

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>								
<b>ЗАВТРАК 1</b>								
	Масло сливочное крестьянское (порционное)	10	0.08	7.3	0.1	66.1	0	<b>6</b>
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	120	2.8	3	27.7	148.8	0.5	<b>166</b>
	Икра кабачковая (консервы)	30	0.5	0.5	2.3	27	1.7	<b>76</b>
	Чай с лимоном	150/8/3,5	0.07	0.01	7.1	29	2	<b>393</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2	0.25	12.5	61.3	0	<b>480</b>
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>5.45</b>	<b>11.06</b>	<b>49.7</b>	<b>332.2</b>	<b>4.2</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>								
	Сок фруктовый порционный (яблочный)	1 шт. (200г)	1	0	20.2	84	4	<b>399</b>
<b>ОБЕД</b>								
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	150	1.2	3.6	7.9	68	6.15	<b>57</b>
	Фрикадельки из птицы	60	8.6	6.6	5.3	115	0.26	<b>308</b>
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/3	4.2	2.5	20	119.4	0	<b>205</b>
	Соус сметанный	20	0.3	1	1.2	15	0.1	<b>354</b>
	Компот из сушеных фруктов	150	0.3	0.2	21	85	0.5	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1.2	0.2	7.5	37	0	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.52	0.24	7	38.2	0	<b>481</b>
	<b>Итого за обед</b>		<b>17.32</b>	<b>14.34</b>	<b>69.9</b>	<b>477.6</b>	<b>7.01</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	130	3.8	3.9	11.6	96.8	0.6	<b>94</b>
	Кефир 2,5%	150	4.4	3.8	6	75	1	<b>401</b>
	Крендель сахарный	50	3.5	6.6	27.9	185	0	<b>460</b>
	<b>Итого за полдник</b>		<b>11.7</b>	<b>14.3</b>	<b>45.5</b>	<b>356.8</b>	<b>1.6</b>	
<b>УЖИН</b>								
	Котлета рыбная любительская	60	8.4	2.9	6.8	87	2.2	<b>256</b>
	Пюре картофельное	120	2.4	3.8	16	109.8	14.5	<b>321</b>
	Компот из свежих яблок	180	0.27	0.09	21.8	88.9	2.3	<b>372</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.6	0.2	10	49	0	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.52	0.24	7	38.2	0	<b>481</b>
	<b>Итого за ужин</b>		<b>14.19</b>	<b>7.23</b>	<b>61.6</b>	<b>372.9</b>	<b>19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>49.66</b>	<b>46.93</b>	<b>246.9</b>	<b>1623.5</b>	<b>35.81</b>	

