

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые			Энерг-ая ценность	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
9 ДЕНЬ								
Завтрак 1	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 с маслом	30						№
	Яблоки	95	0,29		10,45	45,6		
Завтрак 2	Чай с сахаром	150	9	2,29	9,75	36,96	4,5	№
Обед	Свекольник со сметаной	150	2,81	1,28	7,64	54,61	4,41	№
	Тефтели мясные с рисом паровые со сметанным соусом	100	13,52	14,4	6,37	210,7		№
	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	№
Полдник	Йогурт	135	1,98	1,69	7,61	53,33	0,94	№
	Ватрушка с повидлом	70	2,8	3,99	9,17	143,5		№
Ужин 1	Рыбное суфле запечённое	100						№
	Салат-пюре из зеленого горошка	100	3,26	6,21	14,14	103,1	0,13	
	Булочка	30						
	Чай с сахаром	150	9	2,29	9,75	36,96	4,5	№
Итого за день №9		1680	55,51	47,88	166,2	1171	23,21	
Итого за весь период		1680	55,51	47,88	166,2	1171	23,21	
Среднее значение за период		1680	55,51	47,88	166,2	1171	23,21	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню			4,9	4,35	10,14			