

9 день										
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)				
			Б	Ж	У					
завтрак										
520	каша геркулесовая	205	3,9	8,2	17,5	160,7				
42	сыр твердый	20	2,3	3,0	0,0	37,0				
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0				
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9				
	всего		16,1	15,9	80,7	522,6				
обед										
133	винегрет	60	1,3	2,3	6,5	52,2				
274	борщ	250/10	2,3	3,2	7,0	64,3				
795	рыбная котлета	90	10,3	8,1	9,4	153,0				
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3				
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0				
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2				
	хлеб ржаной	60	2,4	0,3	14,5	70,5				
	всего		20,4	19,4	99,7	654,5				
	ИТОГО		36,5	35,3	180,4	1177,1				