

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые			Энерг-ая ценность	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
7 ДЕНЬ								
Завтрак 1	Каша манная молочная	150	4,65	6,05	23,33	166,5		№
	Кофейный напиток	150	3,43	3,78	16,13	109	5,52	№
	Булка с маслом и сыром	55						№
	Яблоки	95	0,29		10,45	45,6		
Завтрак 2	Банан	95	0,95		22,8	90,25		№
Обед	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	150	2,31	1,31	4,07	48,74	7,48	№
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	180	9,56	9,77	17,46	219,4	7,22	№
	Свежий огурец	40	0,28	0,04	0,72	4,4		№
	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	№
Полдник	Кефир	135	3,38	3,78	5,4	67,5	0,94	№
	Булочка домашняя	68	4,88	7,89	41,04	254,6		№
Ужин 1	Тефтели из рыбы	120	13,82	5,29	9,53	138,5	1,01	№
	Икра свекольная	130	2,12	3,9	10,62	89,1	1,65	
	Булочка	30						
	Чай с сахаром	150	9	2,29	9,75	36,96	4,5	№
Итого за день №7		1738	58,08	49,3	174,7	1188	15,25	
Итого за весь период		1738	58,08	49,3	174,7	1188	15,25	
Среднее значение за период		1738	58,08	49,3	174,7	1188	15,25	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню			5,94	4,15	14,71			