

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 овсяная	150	6	6	24	173	132	Завтрак	Каша овсяная	180	7	8	28	208
	Кофейный напиток с	170	2	2	12	75	514		Кофейный напиток с	180	3	2	12	79
	Батон.	30	2	1	15	78	125		Батон.	40	3	1	21	104
	Масло сливочное (5		4		33	119		Масло сливочное (5		4		33
Итого за Завтрак			10	13	51	359		Итого за Завтрак			13	15	61	424
Завтрак вто	Яблоко	100			10	44	140	Завтрак вто	Яблоко	100			10	44
	Итого за Завтрак второй					10	44		Итого за Завтрак второй					10
Обед	Рассольник	150	2	3	8	66	148	Обед	Рассольник	180	2	4	10	79
	Сметана.	20				3	214		Сметана.	20				3
	Птица в соусе с	100	9	11	2	146	415		Птица в соусе с	120	11	13	3	176
	Рис отварной.	100	3	4	26	146	424		Рис отварной.	120	3	4	31	175
	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	19	67	506		Итого за Обед			21	22	82	612
Полдник	Сок фруктовый.	180	1		18	77	532	Полдник	Сок фруктовый.	180	1		18	77
	Печенье сахарное	30	4	1	24	121	216		Печенье сахпрное	30	4	1	24	121
Итого за Полдник			5	1	42	201		Итого за Полдник			6	2	47	226
Ужин	Салат из моркови и	40		4	3	50	8	Ужин	Салат из моркови и	50		5	4	63
	Сырники из творога.	140	24	15	29	356	330		Сырники из творога.	160	28	17	34	407
	Молоко гущенное.	20	1	2	11	66	493		Молоко гущенное.	20	1	2	11	66
	Чай с сахаром.	180			8	34	505		Чай с сахаром.	180			8	34
Итого за Ужин			25	21	51	506		Итого за Ужин			29	24	57	570
Итого за день			57	54	221	1416		Итого за день			69	63	257	1876