

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамин С	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя1 день3								
Завтрак	каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	1,46	159,01	№96
	бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	0,00	78,00	№1
	чай с сахаром	150/9	0,00	0,00	8,98	0,27	30,00	№263,264
Итого за завтрак			6,80	9,53	40,02	1,73	267,01	
Дополнительный завтрак	снежок	140	4,06	4,48	5,60	1,19	82,60	№251
ИТОГО			10,86	14,01	45,62	2,92	349,61	
Обед	харчо на мясном бульоне	200/10	3,93	4,90	16,84	7,12	120,88	№101
	капуста тушеная с мясом	200	9,00	7,50	7,36	19,00	255,00	№200
	закуска:свежий помидор	45	0,36	0,05	1,13	4,50	6,30	№70
	компот курага-чернослив	180	0,43	0,00	21,42	0,36	81,00	№241
	хлеб украинский	40	3,30	0,60	16,70	0,00	87,00	№тех.карта 120
	хлеб пшеничный	40	3,60	0,70	17,60	0,00	92,00	№ тех.карта122
Итого за обед			20,62	13,75	81,05	30,98	642,18	
Полдник	омлет натуральный	80	7,21	10,01	1,79	0,39	125,00	№110
	бутерброд с сыром	15/5/8	3,12	7,07	7,75	0,06	107,30	104,105,125,119,122
	кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	0,83	76,67	№253
	фрукт(банан)	100	1,50	0,50	21,00	10,00	96,00	№390
Итого за полдник			12,91	18,66	42,21	11,28	404,97	
ИТОГО за день			51,19	55,95	208,90	46,91	1663,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамин С	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя1 день3								
Завтрак	каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	1,95	213,00	№96
	бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	0,00	108,00	№1
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	0,27	30,00	№263,264
Итого за завтрак			9,31	12,45	51,99	2,22	351,00	
Дополнительный завтрак	снежок	150	4,35	4,80	6,00	1,05	88,50	№251
ИТОГО			13,66	17,25	57,99	3,27	439,50	
Обед	харчо на мясном бульоне	250/13	4,97	6,19	21,30	9,00	152,84	№101
	капуста тушеная с мясом	220	10,00	8,20	10,80	21,00	280,00	№200
	закуска:свежий помидор	60	0,48	0,06	1,50	6,00	8,40	№70
	компот курага-чернослив	200	0,48	0,00	23,80	0,40	90,00	№241
	хлеб украинский	50	3,30	0,60	16,70	0,00	87,00	№тех.карта 120
	хлеб пшеничный	50	3,60	0,70	17,60	0,00	92,00	№ тех.карта122
Итого за обед			22,83	15,75	91,70	36,40	710,24	
Полдник	омлет натуральный	100	9,01	12,51	2,24	0,49	156,25	№110
	с с	120/5/12	4,49	8,48	10,32	0,09	135,88	