



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	150	4,75	8,20	34,30	237,00	102		
КАКАО С МОЛОКОМ №416	150	3,10	2,70	13,10	89,10	416	2016	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016	
Итого за прием пищи:	350	12,25	17,60	62,00	467,70			
II Завтрак								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60			
Обед								
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №86	150	1,40	1,70	10,10	61,40	86	2016	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322	50	8,00	7,20	8,30	130,80	322	2016	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219	110	4,10	6,70	25,00	179,30	219	2016	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	150	0,16	0,00	11,40	46,50	412	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	68		
Итого за прием пищи:	530	16,97	16,08	75,40	517,22			
Полдник								
БУЛОЧКА №39	50	4,70	7,00	26,20	185,60	39		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(КЕФИР)	150	5,00	4,16	6,70	190,00			
Итого за прием пищи:	200	9,7	11,16	32,9	375,6			
Всего за день:	1180	39,32	45,24	179,80	1406,12			