

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые			Энерг-ая ценность	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
3 ДЕНЬ								
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,9	0,9	№
	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,3	7,36	№
	Булка гренка с сыром	50						№
	Банан	100	1		24	95		№
Завтрак 2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№
Обед	Борщ на курином бульоне со сметаной	250	3,85	2,18	6,78	81,23	12,47	№
	Тефтели из курицы в сметано-томатном соусе	120	18,74	16,2	7,31	253,5		№
	Огурец свежий	40	0,28	0,04	0,72	4,4		№
	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	250	6,25	7	10	125	1,75	№
	Пряник	40						№
Ужин 1	Вареники ленивые с маслом	120	24,8	20,08	20,32	367,7		№
	Соус сметанный	60	2,19	3,31	4,75	80,17	0,16	№
	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,8	1,08	№
Итого за день №3		1980	79,5	71,96	197,8	1791	26,52	
Итого за весь период		1980	79,5	71,96	197,8	1791	26,52	
Среднее значение за период		1980	79,5	71,96	197,8	1791	26,52	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню			44,4	4,02	11,04			