

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
Какао с молоком		200	4,00	5,00	13,00	112,00	7/3
Каша молочная из разных круп		200	7,00	9,00	30,00	227,00	18/1
Батон с сыром		40	7,00	5,00	15,00	135,00	/0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	17,84	19,14	57,73	474,47	
10 ЧАСОВ							
Сок		100	1,00		11,00	46,00	1/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	0,53	0,11	10,63	45,58	
ОБЕД							
Салат из тушеной моркови с чесноком		50	1,00	4,00	5,00	61,00	43/4
Суп фасолевый со сметаной		180	3,00	5,00	12,00	104,00	52/4
Макаронные изделия с маслом		150		3,00		26,00	6/1
Язык говяжий в томатном соусе		80	1,00	4,00	4,00	55,00	2/1
Компот из кураги и изюма		200	1,00		20,00	82,00	2/2
-Хлеб столичный		25	3,00	1,00	19,00	98,00	116/3
-Хлеб пшеничный		25	2,00		12,00	59,00	114/3
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	9,45	17,69	72,01	484,98	
ПОЛДНИК							
Йогурт		180	6,00	7,00	2,00	99,00	45*/0
Бананы		70	1,00		13,00	59,00	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,39	7,32	15,43	157,15	
УЖИН							
-Винегрет овощной		130	3,00	10,00	12,00	147,00	82/3
Пирожок печеный с картофелем		70	7,00	6,00	49,00	282,00	16/1
Чай полусладкий		200			7,00	28,00	6/3
-Хлеб пшеничный		25	2,00		15,00	73,00	114/3
-Хлеб столичный		25	2,00	1,00	13,00	65,00	116/3
ИТОГО ЗА УЖИН		450	14,09	16,84	96,66	594,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1950	49,00	61,00	252,00	1757,00	