

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	150	7,25	11,42	23,70	183,80
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00
Итого за прием пищи:	345	11,65	18,12	49,60	370,40
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,13	9,80	41,70
Обед					
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43	150	3,30	3,16	9,80	80,90
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304	50/30	3,40	3,80	4,30	64,60
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	110	3,00	3,80	19,40	97,00
КИСЕЛЬ №247	150	1,10	0,00	24,20	97,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60
Итого за прием пищи:	560	14,11	11,24	78,30	439,22
Полдник					
ВАФЛИ №10	50	1,40	1,70	38,70	177,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	150	2,30	1,90	11,70	73,20
Итого за прием пищи:	200	3,70	3,60	50,40	250,20
Всего за день:	1205	29,96	33,09	188,10	1101,52

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	180	8,70	13,70	28,40	220,60
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00
Итого за прием пищи:	405	13,20	20,40	57,30	419,20
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60
Обед					
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43	180	4,00	3,80	11,70	97,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304	70/30	4,70	5,30	6,00	90,40
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,50	4,50	22,90	132,30
КИСЕЛЬ №247	180	1,20	0,00	26,00	105,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40
Итого за прием пищи:	700	18,42	14,30	97,86	575,58
Полдник					
ВАФЛИ № 10	50	1,40	1,70	38,70	177,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	200	3,30	2,77	17,33	108,40
Итого за прием пищи:	250	4,70	4,47	56,03	285,40
Всего за день:	1505	37,12	39,37	225,89	1342,78