	1,98	0,24	0,36	6.68	10.02	44,8	62,2	-	-	№55
	5. Хлеб пшеничный	40	50	1,52	2,28	0,16	0,24	9.84	14,76	57.0	80.5	-	-	№56
		540	660	20.24	29.0	16.34	23.69	57.13	79.82	496.3	628.8	12.82	21.06	
	1.. Пирожок с картофелем с луком	50	70	2.3	6.3	3.2	7.8	13.7	37.66	162.5	189.3	0.57	1.9	№52
	2. Чай с сахаром	150	180	0.08	0.1	-	-	13.5	15.0	50.0	60.0	0.02	0.03	№32
		200	250	2.38	6.4	3.2	7.8	27.2	52.66	212.5	249.3	0.59	1.93	
Итого за день	1240	1510	19.81	56.07	35.05	52.56	166.06	225.03	1122.2	1403.0	27.61	39.95		

Выход, г	Пищевые вещества, г	Энергетич. ценность	Вит. С	№ рецепта
----------	---------------------	---------------------	--------	-----------