



3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С ЙОГУРТОМ	60	0,96	0,70	5,88	35,71	43	2023
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	9,16	13,42	20,94	221,13	240	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,60	1,21	12,42	67,30	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПП	
Итого за прием пищи:	30	1,99	0,26	12,73	61,19	ПП	
Итого за прием пищи:	500	16,76	15,84	72,03	480,06		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,06	1,56	36,98	21	2011
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ СО СМЕТАНОЙ 200/5	205	2,32	4,00	13,14	102,54	ТТК	2023
КАША РИСОВАЯ РАССЫНЧАТАЯ	150	3,16	6,01	20,37	191,71	181	2008
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА	90	14,91	12,80	11,69	155,08	269	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,58	0,39	31,62	135,80	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ПП	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
Итого за прием пищи:	885	26,96	27,21	121,95	829,73		
<b>Полдник</b>							
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8,77	11,41	24,73	211,64	206	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,26	0,01	24,55	100,18	354	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
Итого за прием пищи:	370	10,35	11,6	57,76	352,61		
Всего за день:		54,07	54,65	251,74	1 662,40		