

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
Кофейный напиток с молоком		200	4,00	4,00	13,00	103,00	10/3
Каша овсяная "Геркулес" молочная		200	6,00	8,00	23,00	185,00	9/1
Батон с сыром		40	6,00	5,00	13,00	117,00	/0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	15,30	16,41	49,06	405,01	
10 ЧАСОВ							
Сок		100	1,00		10,00	43,00	1/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ОБЕД							
Салат из консервированных огурцов и томатов		50	1,00	3,00	2,00	38,00	32/1
в с/с							
Суп картофельный с болгарским перцем		180	1,00	3,00	10,00	69,00	46/4
Плов с мясом		200	19,00	19,00	40,00	408,00	7/3
Компот из шиповника		180			12,00	51,00	29/3
-Хлеб столичный		25	2,00	1,00	13,00	65,00	116/3
-Хлеб пшеничный		25	2,00		12,00	59,00	114/3
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	25,19	26,20	88,16	688,91	
ПОЛДНИК							
Йогурт		180	6,00	7,00	2,00	98,00	45*/0
Апельсины		70	1,00		6,00	26,00	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,93	7,34	7,65	124,38	
УЖИН							
Салат из зеленого горошка		50	2,00	4,00	4,00	59,00	6/4
Рыба, запеченная в омлете		150	21,00	11,00	7,00	210,00	5/1
Компот из изюма		180			14,00	58,00	23/3
-Хлеб столичный		25	2,00	1,00	13,00	65,00	116/3
-Хлеб пшеничный		25	2,00		12,00	59,00	114/3
Конфеты		20			3,00	16,00	
ИТОГО ЗА УЖИН		450	27,55	16,36	52,53	467,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1900	75,00	66,00	208,00	1729,00	