

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	150	175/5	5,26	6,12	6,06	7	21,2	24,76	159,7	186,35
	Чай с сахаром	160	200	0,04	0,04	0,01	0,01	7,46	9,3	29,87	37,3
	Бутерброд с маслом	30/3	35/5	2,31	2,7	2,67	4,35	15,07	17,6	93,49	120,29
II Завтрак	Сок	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
Обед	Капуста тушеная	30	50	0,59	0,99	1,11	1,86	2,85	4,75	23,7	39,5
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	150/15	155/25	4,53	12,2	3,15	6,65	10,32	12,36	88,41	158,42
	Шницель рубленый	50	70	7,92	10,85	5,89	8,08	8,00	10,99	116,67	160,12
	Каша рисовая рассыпчатая	110	130	2,64	3,12	4,4	5,2	26,95	31,8	160,6	189,8
	Напиток из шиповника	150	180	0,4	0,49	0,16	0,2	13,92	16,71	66,68	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,1	15,08	57,04	71,3
Полдник	Булочка дорожная	60	70	4,06	4,73	8,37	8,99	31,28	37,43	217,2	249,17
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,08	0,01	0,01	7,1	8,52	29	34,8