

		430				490		
	Итого за седьмой день	1593	64,35	58,62	239,5	1507,96	29,071	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Омлет натуральный	170	15,04	17,43	3,02	194	0,3	215
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого за завтрак	400				370		
2 завтрак:	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
Обед:	Икра кабачковая (О/З)	60	0,46	3,6	1,43	40,48	5,7	13
	Салат из огурцов(В/Л)	60	1,36	3,86	22,35	61	21,2	66
	Щи из свеж.капусты с картофелем	200	1,74	4,8	8,48	84,75	18,47	67
	Котлета из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173		299
	Отварные макароны с маслом	130	5,8	3,92	29,29	194,9		335
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	39,6		
	Итого за обед	750				681,57		
Уплотнённый								
Полдник:	Каша рисовая с маслом,сахаром	200	2,17	3,89	27,45	221		185
	Ряженка 2,5 %	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	109		
	Итого за полдник	405				420		