

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная	200	6,78	6,76	25,99	191,92	2,25
	Хлеб пшеничный	30	2,25	7,55	14,62	136	
	Чай с сахаром	200	0,36		0,072	50,4	0,18
<b>Итого:</b>			9,39	14,31	40,682	378,32	2,43
<b>Обед</b>	Щи со сметаной	250	1,74	4,88	9,21	85	18,45
	Котлеты рыбные	80	10,59	6,47	4,17	117	5,46
	Картофельное пюре	150	3,4	53,35	20,52	152,5	2,17
	Хлеб пшеничный	40	2,25	7,55	14,62	136	
	Компот из сухофруктов	200	0,5		21,15	86,6	0,35
<b>Итого:</b>			18,48	72,25	69,67	57,71	26,43
<b>Полдник</b>							
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	
<b>Итого:</b>			0,84	0,99	23,19	106,7	0
<b>Ужин</b>	Суп молочный с крупой	250	7,18	6,51	23,54	182	1,13
	Хлеб пшеничный	30	2,25	7,55	14,62	136	
<b>Итого:</b>			9,43	14,06	38,16	318	1,13
<b>Итого за четвертый день</b>			38,14	105,5	171,7	1380,12	29,99

