

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые			Энерг-ая ценность	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>6 ДЕНЬ</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Каша гречневая с маслом и сахаром	130	7,41	6,27	35,69	234,4		№
	Чай с сахаром	150	9	2,29	9,75	36,96	4,5	№
	Печенье	40	3	7,6	26,4	180,4		№
<b>Завтрак 2</b>	Чай с сахаром	150	9	2,29	9,75	36,96	4,5	№
<b>Обед</b>	Суп гречневый	150						№
	Печеночное суфле	100	15,49	7,52	2,46	15,5	0,04	№
	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,93	3,2	21,92	55,36		№
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4		№
	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>	Омлет натуральный	93	7,25	8,37	2,97	115,5	0,17	№
	Икра кабачковая	100	0,8	4	4,3	55		
	Булочка	30						
	Чай с сахаром	150	9	2,29	9,75	36,96	4,5	№
<b>Итого за день №6</b>		1523	70,6	49,3	174,7	1188	15,25	
<b>Итого за весь период</b>		1523	70,6	49,3	174,7	1188	15,25	
<b>Среднее значение за период</b>		1523	70,6	49,3	174,7	1188	15,25	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню</b>			5,94	4,15	14,71			