

День 7		Я	С							(калорийность)		Я	С	
				белки		жиры		углеводы		Я	С			
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	1.Каша гречневая молочная вязкая с маслом	150	160	3.2	3.9	0.46	0.64	0.37	0.53	76.5	137.9	-	-	№2
	2.Какао с молоком	150	180	3,78	4,2	3.26	3,6	15.55	17,3	91.3	118,7	1,44	1,6	№37
	3.Батон нарезной	30	40	2,45	3,06	7,55	9,44	14,62	18,27	96,0	120,0	0	0	№57
	4. Яйцо	20	20	6.35	6.35	5.75	5.75	5.6	5.6	78.5	78.5	0	0	№67
		<b>350</b>	<b>400</b>	<b>15.78</b>	<b>17.51</b>	<b>17.02</b>	<b>19.43</b>	<b>36.14</b>	<b>41.7</b>	<b>342.3</b>	<b>455.1</b>	<b>1.44</b>	<b>1.6</b>	
Обед	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150	180	2.77	4.8	3.8	6.68	13.0	22.6	110.1	142.6	5.2	9.0	№13
	2.Жаркое подомашнему с курицей	130	150	11.3	17.5	11.7	18.0	8.79	13.5	200.1	238.14	3.8	6.16	№23
	3.Компот из кураги	150	180	0,2	0,2	0,2	0,2	18,6	24,8	74,3	91,0	0,6	0,8	№33
	4.Хлеб пшеничный	40	50	1,52	2,28	0,16	0,24	9.84	14.76	47.0	70.5	-	-	№55
	5.Хлеб ржаной	40	50	1.32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34.8	52.2	-	-	№56
		<b>510</b>	<b>610</b>	<b>17.11</b>	<b>26.76</b>	<b>16.1</b>	<b>25.48</b>	<b>56.91</b>	<b>85.68</b>	<b>466.3</b>	<b>591.29</b>	<b>20.83</b>	<b>27.76</b>	
	1. Пудинг из творога с рисом	90	110	17.9	21.6	14.4	24.9	11.2	19.5	107.3	143.7	1.39	2.5	№53
	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
		<b>240</b>	<b>290</b>	<b>22.4</b>	<b>27.0</b>	<b>17.85</b>	<b>29.04</b>	<b>17.9</b>	<b>27.6</b>	<b>215.3</b>	<b>273.3</b>	<b>3.04</b>	<b>4.48</b>	
Итого за день	<b>1100</b>	<b>1300</b>	<b>49.19</b>	<b>63.67</b>	<b>47.87</b>	<b>70.24</b>	<b>111.3</b>	<b>151.13</b>	<b>1023.9</b>	<b>1319.69</b>	<b>25.31</b>	<b>33.84</b>		