

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Среда День 8 Завтрак	Каша овсяная молочная	200	6,7	9,8	27,1	223	130
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	4,39	12,76	33	395
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,85	16,74	85,77	701
	Сыр порционный	10	3,48	4,42		54	7
	Итого	420	15,43	19,46	60,67	341,77	
Второй завтрак							
	Витаминизированный напиток «Витошка»	50	0	0	8,64	33	
Обед	Винегрет	40	0,54	3,46	10,5	32,64	45
	Свекольник	200	1,6	5,14	11,28	82,8	58
	Тефтели мясные	60/38,25	4,43	4,91	5,8	85	286
	Бобовые отварные	150/65,75	12,17	3,82	32,4	193	146
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,64	12,55	64,32	701
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,3	13,29	56,7	700
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Итого	720	22,46	18,29	113,58	627,46	
Уплотненный полдник							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,04	5,6	18,24	147,6	93
	Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	52	194
	Хлеб пшеничный	30	1,48	0,58	10,28	52,26	701
	Булочка молочная	50	2,03	4,18	15,64	108	188
	Итого	480	8,67	10,38	57,76	359,86	
Итого за день		1670	46,56	48,608	243,77	1373,09	