

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Макароны запечённые с сыром	155/205	5,23 5,75	4,74 5,21	17,13 18,838	132 145,2	0,91	
	Бутерброд с маслом	20/5 30/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,2	29 41	2,83	
	Всего	330/420	8,97 10,24	9,62 12,07	32,3 41,07	226,73 313,56	3,85	
Завтрак 2	Сок	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
	Всего	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
Обед	Суп рыбный	150/180	4,02 5,308	3,139 4,142	9,359 12,354	81,82 108	8,96	
	Каша гречневая	100/120	4,586 5,73	2,402 3,003	20,721 25,901	118 147		
	Гуляш из отварного мяса	60/80	7,71 10,32	6,205 8,15	1,98 2,62	94,5 125	0,30	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6		
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94		
	Компот из шиповника	150/200	0,12 0,144	0,12 0,144	18,09 21,7	73,94 898,73	1,72	
	Всего	500/640	19,215 23,928	13,43 16,578	60,65 79,57	441,75 571,83	13,68	
Полдник	Запеканка из творога (повидло, молоко сгущённое)	100/120 20	14,032 17,54	9,648 12,06	13,728 17,16	198,4 248	0,24	
	Какао на молоке	180/200	5,48 6,12	4,88 5,44	9,07 10,11	102 113	0,07	
	Всего	300/340	9,15 10,27	7,85 8,41	149,99	325,45 336,45	4,043	-
ИТОГО			47,678	36,878	125,232	1 028,2	23,837	-
ИТОГО			58,069	45,688	157,844	1 311,71		