2 день

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. Ценность (ккал)		Витамины						Минеральные в-ва (мг)				Тех. карта
			белки		жиры		углеводы				B1		B2				Ca		Fe		
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак																					
Геркулесовая каша на молоке	120-200	200-250	8.86	11.81	5.98	7.97	44.7	59.6	268.0	357.0	0.25	0.33	0.12	0.16	-	-	16.0	21.0	4.81	6.04	№29
Кофейный напиток на молоке	150-180	180-200	2.34	3.12	2.0	2.66	10.63	14.17	70.0	93.33	0.03	0.05	0.11	0.21	0.98	1.3	94.3	125.7	0.1	0.13	№16
хлеб с маслом сливочным и сыром	40/7 /10	60/10 /10	2.49	5.12	3.49	5.72	6.8	13.04	83.0	140.6	0.02	0.05	0.02	0.04	0.03	0.06	52.8	95.3	0.43	0.82	№26
итого:			**13.69**	**20.05**	**11.47**	**16.35**	**62.13**	**86.81**	**421.0**	**590.93**	**0.3**	**0.43**	**0.25**	**0.41**	**1.01**	**1.36**	**136.1**	**242.0**	**5.34**	**6.99**	
2 завтрак																					
Фрукты	40-80	80-100	4.33	5.78	7.68	10.25	3.6	4.8	101.2	135.0	0.03	0.05	0.17	0.23	1.05	1.4	37.27	49.7	1.3	1.74	№21
Обед																					
Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	150-200	250	3.36	4.48	1.81	2.41	9.85	13.13	67.35	89.8	0.08	0.1	0.05	0.06	6.71	8.94	19.02	25.36	0.76	1.01	№41
Плов	150	200	8.64	10.08	5.79	6.75	5.71	6.66	110.0	128.0	0.05	0.05	0.1	0.11	0.13	0.15	23.4	27.3	0.72	0.84	№14
Компот из сухофруктов	150 180	180 200	0.51	0.68	0.21	0.28	14.23	18.97	61.0	81.33	0.01	0.01	0.05	0.06	75.0	100.0	16.0	21.33	0.47	0.62	№15
Хлеб ржаной	20-30	60	1.6	3.12	0.37	0.72	14.3	26.7	64.0	128.0	0.06	0.12	0.02	0.02	-	-	10.5	21.0	1.17	3.34	
Хлеб пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103	0,03	0,045	0,02	0,03			6	9	0,51	0,76	№28
итого			20,57	27,33	16,19	20,9	61,61	90,69	472,25	665,13	0,26	0,375	0,41	0,51	82,89	110,49	112,19	153,69	4,93	8,31	№28
Полдник																					
Молоко кипячёное	150-180	180-200	4.35	5.22	3.75	4.5	6.0	7.2	75.0	90.0	0.06	0.07	0.26	0.31	1.05	1.26	180.0	216.0	0.15	0.18	№96
Кондитерские изделия	12	20	4,88	5,12	8,42	9,52	46,48	50,18	283,78	287,6	0,08	0,18	0,06	0,1	0,14	0,18	15,78	17,2	0,9	1,12	№37
итого:			**9,23**	**10,34**	**12,17**	**14,02**	**52,48**	**57,38**	**358,76**	**377,6**	**0,14**	**0,25**	**0,32**	**0,42**	**1,19**	**1,44**	**195,78**	**233,2**	**0,24**	**1,20**	
итого за весь день:			**43,49**	**57,72**	**39,83**	**51,27**	**176,22**	**235**	**1252,07**	**1533,66**	**0,7**	**1.0 55**	**0.,96**	**1.33**	**85,09**	**113,29**	**444,66**	**628,89**	**10,51**	**16,57**	