

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
Кофейный напиток с молоком		180	4,00	4,00	13,00	99,00	10/3
Каша молочная из разных круп		150	5,00	6,00	21,00	162,00	18/1
Батон с маслом сливочным		25	2,00	4,00	10,00	85,00	/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	10,37	14,24	44,23	346,43	
10 ЧАСОВ							
Сок		100			16,00	68,00	1/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	0,30	0,20	16,30	68,20	
ОБЕД							
-Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком		30		2,00	1,00	22,00	15/9
Суп "Рябчик"		150	2,00	3,00	8,00	69,00	18/5
-Плов из курицы		160	3,00	5,00	32,00	183,00	321/9
Кисель из сухих фруктов		150			9,00	40,00	12/3
-Хлеб пшеничный		20	2,00		10,00	47,00	114/3
-Хлеб столичный		20	2,00	1,00	10,00	52,00	116/3
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	9,05	10,29	70,68	411,25	
ПОЛДНИК							
Йогурт		160	6,00	6,00	2,00	87,00	45*/0
-Булочка домашняя		50	5,00	2,00	37,00	187,00	452/9
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	10,21	8,77	38,49	273,63	
УЖИН							
Яблоки		60			6,00	27,00	
Творог, припущенный (запеченный) со сметаной		130	21,00	11,00	14,00	241,00	14/1
Чай без сахара		180					4/1
-Хлеб столичный		20	2,00	1,00	10,00	52,00	116/3
-Хлеб пшеничный		20	2,00		10,00	47,00	114/3
ИТОГО ЗА УЖИН		410	24,37	12,15	39,86	366,20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1605	54,00	46,00	210,00	1466,00	