

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин	Номер рецепту
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	<i>Каши гречневая с маслом, сахаром</i>	100	5,82	3,62	30	175,87	0	127
	<i>Кофейный напиток со сгущенкой</i>	180	2,01	2,39	25,65	131,87	0,1	175
	<i>Бутерброды с маслом, джемом</i>	40	1,58	4,73	10,04	89,44	0,24	
	итого	320	9,41	10,74	65,69	397,18	0,34	
2й Завтрак								
	<i>Фрукты свежие</i>	86	0,2	0,13	8,92	40	7	
	итого	86	0,20	0,13	8,92	40,00	7,00	
Обед								
	<i>Овощи квашеные</i>	55	0,8	5	1,79	16,8	55,3	6
	<i>Суп рыбный</i>	200	11,62	9,2	17,1	200	3,4	
	<i>Гуляш из мяса</i>	80	9,14	11,53	2,11	148,3	3	108
	<i>Картофельное пюре</i>	100	3,44	4,58	29,76	179,84	0	
	<i>Компот из сухофрук.</i>	180	0,56	0	27,89	113,79	0,15	168
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,62	0,68	22	100,38	0	
	<i>Хлеб ржаной</i>	38	2,736	0,63	14,86	75,37	0	
	итого	693	31,916	31,62	115,51	834,48	61,85	
Полдник								
	<i>Сырники из творога</i>	60	8,61	1,58	6,1	33,6	0,26	89
	<i>Молоко кипяченое</i>	200	1,24	3,88	12	83,21	1,3	
	<i>Кондитерские изделия</i>	25	0,26	2,05	1,6	23	0	
	итого	310	10,11	7,51	19,7	139,81	1,56	
	Итого за день	1409	51,636	50	209,82	1411,47	70,75	

Завтрак

2-ой завтрак

обед

ужин

