

Выход, г		Пищевые вещества, г								Энергетич. ценность (калорийность)		Вит. С		№ рецепт		
		Я		С		белки		жиры		углеводы		Я	С		Я	С
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С							
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150	160	4.9	6.8	5.6	8.0	19.9	27.0	105.81	138.78	1.36	2.08	№7		
	2. Кофейный напиток	150	180	1,83	2,44	1,1	1,46	18,58	24,78	88,29	117,72	0,48	0,64	№39		
	3. Батон нарезной	40	50	2,25	3,09	0,9	1,2	17,22	23,0	78,6	104,8	-	-	№57		
	4. Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,0	66,0	-	-	65		
		350	400	9.06	12.4	14.85	17.91	55.83	74.91	338.7	427.3	1.84	2.72			
Обед	1. Суп куриный с гречками	150	180	2.9	5.0	0.76	0.8	10.7	18.5	99.75	108.5	3.0	6.4	№ 9		
	2. Голубцы с мясом с рисом	130	150	11.4	20.3	7.3	13.0	16.2	28.9	240.62	298.6	16.2	28.8	№27		
	3. Соус сметанный с луком	20	30	0,24	0,49	0,88	1,76	1,06	2,11	13,13	26,3	0,19	0,38	№68		
	3. Напиток из плодов шиповника	150	180	0,41	0,54	0,16	0,22	11,8	15,7	56,8	75,7	120,0	160,0	№40		
	4. Хлеб ржаной	40	50	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	44,8	62,2	-	-	№55		
	5. Хлеб пшеничный	40	50	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	57,0	80,5	-	-	№56		
	530	640	17.79	30.59	9.2	16.38	56.28	89.99	512.1	651.8	139.39	195.58				
Полдник	1. Запеканка творожная со сгущ. молоком	110/20	130/20	10.4	23.9	9.4	20.4	25.6	52.6	220.9	210.9	0.31	0.66	№49 №70		
	2. Чай с сахаром	150	180	0.08	0.09	-	-	13.5	15.0	50.0	60.0	-	-	№32		
	280	330	10.48	23.9	9.4	20.4	39.1	67.6	278.1	270.9	0.31	0.66				
Итого за день	1160	1370	37.33	66.8	33.45	54.69	151.21	232.5	1128.9	1350	141.54	198.96				