



2 день 2 недели

Пример питания, наименование блюда	Масса порции	Пошевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	60	1,07	3,07	3,74	47,29	40	2012
АЗУ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	180	6,19	7,89	13,84	155,89	260	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	180	4,86	4,50	19,44	142,20	386	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>15,61</b>	<b>16,15</b>	<b>67,87</b>	<b>491,81</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ /ТОМАТЫ/	60	0,66	0,00	1,44	8,40	70	2017
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,63	3,17	12,59	113,24	111	2017
РЫБА АППЕТИТНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	11,47	15,91	49,28	370,21	385	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,55	1,21	12,29	66,58	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ПП	
Итого за прием пищи:	930	26,98	25,68	117,7	819,11	ПП	
<b>Полдник</b>							
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	11,47	14,86	16,41	238,97	274	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,14	0,14	12,13	51,25	342,1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,93</b>	<b>15,18</b>	<b>37,02</b>	<b>331,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,52</b>	<b>57,01</b>	<b>222,59</b>	<b>1 641,93</b>		