

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Среда День 3 завтрак	Каша пшениная молочная жидкая	200	8,3	10,6	31,7	225	133
	Масло сливочное 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
	Итого	435	10,91	15,088	62,12	395,77	
Второй завтрак							
	Витаминизированный напиток «Витошка»	50	0	0	8,64	33	
Обед							
	Салат из репчатого лука с зеленым горошком	40	0,5	1,6	6,64	20,92	41
	Борщ	200	1,28	4,88	12,74	128,9	56
	Жаркое по- домашнему	200	18,48	8,28	24,86	241,1	276
	Кисель из плодового конcentрата	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
	Итого	510	28,07	15,92	115,29	719,52	
Уплотненный полдник							
	Ватрушки с творогом	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
	Итого	310	13,43	13,35	59,53	399,56	
Итого за день							
		1305	52,41	44,35	245,58	1547,85	