

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 пшеничная	150	6	5	27	176	48	Завтрак	Каша пшеничная	180	7	6	33	211
	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	30	2	1	15	78
	Масло сливочное (5		4		33	119		Масло сливочное (5		4		33
Итого за Завтрак			10	12	54	362		Итого за Завтрак			12	13	60	401
Завтрак вто	Сок фруктовый.	100	1		15	65	532	Завтрак вто	Сок фруктовый.	100	1		15	65
	Итого за Завтрак второй			1		15	65		Итого за Завтрак второй			1		15
Обед	Суп картофельный с	150	1	2	11	73	161	Обед	Суп картофельный с	180	2	3	13	88
	Капуста тушеная.	100	16	12	5	192	34		Капуста тушеная.	120	18	13	5	213
	Котлеты из	60	16	12	5	192	34		Капуста тушеная.	80	18	13	5	213
	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			20	15	40	382		Итого за Обед			24	17	48	445
Полдник	Молоко	180	5	5	9	96	529	Полдник	Молоко	200	6	5	10	107
	печенье сахарное.	30	5	2	29	102	216		печенье сахарное.	30	5	2	29	102
Итого за Полдник			10	7	38	245		Итого за Полдник			12	7	48	305
Ужин	Салат из моркови.	40	1	5	9	83	6	Ужин	Салат из моркови.	50	1	6	11	104
	Запеканка рисовая с	160	5	5	42	255	128		Запеканка рисовая с	200	6	6	53	319
	Чай с сахаром.	180			8	34	505		Молоко сгущенное.	40	3	3	22	131
	Молоко сгущенное.	30	2	3	17	98	493		Чай с сахаром.	180			8	34
Итого за Ужин			8	13	76	470		Итого за Ужин			10	15	94	588
Итого за день			49	47	223	1524		Итого за день			59	52	265	1804