

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	177	Каша рисовая молочная с изюмом 1/200	200	312	8	13	40
	фрукты	338	Фрукты свежие 1/150	150	113	3	1	21
	гор.напиток	375	Чай с сахаром 1/200	200	32	0	0	8
	хлеб бел.	17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26
				602	611	15	18	95
Обед	салат	39	Салат картофельный с кукурузой и морковью 1/60	60	63	1	4	6
	1 блюдо	112	Суп куриный 1/200	200	100	3	5	11
	2 блюдо	279	Ёжики с соусом 1/80/20	100	292	9	23	13
	гарнир	143	Рагу из овощей 1/150	150	125	2	7	14
	хол.напиток	387	Напиток фруктово-ягодный витаминизированный 1/200	200	48	0	0	12
	хлеб черн.	59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28
				770	775	19	41	83
Полдник	выпечка	409	Фрукты 1/100	100	47	0	0	10
	хол.напиток	351	Кисломолочный продукт 1/200	200	159	6	50	23
				300	206	6	50	33

