

День 3

		Я	С	белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	1.Каша манная молочная вязкая с маслом	150	160	4.65	5.21	5.31	6.08	23.18	28.91	161.23	200.98	1.04	1.28	№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	45	55	2,05	2,7	3,21	4,64	23,6	31,5	131,7	175,6	-	-	№59
		345	395	10.5	12.11	11.78	14.32	62.36	77.71	399.73	495.28	2.48	2.88	
Завтрак 2	1.Фруктовый сок	100	100	0,5	0,6	0,5	0,6	11.8	13.7	52.8	61.6	12.0	14.0	№71
Обед	1.Суп картофельный с бобовыми	150	180	27.1	36.1	14.6	19.5	23.4	31.1	344.4	459.1	5.3	7.1	№ 11
	2.Биточки мясные паровые	50	70	9,3	12,4	6,9	9,24	9,4	12,6	137,3	183,0	0,1	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	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6.68	10.02	34,8	52.2	-	-	№55
	7.Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2.28	0,16	0,24	9.84	14.76	47,0	70.5	-	-	№56
		510	630	21,12	62.63	17.15	38.23	83.03	146.08	584.52	1201.3	13.4	25.48	
Полдник	1.Булочка дорожная	50	70	3,55	7,1	7,4	14,8	28,0	56,1	194,0	388,0	0,21	0,42	№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
		200	250	8,05	12,5	10,8	18,9	34,7	64,2	302,0	517,6	1,86	2,4	
Итого за день		1155	1375	37.22	87.63	39.15	76.07	152.43	274.48	1188.52	2241.9	17.12	30.28	