

День 2	Название блюд и продуктов	Б-то (г)	Не-то (г)	Химический состав					Вит С	№ ре- цы
				Выход (г)	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Энер.ц ен(кЛ)		
	1	2	3	4	5	6	7	8		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная			200	8,1	11,7	32,51	259,8	0,6	34
	Овсяные хлопья	20	20							
	Масло сливочное	3	3							
	Сахар-песок	7	7							
	Чай с сахаром			200	0,8	0,0	9,98	48,18	0,1	3
	Чай(заварка)	0,6	0,6							
	Сахар-песок	10	10							
	Булка с маслом			40/5	0,03	4,13	0,045	37,4		
	Масло сливочное	5	5		3,32	0,52	19,24	90,80		41
	Булка	40	40							
Сыр	12	10	10	2,7	2,73	0,0	36,10	0,16	50	
			Всего		12,2	18,4	57,31	450,38		
Второй завтрак	Сок	180	180	180	1,0	0,0	23,0	88,0	3	10
Обед	Борщ на м/к бульоне со сметаной			250	3,16	5,53	19,17	141,5	0,69	45
	Мясо говядины	20	20							
	Картофель	100	70							
	Капуста	50	40							
	Морковь	10	8							
	Лук	10	8							
	Свекла	20	15							
	Томатная паста	10	10							
	Масло сливочное	5	5							
	Сметана	6	6							
	Котлета из говядины с сыром			94	23,2	18,92	6,09	287,5	0,8	42
	Мясо говядины	85	71							
	Булка	10	10							
	Лук репчатый	10	8							
	Яйцо куриное	0,13	6							
	Масло растительное	5	5							
Сыр	8	6,4								
Картофельное пюре			155	3,39	4,77	28,59	165,2	12,11	35	
Картофель	200	140								
Масло сливочное	5	5								
Молоко	20	20								
Подлива										
Вода			30	0,81	1,06	4,4	29,8	2,32	8	

	Мука пшеничная	20	20								
	Томатная паста	5	5								
	5	5	5								
	Салат из квашенной капусты										
	Квашенная капуста			76	0,64	4,99	2,99	56,9	34	56	
	Лук	80	68								
	Масло растительное	5	4,2								
	5	5	5								
	Компот из сухофруктов										
	Сухофрукты			150	0,17	0,0	29,31	91,67	0,2	21	
	Сахар-песок	11	11								
	15	15	15								
	Хлеб ржаной										
		50	50	50	4,15	0,65	24,05	113,50		11	
	Всего				40,3	36,08	141,3	1001,6			
Полдник	Кефир			176	5,04	5,76	8,46	104,4	0,3	12	
	Кефир	182	176								
	Гренка с сыром/сахаром			47					0,16	37	
	Булка	40	40								
	Сыр	10	9,2								
	Морковь с сахаром			90	1,0	0,0	10,6	81,1	5,0	23	
	Морковь	100	80								
Сахар-песок	10	10									
	Всего				13,9	7,89	67,15	386			
Ужин	Творожная запеканка			153	22,41	33,5	9,47	459,1	0,25	27	
	Творог	155	155								
	Яйцо куриное	0,13	6								
	Крупа манная	10	10								
	Масло сливочное	4	4								
	Сахар	5	5								
	Сметанный соус										
	Сметана	20	19,6	60	1,79	5,02	10,66	93,35	0,04	28	
	Молоко	30	30								
	Мука пшеничная	5	5								
	Сахар	5	5								
	Кофе на молоке			200	9,76	7,24	43,1	272,5	0,65	16	
	Кофейный порошок	4	4								
Сахар песок	10	10									
Молоко	200	200									
	Всего				40,5	54,24	73,14	936,8			
	Итого за целый день				105,6	113,9	297,7	2751,7			