

День 8		Я	С	ценность (калорийность)						рецепт				
				белки		жиры		углеводы		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
		<b>350</b>	<b>400</b>	<b>15.19</b>	<b>20.67</b>	<b>15.51</b>	<b>21.07</b>	<b>68.86</b>	<b>92.55</b>	<b>350.6</b>	<b>453.3</b>	<b>2.2</b>	<b>2.96</b>	
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
		<b>540</b>	<b>660</b>	<b>20.24</b>	<b>29.0</b>	<b>16.34</b>	<b>23.69</b>	<b>57.13</b>	<b>79.82</b>	<b>496.3</b>	<b>628.8</b>	<b>12.82</b>	<b>21.06</b>	
	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
		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>2.38</b>	<b>6.4</b>	<b>3.2</b>	<b>7.8</b>	<b>27.2</b>	<b>52.66</b>	<b>212.5</b>	<b>249.3</b>	<b>0.59</b>	<b>1.93</b>	
Итого за день	<b>1240</b>	<b>1510</b>	<b>19.81</b>	<b>56.07</b>	<b>35.05</b>	<b>52.56</b>	<b>166.06</b>	<b>225.03</b>	<b>1122.2</b>	<b>1403.0</b>	<b>27.61</b>	<b>39.95</b>		

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