

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Каша ячневая	200	9,13	5,58	31,41	201	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	7,55	14,62	136	
	Чай с лимоном	200	0,1		11,7	48,1	0,8
Итого:			11,48	13,13	57,73	385,1	0,8
Обед							
	Суп картофельный с фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	139	11,2
	Винегрет	200	2,73	12,35	16,88	189,6	20,5
	Хлеб пшеничный	40	2,25	7,55	14,62	136	
	Компот из сухофруктов	200	0,5		21,15	86,6	0,35
Итого:			12,12	25,08	68,09	551,2	32,05
Полдник	Вафли	40	1	1,3	30,9	142	
Ужин	Макароны отварные с маслом	150	4,07	3,39	25,15	171	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	7,55	14,62	136	
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	140	1,43
Итого:			9,99	14,13	55,59	447	1,43
Итого за девятый день			34,59	53,64	212,31	1525,3	34,28

