

№ рец	Итого	710	Пищевые вещества (г)			111,45	668,70	38,04
			Витамины (г)					
			Белки	Жиры	Углеводы			
	<b>ПОЛДНИК</b>							
458	Вагрушка с творогом	90	9,21	5,48	59,18	201,19	0,42	
966	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>14,43</b>	<b>11,24</b>	<b>66,38</b>	<b>307,39</b>	<b>1,68</b>	
	<b>ИТОГО ЗА (7) ДЕНЬ</b>		<b>47,27</b>	<b>40,36</b>	<b>230,87</b>	<b>1368,10</b>	<b>50,81</b>	
	<b>8 День</b>							
	<b>Прем пищи, наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Витамины (г)</b>	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	
	<b>ЗАВТРАК</b>							
94	Суп молочный с пшеном	200	4,82	5,08	16,84	132,40	0,92	
3	Бутерброд с маслом сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,07	0,07	
392	чай с лимоном	190	0,12	0,02	10,20	40,00	2,84	
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>9,67</b>	<b>11,98</b>	<b>41,60</b>	<b>311,47</b>	<b>3,83</b>	
	<b>2 ЗАВТРАК</b>							
б/н	Печенье	50	2,90	3,40	20,90	124,40	0,30	
399	Сок фруктовый яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>3,80</b>	<b>3,40</b>	<b>39,08</b>	<b>200,40</b>	<b>3,90</b>	
	<b>ОБЕД</b>							
336	Капуста тушеная	50	1,04	3,62	4,72	37,55	8,58	
78	Суп вегетарианский	200	1,32	4,48	7,32	74,80	7,46	
676	Каша гречневая рассыпчатая	125	6,22	5,27	32,78	203,01	0,00	
277	Гуляш из отварного мяса	80	20,62	16,30	5,25	250,00	1,10	
382	Кисель из натурального сока	200	0,58	0,06	30,20	123,60	1,10	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,20	20,10	94,70	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>745</b>	<b>36,18</b>	<b>30,43</b>	<b>120,47</b>	<b>878,66</b>	<b>18,24</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>							
368	фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,82	39,60	9,00	
238	Запеканка из творога с морковью	65	7,57	10,29	23,78	253,00	0,71	
966	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	
	<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>13,15</b>	<b>16,41</b>	<b>39,80</b>	<b>398,80</b>	<b>10,97</b>	
	<b>ИТОГО ЗА (8) ДЕНЬ</b>		<b>62,80</b>	<b>62,22</b>	<b>240,95</b>	<b>1789,33</b>	<b>36,94</b>	