

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 пшенинная	150	5	5	26	175	282	Завтрак	Каша пшенинная	180	7	7	31	210
	Какао с молоком.	170	3	2	12	80	508		Какао с молоком.	180	3	3	12	85
	Батон	30	2	1	15	78	104		Батон	40	3	1	21	104
	Масло сливочное (5		4		33	119		Масло сливочное (5		4		33
Итого за Завтрак			10	12	53	366		Итого за Завтрак			13	15	64	432
Завтрак вто	Банан	100	2		22	91	140,03	Завтрак вто	Банан	100	2		22	91
	Итого за Завтрак второй			2		22	91		Итого за Завтрак второй			2		22
Обед	Щи из свежей	150	1	3	1	31	30	Обед	Щи из свежей	180	1	3	1	37
	Сметана.	20				3	214		Сметана.	20				3
	Суфле из отварного	110	21	19	3	267	397		Суфле из отварного	190	36	32	5	462
	Икра свекольная	40		1	3	22	203		Икра свекольная	70	1	2	5	39
	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			25	24	31	440		Итого за Обед			42	38	41
Полдник	Молоко	180	5	5	9	96	529	Полдник	Молоко	200	6	5	10	107
	Пряники.	35	2	2	26	128	213		Пряники.	35	2	2	26	128
Итого за Полдник			7	7	35	224	Итого за Полдник			8	7	36	235	
Ужин	Салат картофельный	40	1	3	7	54	24	Ужин	Салат картофельный	50	1	3	8	68
	Кнели рыбные	100	17	2	8	115	345		Кнели рыбные	160	28	3	12	184
	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			21	12	40	354	Итого за Ужин			34	15	51	481	
Итого за день			65	55	181	1475	Итого за день			99	75	214	1824	