

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
Кофейный напиток с молоком		180	3,00	4,00	11,00	91,00	10/3
Каша овсяная "Геркулес" молочная		150	5,00	7,00	18,00	154,00	9/1
Батон с сыром		30	4,00	3,00	10,00	87,00	/0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	12,66	13,58	39,79	331,92	
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 консервированных огурцов и томатов		30		2,00	1,00	26,00	32/1
в с/с							
Суп картофельный с болгарским перцем		150	1,00	2,00	9,00	61,00	46/4
Плов с мясом		160	15,00	14,00	33,00	322,00	7/3
Компот из шиповника		150			11,00	46,00	29/3
-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 ОБЕД		530	19,91	20,00	73,60	553,90	
ПОЛДНИК							
Йогурт		160	6,00	6,00	2,00	87,00	45*/0
Апельсины		60	1,00		5,00	23,00	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	6,14	6,52	6,62	109,72	
УЖИН							
Салат из зеленого горошка		30	1,00	3,00	3,00	42,00	6/4
Рыба, запеченная в омлете		130	14,00	6,00	5,00	136,00	5/1
Компот из изюма		180			14,00	57,00	23/3
-Хлеб столичный		20	2,00	1,00	10,00	52,00	116/3
-Хлеб пшеничный		20	2,00		10,00	47,00	114/3
Конфеты		20			3,00	16,00	
ИТОГО ЗА УЖИН		400	19,25	10,78	44,14	350,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1610	58,00	51,00	180,00	1414,00	