



Завтрак



2-ой 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>Пудинг запеченный со сгущ.</i>	110	12,13	4,16	19,87	165,4	0,26	87
	<i>Молоко кипяченое</i>	200	0,03	0,003	10,1	38,9	1,3	176
	<i>Бутерброды с маслом</i>	25	1,58	2,73	10,04	89,44	0	
	итого	335	13,74	6,893	40,01	293,74	1,56	
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-лапша домашняя</i>	200	5,58	6,12	19,73	156,08	8,1	30
	<i>Биточки из курицы с рисом</i>	65	9,43	10,66	6,42	159,32	3	122
	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	100	4,38	4,28	26,09	160,77	0,1	130
	<i>Сок</i>	150	0,23	0,15	10,38	47,32	7	
	<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	648	26,776	27,52	101,27	716,04	73,5	
Полдник								
	<i>Каша ячневая молочная</i>	200	7,23	6,67	39,54	246,87	0,13	68
	<i>Чай с лимоном</i>	180	0,03	0,003	10,1	38,9	1,2	181
	итого	380	7,26	6,673	49,64	285,77	1,33	
	Итого за день	1449	47,976	41,216	199,84	1335,55	83,39	

