

	Итого за восьмой день	1655	51,28	62,34	198,72	1515,57	58,51	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Каша гречневая вязкая с маслом	160	6,21	5,28	32,79	203		168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	3
	Итого за завтрак	400				472		
2 завтрак Обед:	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3	418
	Салат из свежих помидоров с луком репчатым (В/Л)	60	0,59	3,7	2,26	44,9	10,2	15
	Салат из белокочанной капусты с морковью (О/З)	60	0,85	3	5,4	52,9	19,6	21
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,14	141	4,65	81
	Жаркое по домашнему	200	27,53	4,47	21,95	265	8,97	292
	Кисель	180	0,5	0,05	27,4	112,36	0,99	400
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	118		1
	Итого за обед	680				636,36		
	Уплотнённый							
	Полдник:	Каша "Дружба"	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9
Йогурт		180	5,89	4,5	20,34	146	1,2	401
Вафли		25	1,88	2,95	18,6	109	0	
Итого за полдник		405				478,16		