



Завтрак

2-ой завтрак

обед

полдник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	<i>Макароны отварные с маслом</i>	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0,64	134
	<i>Бутерброды с маслом, сыром</i>	40	3,2	6,2	10,44	125,55	0,24	
	<i>Чай с молоком</i>	180	2,8	2,5	14,68	95,9	1,3	181
	Итого	320	9,68	12,23	48,67	362,18	2,18	
второй завтрак								
	<i>Фрукты свежие</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>Суп- пюре из овощей</i>	200	2,31	4	10,42	86,92	21	32
	<i>Капуста тушенная с мясом</i>	180	10,82	10,06	9,06	169	8,25	46
	<i>Сок</i>	150	0,23	0,15	10,38	47,32	7	
	<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	663	20,516	20,52	68,51	495,79	91,55	
полдник								
	<i>Каша пшеничная молочная</i>	200	8,6	10,61	17,3	156	0	66
	<i>Кофейный напиток</i>	180	4,6	5	7,8		0	174

	<i>Кондитерские изделия</i>	25	0,26	2,05	1,6	23	0,7	
	итого	405	13,46	17,66	26,7	179	0,7	
	Итого за день	1474	43,86	50,54	152,80	1076,97	99,90	