

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые			Энерг-ая ценность	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>10 ДЕНЬ</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Запеканка творожная	120	16,79	11,53	14	229,4	0,66	№
	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,3	7,36	№
	Кисель (подлива)	60			5,88	24	9	№
<b>Завтрак 2</b>	Яблоки	100	0,3		11	48		№
<b>Обед</b>	Суп полевой	250	3,03	2,03	16,5	115	8,85	№
	Макароны с маслом	150						№
	Котлета натуральная	70	11,09	18,84	0,06	221		
	Салат из редиса и свежих огурцов	100						№
	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	№
<b>Полдник</b>	Кефир	150	3,75	4,2	6	75	1,05	№
	Булочка домашняя	68	4,88	7,89	41,04	254,6		№
<b>Ужин 1</b>	Каша геркулесовая молочная	200	6,32	8,9	25,48	207,4	0,9	№
	Булочка	40						
	Чай с сахаром	200	13	3,06	13	49,28	6	№
<b>Итого за день №10</b>		1958	67,07	62,69	198,5	1567	34,62	
<b>Итого за весь период</b>		1958	67,07	62,69	198,5	1567	34,62	
<b>Среднее значение за период</b>		1958	67,07	62,69	198,5	1567	34,62	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню</b>			4,28	4	12,67			