



Завтрак



2ой завтрак



обед



полдник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	<i>Каша молочная "Дружба"</i>	200	3,01	5,15	19,36	183,5	0,3	56
	<i>Чай с лимоном</i>	180	0,03	0,003	10,1	38,9	1,2	181
	<i>Бутерброды с маслом</i>	25	1,52	0,16	9,72	47,6	0	
	итого	405	4,53	5,31	29,08	231,1	0,3	
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 картофельный с мясными фрикадельками</i>	200	7,44	5,85	14,33	139,73	12	26
	<i>Сельдь с луком</i>	60	10,31	8,1	0,73	108,3	1,3	
	<i>Картофельное пюре</i>	100	1,61	2,77	10,48	110,35	8,12	
	<i>Компот из сухофруктов</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	703	27,076	23,03	92,08	664,72	76,87	
Полдник								
	<i>Булочка домашняя</i>	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,26	188
	<i>Кисломолочный продукт</i>	180	4,6	5	7,8	100	1,4	174
	<i>Кондитерские изделия</i>	25	0,26	2,05	1,6	23	0	
	итого	265	8,95	14,07	50	365,1	1,66	

	Итого за день	1459	40,756	42,54	180,08	1300,92	85,83	
--	----------------------	-------------	---------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--