



7 день

Дата

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Обед								
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	210	1,61	0	3,2	2,14	7,61	63,4
4/7	Рыба, тушенная с овощами	90	11,12	11,38	7,44	4,84	4,45	127,1
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	0,03	3,47	0,51	38,27	199,4
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	19,49	74,32
-	Хлеб витаминизированный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	112
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			21,89	11,41	14,91	8,29	105,8	634,3