



1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,23	6,54	15,05	143,85	3	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,94	6,42	22,80	177,49	324	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,18	12,63	82,70	379	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
Итого за прием пищи:	510	15,91	15,76	69,74	496,53		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,22	3,12	5,70	54,04	ТТК 2	2022
УХА РОСТОВСКАЯ	100	2,38	5,66	20,35	159,64	106	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	7,52	11,21	26,66	232,78	311	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК СНЕЖОК 2.5%	255	6,03	5,63	24,30	177,75	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,19	15,05	71,05	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,26	12,72	61,19	ПП	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,63	4,85	9,31	104,76	ПП	
Итого за прием пищи:	895	29,13	30,92	114,09	861,21		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ /ПОВИДЛО 150/20	100	2,93	11,63	28,04	233,68	224	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	100	0,07	0,19	19,59	83,42	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
Итого за прием пищи:	200	4,32	12	56,11	357,89		
Всего за день:		49,36	58,68	239,94	1 715,63		