

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые			Энерг-ая ценность	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>8 ДЕНЬ</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Каша пшеничная молочная	150	5,07	7,82	19,4	168,7	0,67	№
	Кофейный напиток	150	3,43	3,78	16,13	109	5,52	№
	Булочка гренка с сыром	40						№
	Яблоки	95	0,29		10,45	45,6		
<b>Завтрак 2</b>	Чай с сахаром	150	9	2,29	9,75	36,96	4,5	№
<b>Обед</b>	Лапша на бульоне	250	4,35	0,68	18,15	107,1	3,73	№
	Картофельное пюре	170	3,66	5,25	9,03	139	3,52	№
	Котлета куриная	60	19,51	19,01	6,5	281,5		
	Свежий помидор	40						№
	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	№
	Печенье	20	1,5	3,8	13,2	90,2		№
<b>Ужин 1</b>	Вареники ленивые с маслом	110	22,74	18,4	18,62	337,1		№
	Соус сметанный	50	1,83	2,76	3,96	66,81	0,13	
	Чай с молоком	150	4,65	4,8	16,77	127,4	0,81	№
<b>Итого за день №8</b>		1665	82,53	73,29	170,8	1684	20,42	
<b>Итого за весь период</b>		1665	82,53	73,29	170,8	1684	20,42	
<b>Среднее значение за период</b>		1665	82,53	73,29	170,8	1684	20,42	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню</b>			4,9	4,35	10,14			