

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 манная	150	5	5	23	153	182	Завтрак	Каша манная	180	5	6	27	184	
	Какао с молоком.	170	3	2	12	80	508		Какао с молоком.	180	3	3	12	85	
	Батон.	30	2	1	15	78	125		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			15	17	50	412		Итого за Завтрак			16	19	60	474	
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	Салат из квашеной	40	1	4	1	45	58	Обед	Борщ с капустой и	180	2	3	7	67	
	Борщ с капустой и	150	1	3	6	56	142		Сметана.	20				3	
	Сметана.	20				3	214		Салат из квашеной	50	1	5	2	56	
	Мясо отварное.	80	22	16		231	100		Мясо отварное.	100	27	19	1	289	
	Картофельное пюре.	120	3	5	7	84	441		Картофельное пюре.	150	4	6	9	105	
	Компот из свежих	150			8	35	521		Компот из свежих	180			10	41	
	Хлеб ржаной.	40	3	1	16	82	123		Хлеб ржаной.	50	4	1	20	103	
Итого за Обед			30	29	38	536		Итого за Обед			38	34	49	664	
Полдник								Полдник							
	Молоко	180	5	5	9	96	529		Молоко	180	5	5	9	96	
Сушки	20	2		14	68	202	Сушки	30	3		21	101			
Итого за Полдник			7	5	23	164		Итого за Полдник			8	5	30	197	
Ужин	Котлеты из овощей	150	6	3	11	98	56	Ужин	Котлеты из овощей	180	7	4	13	118	
	Соус сметанный с	40	1	7	2	81	215		Соус сметанный с	50	2	9	3	101	
	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			9	10	36	283		Итого за Ужин			12	13	44	347	
Итого за день			61	61	157	1439		Итого за день			74	71	193	1826	