

И.А. Гращенкова

Меню на 4-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			N рецептуры	Выход блюда
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Салат из моркови	37,62	1,11	0,09	7,83	т.к.41	60
	Чай с сахаром	20,55	0,1	0	5,04	т.к.430	185
	Омлет натуральный	314,29	16,8	25,2	4,97	т.к.215	120
	Хлеб пшеничный	71,4	2,4	0,3	14,73	2008-800с	30
	Итого завтрак	443,86	20,4	25,6	32,57		395
Второй завтрак:	Сок фруктовый	51,6	0,6	0,12	12,12	т.к.399	120
	Итого 2-ой завтрак	51,6	0,6	0,12	12,12		120
Обед:	Суп картофельный с крупой	44,36	1,18	1,5	6,54	т.к.80	200
	Тефтели мясные	286,44	9,79	24	7,91	т.к.286	80
	Соус сметанный с луком	48,99	0,81	2,88	3,26	т.к.357	40
	Капуста тушеная	116,99	3,29	5,07	14,08	т.к.336	150
	Компот из сухофруктов	23,22	0	0	5,81	т.к.376	180
	Хлеб ржаной	101,98	3,31	0,44	21,2	т.к.3	50
	Итого обед	621,98	18,4	33,8	58,8		700
Полдник:	Кисель из повидла	113,01	0,09	0	28,16	т.к.383	180
	Хлеб пшеничный	95,2	3,2	0,4	19,64	2008-800с	40
	Яблоко	49,63	0,42	0,42	10,35	2008-800с	120
	Итого полдник	257,84	3,71	0,82	58,15		340
Ужин:	Салат из свеклы с сыром	87,6	3,25	6,18	4,62	т.к.31	60
	Рыба, тушенная с овощами	158,16	14,6	7,64	7,5	т.к.231	180
	Рис отварной	177,56	2,94	4,75	30,79	т.к.315	120
	Чай с молоком	100,08	3,76	4,04	11,94	т.к.394	180
	Хлеб пшеничный	71,4	2,4	0,3	14,73	2008-800с	30
	Итого ужин	594,8	27	22,9	69,58		570