

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 маслом сливочным		25	2,00	4,00	10,00	85,00	/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	10,21	14,57	41,50	337,82	
10 ЧАСОВ							
Сок		100			16,00	68,00	1/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	0,30	0,20	16,30	68,20	
ОБЕД							
-Помидоры свежие		30			1,00	6,00	112/3
Суп "Кудрявый"		150	3,00	4,00	12,00	102,00	56/1
Азу с чесноком и картофелем		160	10,00	10,00	13,00	184,00	14/3
Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива		150			8,00	35,00	14/2
-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		530	16,99	15,49	54,73	426,25	
ПОЛДНИК							
Йогурт		160	6,00	6,00	2,00	87,00	45*/0
Бананы		60	1,00		12,00	50,00	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	6,50	6,46	13,28	137,26	
УЖИН							
Салат "Зимний"		120	2,00	9,00	13,00	143,00	21/2
Расстегай с рыбой		60	8,00	3,00	19,00	136,00	312/1
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		400	13,23	13,23	56,53	397,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1605	47,00	50,00	182,00	1368,00	