



Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)		Пищевые вещества (100гр.)			Энергетическая ценность	Номер рецептурника
				Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	180	4,29/5,15	3,8/4,55	14,13/16,9	107,85/129,4	140
	Батон нарезной	30	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09	5
	Кофейный напиток	150	180	1,05/1,26	0,9/1,08	8,55/10,26	47,25/56,7	464
Итого за завтрак		340	400				292,59/323,59	
2-й завтрак	Сок яблочный	100	150	0,7/0,9	0,15/0,18	15/18	69/82	268
	Печенье	20	20	1,5	3,9	13,22	94	
Итого за 2-й завтрак		120	170				163/176	
Обед	Салат Тазалык	30	50	0,32/0,54	2,9/4,9	2,6/4,4	38,9/64,9	15
	Суп с пшеничной крупой	150	180	1,34/1,6	1,64/1,96	8,06/9,67	52,35/62,82	115
	Запеканка картофельная с мясом	160	200	18,2/22,8	12,6/15,7	13,6/17	240/300	334
	Компот из яблок	150	180	0,23/0,27	0,15/0,18	10,65/12,78	45/54	487
	Хлеб ржаной	30	40	2,07/2,76	0,36/0,48	12,72/16,96	64,2/85,6	
Итого за обед		520	660				453,55/592,02	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	130	150	11,2/12,9	12,6/14,5	2,8/3,2	170/196,2	268
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Чай с молоком	150	180	1,2/1,44	0,98/1,17	8,63/10,35	48/57,6	460
Итого за полдник		310	360				289,4/298,2	
Итого за день :		1290	1590				1198,54/1389,81	
СУММА НА ДЕНЬ : 157 руб.70 коп.								
Рекомендовано дома :Фрукты								