

	Итого за полдник	490				474		
	Итого за третий день	1675	43,856	45,13	229,87	1516	103,89	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Суп молочный с макар.изделиями	180	5,75	5,2	18,8	145,2	0,91	100
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого за завтрак	400				372,2		
2 завтрак:	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
Обед:	Салат из конс.кукурузы(В/Л)	60	1,8	3,8	5	62	5,8	12
	Салат из моркови с сахаром(О/З)	60	0,75	0,005	6,9	31,5		26
	Суп картофельный с крупой пшённой	200	1,67	2,68	9,6	82,6	4,6	91/128
	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	1,01	321
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	39,6		2
	Хлеб пшеничный	10	2,37	0,3	14,49	23,56		1
	Итого за обед	620				519,16		
Уплотнённый								
Полдник:	Омлет натуральный	170	15,04	17,43	3,02	194	0,3	229
	Йогурт	180	5,89	4,5	20,34	90	0,03	411
	Пряник	50	3,2	4,2	34,2	109	1,2	401
	Итого за полдник	400				393		