

Выход, г		Пищевые вещества, г								Энергетич. ценность (калорийность)		Вит. С		№ рецепт
		Я	С	белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
<b>День 4</b>														
<b>Завтрак</b>	1. Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150	160	4.9	6.8	5.6	8.0	19.9	27.0	105.81	138.78	1.36	2.08	№7
	2. Кофейный напиток	150	180	1,83	2,44	1,1	1,46	18,58	24,78	88,29	117,72	0,48	0,64	№39
	3. Батон нарезной	40	50	2,25	3,09	0,9	1,2	17,22	23,0	78,6	104,8	-	-	№57
	4. Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,0	66,0	-	-	65
		<b>350</b>	<b>400</b>	<b>9.06</b>	<b>12.4</b>	<b>14.85</b>	<b>17.91</b>	<b>55.83</b>	<b>74.91</b>	<b>338.7</b>	<b>427.3</b>	<b>1.84</b>	<b>2.72</b>	
<b>Обед</b>	1. Суп куриный с гренками	150	180	2.9	5.0	0.76	0.8	10.7	18.5	99.75	108.5	3.0	6.4	№ 9
	2. Голубцы с мясом с рисом	130	150	11.4	20.3	7.3	13.0	16.2	28.9	240.62	298.6	16.2	28.8	№27
	3. Соус сметанный с луком	20	30	0,24	0,49	0,88	1,76	1,06	2,11	13,13	26,3	0,19	0,38	№68
	3. Напиток из плодов шиповника	150	180	0,41	0,54	0,16	0,22	11,8	15,7	56,8	75,7	120,0	160,0	№40
	4. Хлеб ржаной	40	50	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	44,8	62,2	-	-	№55
	5. Хлеб пшеничный	40	50	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	57,0	80,5	-	-	№56
		<b>530</b>	<b>640</b>	<b>17.79</b>	<b>30.59</b>	<b>9.2</b>	<b>16.38</b>	<b>56.28</b>	<b>89.99</b>	<b>512.1</b>	<b>651.8</b>	<b>139.39</b>	<b>195.58</b>	
<b>Полдник</b>	1. Запеканка творожная со сгуш. молоком	110/20	130/20	10.4	23.9	9.4	20.4	25.6	52.6	220.9	210.9	0.31	0.66	№49 №70
	2. Чай с сахаром	150	180	0.08	0.09	-	-	13.5	15.0	50.0	60.0	-	-	№32
		<b>280</b>	<b>330</b>	<b>10.48</b>	<b>23.9</b>	<b>9.4</b>	<b>20.4</b>	<b>39.1</b>	<b>67.6</b>	<b>278.1</b>	<b>270.9</b>	<b>0.31</b>	<b>0.66</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1160</b>	<b>1370</b>	<b>37.33</b>	<b>66.8</b>	<b>33.45</b>	<b>54.69</b>	<b>151.21</b>	<b>232.5</b>	<b>1128.9</b>	<b>1350</b>	<b>141.54</b>	<b>198.96</b>		