

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые			Энерг-ая ценность	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>5 ДЕНЬ</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Вареники ленивые с маслом	110	22,74	18,4	18,62	337,1		№
	Кофейный напиток	150	3,43	3,78	16,13	109	5,52	№
	Кисель (подлива)	50			4,9	20	7,5	№
	Яблоко	100	0,3		11	48		№
<b>Завтрак 2</b>	Чай с сахаром	150	9	2,29	9,75	36,96	4,5	№
<b>Обед</b>	Суп овощной со сметаной	150	2,57	0,41	6,36	39,78	2,79	№
	Макароны с маслом	130						№
	Котлеты натуральные	70	11,09	18,84	0,06	221		
	Салат-пюре из зеленого горошка	100	3,26	6,21	14,14	103,1		№
	Хлеб	50	3,3	0,6	17,1	90,5		№
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0,45	20,22	80,58	0,6	№
<b>Полдник</b>	Кефир	135	3,38	3,78	5,4	67,5	0,94	№
	Булочка ромашка	25	1,92	0,75	12,45	65,5		№
<b>Ужин 1</b>	Каша пшеничная молочная	150	5,07	7,82	19,4	168,7	0,67	№
	Булочка ромашка	25	1,92	0,75	12,45	65,5		
	Какао с молоком	150	4,65	4,8	16,77	127,4	0,81	№
<b>Итого за день №5</b>		1680	72,73	68,76	180,8	1560	23,34	
<b>Итого за весь период</b>		1680	72,73	68,76	180,8	1560	23,34	
<b>Среднее значение за период</b>		1680	72,73	68,76	180,8	1560	23,34	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню</b>			4,66	4,41	11,59			