

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День №4 - Завтрак					
283 (сб. рец.	Каша рисовая молочная	250	6,5	5	35,8	206,2
	Масло сливочное	20	0,2	15,6	0,2	141,7
	Сыр	30	7,12	9,15	0	112,5
762 (сб рец.	Кофейный напиток на	200	3,2	2,7	16	101,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Фрукты свежие	190	0,8	0,8	19,6	80
	День №4- Второй					
	Булочка в индивидуальной	100	6,5	8,1	53,4	313
	Сок в индивидуальной упаковке (фабричная,	200	0	0	24	96
	День №4 - Обед					
	Свежий помидор	100	0,8	0,1	2,8	20
Акт	Борщ из свежей капусты с мясными консервами (ГОСТ)	300	13,2	10,8	16,5	189
523 (сб.рец. 2011 г.)	Гречневая каша рассыпчатая с мясными консервами (ГОСТ)	200	18,3	25,1	55,1	357
702 (сб. рец. 2011 г.)	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	24	93
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	17,1	82,5
	Печенье	50	3,7	14,3	33	218,5
	День №4 - Полдник					
702 (сб. рец.	Компот из кураги	200	0,4	0	13,2	110
	Печенье	50	3,7	14,3	33	218,5
	День №4 - Ужин					
532 (сб.рец. 2011 г.)	Спагетти	200	20,8	2,2	143	321
	Сосиски	100	11	23,9	1,6	266
747 (сб. рец.	Чай черный с сахаром	200	6	1,53	6,5	24,64
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	17,1	82,5
	Конфеты	15	0	0,01	14,64	56,55
ИТОГО			116,8	135,6	575,7	3324,7