

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 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	12,80	13,60	41,43	339,23	
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 тушеного перца		30		2,00	2,00	31,00	36/4
Суп рыбный		150	5,00	2,00	11,00	81,00	41/1
Рис припущенный с маслом		130	3,00	4,00	33,00	183,00	2/1
Гуляш мясной		60	10,00	10,00	3,00	144,00	16/3
Компот из кураги		150	1,00		11,00	47,00	23/3
-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		560	22,29	19,52	80,03	584,84	
ПОЛДНИК							
Йогурт		160	6,00	6,00	2,00	87,00	45*/0
Яблоки		60			6,00	27,00	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	5,84	6,64	7,64	113,68	
УЖИН							
Огурец порционный		30			1,00	3,00	46*/1
Рагу овощное со сметаной		160	3,00	4,00	17,00	122,00	18/2
Чай полусладкий		180			5,00	20,00	6/3
-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 УЖИН		410	6,57	5,24	42,59	243,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1650	48,00	45,00	188,00	1350,00	