

| Прием пищи                 | Наименование блюда                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|----------------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|----------------------------|----------------|
|                            |                                                  |              | Белки            | жиры   | углеводы |                            |                |
| Среда<br>День 3<br>завтрак | Каша пшениная<br>молочная жидкая                 | 200          | 8,3              | 10,6   | 31,7     | 225                        | 133            |
|                            | Масло сливочное<br>порционное                    | 5            | 0,04             | 3,62   | 0,08     | 33                         | 6              |
|                            | Хлеб пшеничный                                   | 30           | 2,45             | 0,85   | 16,74    | 85,77                      | 701            |
|                            | Чай сладкий                                      | 200          | 0,12             | 0,018  | 13,6     | 52                         | 194            |
|                            | <b>Итого</b>                                     | 435          | 10,91            | 15,088 | 62,12    | 395,77                     |                |
| Второй завтрак             | Витаминизированный<br>напиток «Витошка»          | 50           | 0                | 0      | 8,64     | 33                         |                |
| Обед                       | Салат из репчатого<br>лука с зеленым<br>горошком | 40           | 0,5              | 1,6    | 6,64     | 20,92                      | 41             |
|                            | Борщ                                             | 200          | 1,28             | 4,88   | 12,74    | 128,9                      | 56             |
|                            | Жаркое по-<br>домашнему                          | 200          | 18,48            | 8,28   | 24,86    | 241,1                      | 276            |
|                            | Кисель из плодового<br>концентрата               | 200          | 0,56             | 0,06   | 30,2     | 123,6                      | 213            |
|                            | Хлеб пшеничный                                   | 20           | 3,95             | 0,5    | 24,15    | 118                        | 701            |
|                            | Хлеб ржаной                                      | 50           | 3,3              | 0,6    | 16,7     | 87                         | 700            |
|                            | <b>Итого</b>                                     | 510          | 28,07            | 15,92  | 115,29   | 719,52                     |                |
| Уплотненный<br>полдник     | Ватрушки с<br>иворогом                           | 70           | 6,8              | 6,75   | 25,54    | 185                        | 504            |
|                            | Соус сметанный                                   | 30           | 0,4              | 2,5    | 1,7      | 22                         | 354            |
|                            | Хлеб пшеничный                                   | 30           | 2,45             | 0,85   | 16,74    | 85,77                      | 701            |
|                            | Какао с молоком                                  | 180          | 3,78             | 3,25   | 15,55    | 106,79                     | 397            |
|                            | <b>Итого</b>                                     | 310          | 13,43            | 13,35  | 59,53    | 399,56                     |                |
| <b>Итого за день</b>       |                                                  | 1305         | 52,41            | 44,35  | 245,58   | 1547,85                    |                |