

	Итого за шестой день	1635	62,81	58,25	222,08	1540,08	60,5	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Запеканка из творога	163	15,4	12,9	22	183	14	237
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброд с сыром	60		8,45	19,39	180	0,011	3
	Итого за завтрак	403				454		
2 завтрак	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5	386
Обед:	Салат из моркови и яблок (О/З)	60	0,63	3,09	5,48	52	0,03	40
	Овощи свежие(В/Л)	60	0,4		1,7	8	0,02	71
	Суп с рыбными консервами	200	6,8	6,7	11,46	133,8	7,28	95
	Голубцы ленивые с рисом и мясом	200	14,9	9,04	20,26	219		298
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	2	102	0,36	394
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	39,6		
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	23,56		1
	Итого за обед	660				517,96		
Уплотнённый								
Полдник:	Снежок 2,5%	180	5,89	4,5	20,34	90	1,2	401
	Пряник	50	3,2	4,2	34,2	109		95
	Биточки или котлеты манные (рисовые)	200	8,47	6,23	50,16	291		213