



4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0,76	0,06	4,02	20,37	41	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	8,69	7,77	7,56	137,53	241	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,60	2,23	3,63	39,95	366	2016
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	ПП	
Итого за прием пищи:	570	15,74	15,25	66,3	476,28		
Обед							
ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВОЙ ИКРЫ И ВАРЕНОГО ЯЙЦА 30/40	70	3,91	5,94	3,12	99,85	ТТК 111	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,59	3,08	11,77	85,04	96	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	323	2008
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 90/30	120	6,17	8,72	8,92	142,64	278	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР С САХАРОМ 215/10	225	6,24	5,38	18,28	152,65	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПП	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ/	150	1,20	0,30	11,25	57,00	338	2017
Итого за прием пищи:	995	28,41	28,62	128,07	919,49		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6,07	6,85	37,52	221,85	422	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,71	13,26	92,07	382	2017
Итого за прием пищи:	315	12,93	13,99	50,78	368,52		
Всего за день:		57,08	57,86	245,15	1 764,29		