

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Четверг День 9 завтрак	Каша пшеничная 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
	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,79	213
	Итого	415	14,57	18,32	64,07	450,56	
Второй завтрак	Витаминизированный напиток «Витошка»	50	0	0	8,64	33	
	Обед						
	Салат из свеклы с яблоками	60	2,49	5,69	4,5	61,99	19
	Рассольник	200	2,3	6,56	10,44	83,4	73
	Плов из курицы	130/57,8	12,09	7,36	25,54	281	100
	Кисель из плодового конcentрата	200	0,56	0,06	30,2	123,6	213
	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,64	12,55	64,32	701
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,03	13,29	36,7	700
	Итого	660	21,08	19,764	96,52	651,01	
Уплотненный полдник	Макаронник	220/60	14,34	15,98	60,74	342	469
	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1,7	22	354
	Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	52	194
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,85	16,74	85,77	701
	Печенье	15	1,12	1,77	11,23	62,56	368
Итого за день	Итого	495	18,03	18,618	102,31	542,33	
		1570	53,68	56,702	262,9	1643,9	