



день 4



" 10 "

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 4	Завтрак:						
	223/М	Запеканка из творога с ягодным соусом	150/40	19,89	12,14	35,64	331,4
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	2,74	2,26	18,6	105,7
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	510	26,07	15,2	83,36	574,5
	Обед:						
	62/М	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,22
	82/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,88	9,94	89,80
	293/М	Куриное филе запеченное с соусом томатным, 90/30	120	17,56	9,45	5,08	175,61
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193,04
	349/М	Компот из сухофрукто в, 180/10	180	0,4	0,02	20,6	84,18
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
		Итого за Обед	875	29,24	24,81	104,77	759,33