

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая молочная	200	10,83	10,53	33,16	168,91	1,94
	Хлеб пшеничный	30	2,25	7,55	14,62	136	
	Чай с лимоном	200	0,1		11,7	48,1	0,8
<b>Итого:</b>			13,18	18,08	59,48	353,01	2,74
<b>ОБЕД</b>	Свекольник со сметаной	250/11	4,92	3,82	20,71	136,9	9,95
	Плов из мяса говядина	200	12,3	16,3	34,68	334,7	1,28
	Хлеб пшеничный	40	2,25	7,55	14,62	136	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
<b>Итого:</b>			18,93	30,51	86,95	713,3	12,95
<b>Полдник</b>							
	Яблоко	88	0,35		9,91	41,04	11
<b>Итого:</b>			0,35	0	9,91	41,04	11
<b>Ужин</b>	Макароны отварные с маслом	150	4,07	3,39	25,15	171	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	7,55	14,62	136	
	Кисель	200	0,4	0,0018	25,24	102,72	0,36
<b>Итого:</b>			6,72	10,96	65,01	409,72	0
<b>Итого за третий день</b>			39,18	59,55	221,35	1517,07	27,05