

День 9		Выход, г		Пищевые вещества, г						Энергетич. ценность (калорийность)		Вит. С		№ рецепт
		Я	С	белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	1.Суп молочный с рисом с маслом	150	160	3.61	4.8	3,88	5.17	12.39	16.52	100.62	134.16	0,68	0,91	№18
	2.Яйцо вареное	20	20	3.81	7.62	3.45	6.9	0.21	0.42	47.25	94.5	-	-	№67
	3. Батон нарезной	30	40	2.25	3.06	7.55	9.44	14.62	18.27	136.0	170.0	-	-	№57
	4.Чай с сахаром	150	180	0.08	0.1	-	-	13.5	15.0	50.0	60.0	0.02	0.03	№32
		<b>350</b>	<b>400</b>	<b>9.75</b>	<b>15.58</b>	<b>14.88</b>	<b>21.51</b>	<b>40.72</b>	<b>50.21</b>	<b>333.87</b>	<b>458.66</b>	<b>0.7</b>	<b>0.94</b>	
Обед	1.Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	180	1.26	1.51	3,45	4.14	6.87	8.24	67.04	80.45	6.66	8.88	№ 16
	2.Котлета мясная рубленая	50	70	4.43	6.9	9.69	4.13	5.77	8.85	110.03	154.04	0,1	0,18	№28
	3.Макароны отварные с маслом	110	130	3.74	4.42	5.5	6.5	20.09	24.7	148.5	175.5	-	-	№19
	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 смеси сухофруктов	150	180	0,33	0.4	0.01	0.02	20,82	25.0	84.8	101,7	0,3	0,3	№35
	7.Хлеб ржаной	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,87	14.76	47.0	70.5	-	-	№55
	8.Хлеб пшеничный	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6.68	10,06	34.8	52.2	-	-	№56
			<b>510</b>	<b>630</b>	<b>23,3</b>	<b>30,4</b>	<b>15,6</b>	<b>20,58</b>	<b>71,4</b>	<b>99,6</b>	<b>511,4</b>	<b>692,2</b>	<b>24,4</b>	<b>31,5</b>
Полдник	1.Запеканка творожная со сгущ. молоком	90	110	12.8	19.6	11.5	16.7	31.3	43.1	343.27	475.3	0.39	0.54	№49
	2. Напиток из шиповника	20	20	0.8	1.04	0.7	0.86	1.62	2.02	23.54	29.4	0.07	0.08	№70
		150	180	0,41	0,54	0,16	0,22	11,8	15,7	56,8	75,7	120,0	160,0	№40
		<b>260</b>	<b>310</b>	<b>18,09</b>	<b>20,96</b>	<b>13,96</b>	<b>16,22</b>	<b>30,82</b>	<b>37,65</b>	<b>328,5</b>	<b>389,2</b>	<b>121,7</b>	<b>162,05</b>	
Итого за день		<b>1120</b>	<b>1340</b>	<b>51.14</b>	<b>66.94</b>	<b>44.44</b>	<b>58.31</b>	<b>142.94</b>	<b>187.46</b>	<b>1173.7</b>	<b>1540.0</b>	<b>146.8</b>	<b>194.49</b>	