

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	<i>Вареники ленивые со сгущенкой</i>	110	8,13	10,5	28	176,13	0,26	
	<i>Молоко кипяченое</i>	200	0,03	0,003	10,1	38,9	1,3	
	<b>итого</b>	<b>310</b>	<b>8,16</b>	<b>10,503</b>	<b>38,1</b>	<b>215,03</b>	<b>1,56</b>	
<b>2й Завтрак</b>								
	<i>Фрукты свежие</i>	86	0,2	0,13	8,92	40	7	
	<b>итого</b>	<b>86</b>	<b>0,20</b>	<b>0,13</b>	<b>8,92</b>	<b>40,00</b>	<b>7,00</b>	
<b>Обед</b>								
	<i>Овощи квашеные</i>	55	0,8	5	1,79	16,8	55,3	6
	<i>Суп с макаронными изделиями</i>	200	2,26	2,29	17,41	99,27	8,1	25
	<i>кнели из отварного мяса</i>	65	11,53	14,69	9,9	220,27	12,6	111
	<i>Пюре картофельное</i>	100	3,44	4,58	29,76	179,84	0	
	<i>Кисель из сухофрукт</i>	180	0,56	0	27,89	113,79	10,3	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	
	<b>ИТОГО</b>	<b>668</b>	<b>24,94</b>	<b>27,87</b>	<b>123,61</b>	<b>805,72</b>	<b>86,3</b>	
<b>полдник</b>	<i>Плов с яблоками</i>	90	2,22	2,487	22,61	126	0,1	287
	<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	
	<b>итого</b>	<b>295</b>	<b>2,51</b>	<b>4,54</b>	<b>34,31</b>	<b>187,9</b>	<b>1,3</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1445,3</b>	<b>35,81</b>	<b>43,04</b>	<b>204,94</b>	<b>1248,65</b>	<b>18,16</b>	

**Завтрак**

**2-ой завтрак**

**обед**

**полдник**

