



Завтрак

2 ой завтрак

обед

полдник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Затрак								
	<i>Каша перловая рассыпчатая</i>	100	6,18	3,55	24,58	154,52	0	129
	<i>Кофейный напиток со сгущенным молоком</i>	180	2,01	2,39	25,65	131,87	0,1	175
	<i>Бутерброды с маслом</i>	25	1,58	4,73	10,04	89,44	0	
	итого	305	9,77	10,67	60,27	375,83	0,1	
2й Завтрак								
	<i>фрукты</i>	86	0,2	0,13	8,92	40	5,47	
	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>Свекольник</i>	200	1,54	5,07	8,04	83,33	17,5	22
	<i>Жаркое по - домашнему</i>	180	21,16	34,25	24,65	491,49	6,13	106
	<i>Сок</i>	150	0,23	0,15	10,38	47,32	7,13	
	<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	663	30,086	45,78	81,72	814,69	86,06	
полдник								
	<i>Каша гречневая молочная</i>	200	2,76	4,56	20,3	180,6	0,32	58
	<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		
	итого	405	2,79	4,563	30,4	219,5	1,52	
	итого за день	1459	42,846	61,143	181,31	1450,02	93,15	