

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	200	4,82	5,08	16,84	132,4	101
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	78,6	
	Сливочное масло	5	0,04	3,63	0,07	33	6
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Итого за завтрак	415	9,84	11,14	46,25	333	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,8	0,1	10,35	45,0	418
	Кондитерское изделие	35	3,3	3,3	23,63	140,0	
	Итого за 2 завтрак	135	4,1	3,4	96,35	185,0	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,6	35,88	20
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,2	82,0	63
	Макароны отварные	150	5,76	0,83	31,14	155,1	355
	Котлета рыбная любительская	80	11,16	3,9	9,04	116	272
	Кисель из повидла	180	0,072	0,0	20,03	80,46	401
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	78,6	
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,20	56,70	
	Итого за обед	730	23,07	12,92	100,24	604,74	
	Итого за обед	730	23,07	12,92	100,24	604,74	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	8,96	5,32	28,35	196,2	441
	Кефир или ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90,0	420
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	386
	Итого за полдник	350	14,58	10,22	45,35	330,2	
	Итого за день	1630	51,59	37,68	288,19	1452,94	