



Завтрак



2-ой завтрак



обед



полдник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин	
			Б	Ж	У		С	Номер рецептуры
Завтрак								
	<i>Яйцо вареное</i>	40	5	4,6	0,28	62,8	0	
	<i>Икра кабачковая</i>	40	2,3	3,3	23,2	142,62	0,92	
	<i>Кофе с молоком</i>	180	2,79	3,19	19,71	118,69	1,3	176
	<i>Бутерброд с маслом</i>	25	1,58	5,73	10,04	89,44	0	
		285	9,69	16,13	49,62	404,36	2,22	
	<i>Фрукты свежие</i>	86	0,2	0,13	8,92	40	5,47	7,81
	Итого	86	0,20	0,13	8,92	40,00	5,47	
Обед								
	<i>Овощи квашеные</i>	55	0,8	5	1,79	16,8	55,3	6
	<i>Борщ со сметаной</i>	200	35,76	24,4	8,04	362,64	18,3	16
	<i>Каша пшеничная маслом</i>	100	2,59	3,39	26,85	150,12	0	132
	<i>Сосиска отварная</i>	52	7,8	6,14	0	104	0	
	<i>Кисель из сухофруктов</i>	180	0,56	0	27,89	113,79	0,15	168
	<i>Хлеб ржаной</i>	38	2,736	0,63	14,86	75,37	0	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,62	0,68	22	100,38	0	
	Итого	653	46,066	34,1	101,43	923,1	73,75	
Полдник								
	<i>Суп молочный вермишелев.</i>	200	5,58	6,12	19,73	156,08	1,43	30
	<i>Чай с лимоном</i>	180	0,03	0,003	10,1	38,9	1,2	181
	<i>Кондитерские изделия</i>	25	0,26	2,05	1,6	23	0	
	Итого	405	5,87	8,173	31,43	217,98	2,63	
	Итого за день	1429	61,81	58,53	191,40	1585,44	84,07	

