



3 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,94	52,58	47	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312	2017
КОФЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 90/30	120	8,75	8,16	11,19	148,97	271	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	11,62	46,44	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
Итого за прием пищи:	570	15,75	16,4	67,73	483,79		
Обед							
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0,76	0,06	4,02	20,37	41	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ / СМЕТАНА 200/5	205	1,60	3,67	10,07	106,13	82	2017
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	13,92	17,51	51,24	377,94	223	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	6,56	5,43	20,45	158,93	382	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ /	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПП	
Итого за прием пищи:	835	27,09	27,22	117,1	815,1		
Полдник							
КАША ПШЕННАЯ ВЯЖКАЯ С МАСЛОМ	155	7,40	9,10	30,50	212,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,18	15,25	93,15	379	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	ПП	
Итого за прием пищи:	355	11,91	11,4	55,79	352,51		
Всего за день:		54,75	55,02	240,62	1 651,40		