



1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ШОКОЛАДНЫМ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	45	2,36	7,06	11,17	133,25	1	2011
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	155	3,57	4,68	13,42	113,19	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	13,77	98,42	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПП	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ / НЕ КРЕМОВЫЕ/	20	1,50	1,96	9,88	43,40	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,88</b>	<b>17,31</b>	<b>85,27</b>	<b>564,57</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ / ОГУРЦЫ/	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70	2017
ЩИ НОВГОРОДСКИЕ	200	1,17	3,92	6,42	71,18	287	2022
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ОВОЦАМИ	150	3,32	4,39	19,13	146,72	ТТК 181	2023
Пюре картофельное с соусом молочным	150	15,27	18,43	25,56	302,83	278	2017
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,74	0,31	22,16	138,43	ТТК	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>26,32</b>	<b>27,62</b>	<b>107,08</b>	<b>822,88</b>		
<b>Полдник</b>							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,65	3,90	14,19	113,32	321	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	6,09	7,88	13,29	162,06	234	2017
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	8,36	35,68	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>11,31</b>	<b>11,97</b>	<b>44,32</b>	<b>351,85</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,51</b>	<b>56,90</b>	<b>236,67</b>	<b>1739,30</b>		