

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У						Б	Ж	У	
Завтрак	Каша кукурузная	150	4	5	27	170	165	Завтрак	Каша кукурузная	180	5	6	33	204
	Кофейный напиток с	170	2	2	12	75	514		Кофейный напиток с	180	3	2	12	79
	Батон	30	2	1	15	78	104		Батон	40	3	1	21	104
	Масло сливочное (5		4		33	119		Масло сливочное (5		4		33
	Сыр поционный.	20	5	5		68	1,04		Сыр поционный.	20	5	5		68
Итого за Завтрак			13	17	54	424		Итого за Завтрак			16	18	66	488
Завтрак вто								Завтрак вто						
Яблоко		100			10	44	140	Яблоко		100			10	44
Итого за Завтрак второй					10	44		Итого за Завтрак второй					10	44
Обед								Обед						
Обед	Свекольник.	150	1	3	6	56	145	Обед	Свекольник.	180	2	3	7	67
	Сметана.	20				3	214		Сметана.	20				3
	Котлеты из	80	10	4	3	88	102		Котлеты из гоядины.	80	13	5	3	110
	Картофельное пюре.	60	3	4	6	70	441		Картофельное пюре.	120	3	5	7	84
	Компот из смеси	150			15	63	522		Компот из смеси	180	1		18	76
	Хлеб ржаной.	40	3	1	16	82	123		Хлеб ржаной.	50	4	1	20	103
Итого за Обед			17	12	46	362		Итого за Обед			23	14	55	443
Полдник								Полдник						
Полдник	Йогурт.	180	10	8	15	170	530	Полдник	Йогурт.	180	10	8	15	170
	Баранки сдобные	35	3	3	21	121	211		Баранки сдобные	35	3	3	21	121
Итого за Полдник			13	11	36	291		Итого за Полдник			13	11	36	291
Ужин								Ужин						
Ужин	Яйца вареные.	40	5	5		63	221	Ужин	Яйца вареные.	40	5	5		63
	Суп молочный	180	4	5	17	134	33,01		Суп молочный	200	5	6	19	149
	Чай с сахаром.	180			8	34	505		Чай с сахаром.	180			8	34
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	199		Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Ужин			11	10	40	301		Итого за Ужин			13	11	47	340
Итого за день			54	50	186	1422		Итого за день			65	54	214	1806