

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					№ рецепта
			Б	Ж	У	Ккал	Витамины	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша молочная с крупой (артек)	150/180	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	
	Сыр порционнo	3/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	150/180	0,7 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	Всего	325/395	8,24 10,07	9,03 11,35	33,29 41,978	247,49 309,76	3,85	
	Кисломолочный продукт	100	4,35	3,75	6,30	76	0,45	
	Конд.изделие	15/30	2,70 5,4	2,10 4,2	33,75 67,5	90 180		
	Всего	115/130	7,05 9,75	5,85 7,95	40,05 73,8	166 256	0,45	
Обед	Суп картофельный с крупой на кур. бульоне	150/180	4,02 5,308	3,139 4,142	9,359 12,354	81,82 108	8,96	
	Жаркое подомашнему с говядиной	140/160	17,13 22,84	4,39 5,85	15,24 20,32	168,82 225,1	12	
	Овощи свежие	30/40	0,20 0,25	-	0,70 0,75	4,20 4,3	3	
	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	180/180	0,333 0,4		21,036 25,24	85,60 102,72	0,36	
	Всего	540/630	18,968 23,109	11,338 13,402	81,605 100,359	502,34 610,87	12,17	
Полдник	Макароны отварные с маслом	80/100	1,80 2,16	4,05 4,86	10,56 12,67	85,9 103	10,3	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63		
	Какао на молоке	180/200	3,67 4,2	3,19 3,63	18,83 20,67	107 119		
	Икра кабачковая	30/40	0,48	1,89	3,08	30,1		
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	10	
	Всего	350/410	9,17 7,30	4,14 4,61	51,24 54,10	270 288	6,45	-
ИТОГО			44,673 54,344	35,448 43,302	154,945 263,817	1222,23 1511,13	31,77	-