МЕНЮ

День: Пятый.
Сезон: лето

сборник	№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С,мг
		Завтрак						
2008	106	Запеканка творожная	150	13,33	4,26	7,90	121,83	0,114
2001	93	Каша "Дружба"	250	9,16	12,36	47,90	321,06	0,65
2008 УР	267	масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,80	0
		Батон к завтраку	60	0,00	3,00	31,25	12,00	0
2008	149	Какао на молоке	200	2,80	2,50	4,70	43,00	1,56
		Итого за прием	670	25,35	30,37	91,84	572,69	2,32
		Обед						
		Огурец свежий	100	0,64	0,08	2,40	12,00	6,860
2008	46	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,70	3,77	18,87	235,00	8,96
2004	478	Запеканка картофельная с мясом	350	6,87	16,65	63,20	525,58	0,033
2008	155	Компот "Фруктовый микс"	200	1,07	0,00	15,43	63,10	14,4
		Хлеб пшеничный	60	3,85	1,20	26,70	62,50	0
		хлеб славянский	40	1,88	0,28	19,92	45,00	0
		Итого за прием	1050	17,01	21,98	146,52	943,18	30,25
		Полдник						
		сок	200	0,94	0,18	18,38	75,30	1,6
		Выпечка	100	5,10	22,00	42,50	280,00	2,18
		Фрукт	200	3,68	1,23	51,45	106,00	24,5
		Итого за прием	500	9,72	23,41	112,33	461,30	28,28
		Ужин						
2008 УР	16	Салат из св. капусты с перцем помидорами и морковью	100	0,71	5,00	4,00	63,60	7,55
2001	194	Суфле из курицы с рисом	120	20,96	14,88	6,41	252,20	
2004	214	Капуста тушеная	230	5,51	7,63	22,26	176,62	0,614
2001	211	Чай с сахаром	200	0,03	0,00	2,26	8,70	0
		Хлеб пшеничный	60	3,85	1,20	26,70	62,50	0
		хлеб славянский	40	1,88	0,28	19,92	45,00	0
		Итого за прием	750	32,94	28,99	81,55	608,62	8,16
		Второй ужин						
		Пряник	50	3,50	7,75	32,30	107,00	
		Йогурт	200	10,00	3,00	7,00	102,00	1,1
		Итого за прием	250	13,50	10,75	39,30	209,00	1,1
		Итого за день	3220	98,52	115,50	471,54	2794,79	70,12