

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	<i>Омлет с зеленым горошком</i>	100	10,24	12,5	5	173,46	7,23	76
	<i>Какао с молоком</i>	200	4,85	5,04	32,73	195,71	1,56	172
	<i>Бутерброды с маслом, сыром</i>	40	3,2	6,2	10,44	125,55	0,24	
	итого	340	18,29	23,74	48,17	494,72	9,03	
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 отварные</i>	55	0,8	5	1,79	16,8	55,3	6
	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	200	1,87	3,11	10,89	79,03	9,13	24
	<i>Рыба запеченная с овощами</i>	120	12,43	6,87	6,41	137,21	2,7	98
	<i>Картофель отварной с маслом</i>	100	1,93	3,22	11	82,33	7,23	
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,56	0	27,89	113,79	0,15	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	
	итого	733	22,016	16,29	94,84	604,91	67,28	
Полдник								
	<i>Пирожок с мясным фаршем</i>	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0,26	208
	<i>Кисломолочный продукт</i>	180	5,6	5	9,4	116	1,4	529
	итого	240	12,68	7,63	51,21	335,07	1,66	
	Итого за день	1399	53,186	47,79	203,14	1474,7	84,97	

