

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
Кофейный напиток с молоком		200	4,00	4,00	16,00	116,00	10/3
Каша пшеничная молочная		200	7,00	4,00	30,00	184,00	8/1
Батон с сыром		40	6,00	5,00	17,00	138,00	/0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	16,90	13,36	62,57	437,97	
10 ЧАСОВ							
Сок		100	1,00		10,00	44,00	1/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	0,51	0,10	10,37	44,47	
ОБЕД							
Салат из консервированных огурцов и томатов		50	1,00	3,00	2,00	39,00	32/1
в с/с							
Борщ		180	2,00	4,00	13,00	99,00	25/3
Рис припущенный с маслом		150	4,00	2,00	41,00	199,00	2/1
Котлеты, биточки (говяжьи), запеченные в томатном соусе.		70	13,00	11,00	4,00	168,00	4/3
Компот из свежих груш		180			10,00	42,00	25/1
-Хлеб столичный		25	3,00	1,00	20,00	103,00	116/3
-Хлеб пшеничный		25	3,00		17,00	79,00	114/3
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	24,94	22,48	106,45	727,70	
ПОЛДНИК							
Снежок		180	4,00	4,00	15,00	107,00	420/9
Йогурт		180	6,00	7,00	2,00	98,00	45*/0
Кефир		180	7,00	8,00	10,00	135,00	420/9
Апельсины		70	1,00		6,00	26,00	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		610	17,67	18,52	32,37	366,84	
УЖИН							
Икра кабачковая		40	1,00	3,00	3,00	39,00	3/12
Рыба, запеченная в омлете		180	25,00	12,00	1,00	213,00	5/1
Чай полусладкий		180			6,00	24,00	6/3
-Хлеб пшеничный		25	2,00		12,00	59,00	114/3
-Хлеб столичный		25	2,00	1,00	13,00	65,00	116/3
ИТОГО ЗА УЖИН		450	29,00	15,77	35,35	399,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2280	89,00	70,00	247,00	1976,00	