

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые			Энерг-ая ценность	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>2 ДЕНЬ</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Каша манная молочная	200	6,2	8,06	31,1	222		№
	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,3	7,36	№
	Булка с маслом и сыром	55						№
	Яблоко	100	0,3		11	48		№
<b>Завтрак 2</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты на м/б со сметаной	250	3,85	2,18	6,78	81,23	12,47	№
	Плов с мясом	150	15,24	11,57	25,64	297,5		№
	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,16	4	27,4	69,2		№
	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>	Бифидок	150	3,75	4,35	5,85	82,5	1,05	№
	Булочка ромашка	25	1,92	0,75	12,45	65,5		№
<b>Ужин 1</b>	Рыбное суфле запечённое	120						№
	Икра свекольная	150	2,44	4,5	12,26	102,8	1,9	№
	Булка	40						№
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	6	№
<b>Итого за день №2</b>		2090	56,28	44,8	221,1	1407	31,59	
<b>Итого за весь период</b>		2090	56,28	44,8	221,1	1407	31,59	
<b>Среднее значение за период</b>		2090	56,28	44,8	221,1	1407	31,59	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню</b>			4	3,18	15,71			