



ХМ
28.04.2015г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Понедельник День 6 Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,46	7,74	42,14	264	123
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	4,39	12,76	84	395
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,85	16,74	85,77	701
	Сыр порционный	10	3,48	4,42	0	54	7
	итого	420	259,74	17,4	71,64	487,77	
Второй завтрак							
	Витаминизированный напиток «Витошка»	50	0	0	8,64	33	
Обед							
	Салат витаминный	40	0,6	1,84	4,4	36,2	15
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,1	4,28	13,9	106,6	81
	Итого	80	8,31	8,15	2,62	125	277
	Гуляш из отварного мяса	120	2,92	7,42	14,25	131,25	111
	Рагу из овощей	20	3,95	0,5	24,15	118	700
	Итого	50	3,3	0,6	16,7	87	701
	Хлеб ржаной	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Компот из сухофруктов	710	23,62	22,81	103,78	1237,82	
Уплотненный полдник							
	Итого	50	3,64	6,26	26,96	179	469
	Булочка домашняя	200	0,56	0,06	30,2	123,6	213
	Кисель из плодового концентрата	30	2,45	0,85	16,74	85,77	700
	Хлеб пшеничный	280	6,65	7,17	73,90	388,37	
Итого за день		1460	290,01	47,38	257,96	2146,96	