

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
Какао с молоком		200	4,00	4,00	13,00	107,00	7/3
Каша пшённая молочная		200	6,00	7,00	27,00	198,00	4/1
Батон с джемом		40	2,00	1,00	24,00	110,00	/0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	12,48	12,23	64,11	416,19	
10 ЧАСОВ							
Сок		100	1,00		10,00	45,00	1/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	0,52	0,10	10,47	44,88	
ОБЕД							
-Салат из свежих огурцов		60	1,00	4,00	1,00	41,00	13/9
Свекольник		180	2,00	4,00	12,00	92,00	34/1
Кабачки фаршированные мясом		220	15,00	13,00	21,00	260,00	27/2
Компот из кураги		180	1,00		12,00	49,00	23/3
-Хлеб столичный		25	2,00	1,00	16,00	81,00	116/3
-Хлеб пшеничный		25	2,00		12,00	59,00	114/3
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	22,03	21,91	73,97	581,07	
ПОЛДНИК							
Ряженка		180	5,00	4,00	7,00	89,00	420/9
Апельсины		70	1,00		6,00	26,00	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,71	4,52	13,03	115,67	
УЖИН							
Подлив сметанный сладкий		40		4,00	5,00	53,00	10/2
Запеканка с фруктами и творогом		170	25,00	8,00	29,00	289,00	2/5
Чай без сахара		200					4/1
-Хлеб пшеничный		25	2,00		16,00	76,00	114/3
-Хлеб столичный		25	2,00	1,00	13,00	65,00	116/3
ИТОГО ЗА УЖИН		460	29,28	12,98	62,29	482,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1940	70,00	52,00	224,00	1641,00	