

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые			Энерг-ая ценность	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1 ДЕНЬ								
Завтрак 1	Каша гречневая с маслом и сахаром	150	8,55	7,23	41,18	270,5		№
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	6	№
	Печенье	40	3	7,6	26,4	180,4		№
	Яблоко	100	0,3		11	48		№
Завтрак 2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№
Обед	Суп гороховый	250	2,35	3,87	13,57	98,77	14,25	№
	Капуста тушеная	200	4,24	8,96	9,3	159,6	22,6	№
	Колбаса отварная	70	12,04	10,92	0,14	146,3	20,3	№
	Хлеб	50	3,3	0,6	17,1	90,5		№
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,6	26,96	107,4	0,8	№
Полдник	Кефир	150	3,75	4,2	6	75	1,05	№
	Булочка домашняя	68	4,88	7,89	41,04	254,6		№
Ужин 1	Омлет натуральный с сыром	114	10,33	10,96	3,33	153	0,33	№
	Икра кабачковая	100	0,8	4	4,3	55		№
	Булка	40						№
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	6	№
Итого за день №1		2032	79,07	73,05	236,4	1784	73,33	
Итого за весь период		2032	79,07	73,05	236,4	1784	73,33	
Среднее значение за период		2032	79,07	73,05	236,4	1784	73,33	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню			4,43	4,1	13,25			