

№	Наименование	Я	С	белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С	№
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	1.Каша ячневая молочная вязкая с маслом	150	160	2.2	3.4	5.9	9.0	14.8	22.4	120.0	183.8	2.5	3.8	№1
	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. Масло порционное	10	10	0.08	0,08	7.25	7.25	0.13	0.13	66.0	66.0	-	-	65
		<b>350</b>	<b>400</b>	<b>8.12</b>	<b>10.15</b>	<b>16.76</b>	<b>20.42</b>	<b>52.29</b>	<b>67.28</b>	<b>355.6</b>	<b>455.7</b>	<b>3.68</b>	<b>5.1</b>	
Обед	Суп с рыбными консервами	150	180	5.43	7.4	3.97	3.5	3.7	8.1	75.3	122.61	4.0	5.58	
	2.Плов из курицы	130	150	12.2	14.2	9.6	11.0	14.7	26.5	168.9	255.1	-	-	№22
	3.Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,33	0.4	0.01	0.02	20,82	25.0	84,8	111,7	0,3	0,3	№35
	4.Хлеб ржаной	40	50	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	54,8	62,2	-	-	№55
	5.Хлеб пшеничный	40	50	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	67,0	80,5	-	-	№56
		<b>510</b>	<b>610</b>	<b>20.8</b>	<b>26.26</b>	<b>13.98</b>	<b>15.12</b>	<b>55.74</b>	<b>84.38</b>	<b>450.8</b>	<b>632.11</b>	<b>4.3</b>	<b>5.88</b>	
Полдник	1.Булочка домашняя	50	70	2.5	9.9	5.2	20.7	20.0	78.5	152.7	187.8	0.15	0.3	№51
	2. Напиток из плодов шиповника	150	180	0,41	0,54	0,16	0,22	11,8	15,7	56,8	75,7	120,0	160,0	№40
		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>2.91</b>	<b>10.44</b>	<b>5.36</b>	<b>20.92</b>	<b>31.8</b>	<b>94.2</b>	<b>209.5</b>	<b>263.5</b>	<b>120.15</b>	<b>160.3</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1060</b>	<b>1260</b>	<b>31.83</b>	<b>46.85</b>	<b>36.1</b>	<b>56.46</b>	<b>139.83</b>	<b>245.86</b>	<b>1015.9</b>	<b>1351.31</b>	<b>128.13</b>	<b>170.98</b>		

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