

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
Кофейный напиток с молоком		200	3,00	3,00	12,00	81,00	10/3
Суп молочный с макаронными изделиями		200	3,00	6,00	10,00	107,00	15/1
Батон с сыром		40	5,00	4,00	12,00	103,00	/0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	10,84	12,22	34,39	290,88	
10 ЧАСОВ							
Сок		100			10,00	41,00	1/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	0,47	0,09	9,51	40,75	
ОБЕД							
Салат из консервированных огурцов и томатов		50	1,00	3,00	2,00	38,00	32/1
в с/с							
Борщ		180	2,00	5,00	13,00	106,00	25/3
-Плов из курицы		180	4,00	4,00	36,00	194,00	321/9
Компот из шиповника с лимоном		180			11,00	48,00	30/3
-Хлеб пшеничный		25	2,00		12,00	57,00	114/3
-Хлеб столичный		25	2,00	1,00	13,00	65,00	116/3
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	10,34	13,54	86,24	508,13	
ПОЛДНИК							
Кефир		180	5,00	6,00	7,00	99,00	420/9
Бананы		70	1,00		13,00	59,00	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,17	5,71	20,50	158,07	
УЖИН							
Яблоки		60			6,00	27,00	
Творог, припущенный (запеченный) со сметаной		150	25,00	13,00	9,00	253,00	14/1
Чай полусладкий		200			7,00	28,00	6/3
-Хлеб столичный		25	2,00	1,00	12,00	63,00	116/3
-Хлеб пшеничный		25	2,00		12,00	59,00	114/3
ИТОГО ЗА УЖИН		460	28,95	14,04	46,74	429,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1890	57,00	46,00	197,00	1427,00	