

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	15,00	110,00	7/3
Каша ячневая молочная		200	6,00	7,00	25,00	183,00	13/1
Батон с маслом сливочным		31	2,00	5,00	13,00	105,00	/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		431	11,27	15,97	52,51	398,74	
10 ЧАСОВ							
Сок		100	1,00		10,00	43,00	1/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ОБЕД							
Салат из консервированных огурцов и томатов		50		3,00	1,00	37,00	32/1
в с/с							
Суп картофельный с вермишелью		180	1,00	2,00	10,00	65,00	38/1
-Плов из курицы		200	24,00	9,00	38,00	329,00	321/9
Компот из сухих фруктов		180			7,00	30,00	20/3
-Хлеб столичный		25	2,00	1,00	13,00	65,00	116/3
-Хлеб пшеничный		25	2,00		12,00	59,00	114/3
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	30,18	15,52	81,14	584,75	
ПОЛДНИК							
Йогурт		180	6,00	7,00	2,00	100,00	45*/0
Бананы		70	1,00		13,00	59,00	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,48	7,42	15,46	158,52	
УЖИН							
-Винегрет овощной		150	2,00	15,00	11,00	191,00	82/3
Пирожок печеный с картофелем		70	6,00	6,00	43,00	249,00	16/1
Чай полусладкий		200			6,00	24,00	6/3
-Хлеб столичный		25	2,00	1,00	13,00	65,00	116/3
-Хлеб пшеничный		25	2,00		12,00	59,00	114/3
ИТОГО ЗА УЖИН		470	11,86	22,24	84,88	586,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1911	61,00	61,00	244,00	1772,00	