

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые			Энерг-ая ценность	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
4 ДЕНЬ								
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	200	6,32	8,9	25,48	207,4	0,9	№
	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,3	7,36	№
	Булка гренка с сыром	50						№
	Яблоко	100	0,3		11	48		№
Завтрак 2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№
Обед	Свекольник со сметаной	250	4,68	2,13	12,73	91,02	12,35	№
	Суфле из отварного мяса запечённое	120	21,42	22,64	6,7	317,2	0,11	№
	Помидор свежий	60						№
	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	Ряженка	150	3,75	42	6	75	1,05	№
	Ватрушка с повидлом	80	3,2	4,56	10,48	164		№
Ужин 1	Картофельное пюре	190	4,09	5,87	10,09	155,4	3,93	№
	Котлеты рыбные	70	15,65	2,18	4,17	95,64		№
	Булка	40						
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	6	№
Итого за день №4		2060	80,82	97,68	175,3	1592	34,5	
Итого за весь период		2060	80,82	97,68	175,3	1592	34,5	
Среднее значение за период		2060	80,82	97,68	175,3	1592	34,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню			5,25	6,13	11,01			