

07.05.2017

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Вторник День 7 Завтрак	Каша рисовая молочная	200	7	8,2	30,3	215	131
	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	397
	итого	415	13,27	15,92	62,67	440,56	
Второй завтрак							
	Витаминизированный напиток «Виташка»	50	0	0	8,64	33	
Обед							
	Салат из квашенной капусты	60	1,9	2,7	4,2	45	4
	Суп картофельный с клецками	200	1,7	2,3	11,5	74	41
	Азу	40/39	7,63	10,39	2,42	145,16	63
	Картофель отварной с маслом	150/147,1	3,45	2,92	15	101	701
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,64	12,55	64,32	701
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,3	13,29	56,7	700
	Кисель из плодового концентрата	200	0,56	0,06	30,2	123,6	213
	Итого	720	18,25	19,31	89,16	609,78	
Уплотненный полдник							
	Запеканка из творога	150	18	16,72	43,57	362	155
	Соус сметанный	30	0,42	2,5	1,7	22,23	354
	Чай с сах. сиром						194
		200	0,12	0,018	13,6	52	
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	701
	Итого	410	20,03	19,90	71,42	500,55	
Итого за день		1395	51,55	55,13	231,894	1583,89	