

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	200	2,84	5,49	22,3	135	0,13	59
	<i>Чай с лимоном</i>	180	0,03	0,003	10,1	38,9	1,2	181
	<i>Бутерброды с сыром</i>	40	3,2	6,2	10,44	125,55	0,24	
	Итого	420	6,07	11,693	42,84	299,45	1,57	
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>Борщ с капустой и картофелем</i>	200	1,54	5,07	8,04	83,33	18,3	16
	<i>Плов из отварной птицы</i>	180	31,84	38,8	35,14	639,51	2,37	124
	<i>Сок</i>	150	0,23	0,15	10,38	47,32	7,13	
	<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	40,966	50,46	101,13	927,34	90,1	
Полдник								
	<i>Ватрушка с творожным фаршем</i>	60	7,08	2,63	41,48	219,07	0,26	208
	<i>Кисломолочный продукт</i>	180	4,6	4	7,8	98	1,4	
	Итого	240	11,68	6,63	49,28	317,07	1,66	
	Итого за день	1363	58,91	68,91	202,17	1583,86	100,33	

Завтрак

2-ой завтрак

обед

полдник

