

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)с3л	Пищевые вещества (г)с3л			Энергическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
8.30-9.00	Каша пшеничная вязкая	120	4,5	6,4	21,9	263	0	186
	Яйцо вареное	40	4,6	0,3	63	63	0,03	209
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,04	4,92	23,5	0,6	4
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	253
	Бутерброды со сливочным маслом	155	2,1	4,22	14,8	100	0	3
	<b>итого</b>		<b>13,26</b>	<b>12,26</b>	<b>118,62</b>	<b>541,5</b>	<b>1,63</b>	



## Второй завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)с3л	Пищевые вещества (г)с3л			Энергическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
10.30-11.00	Сок	200	3,75	0	37,45	208,6	200,3	407
	<b>итого</b>		<b>3,75</b>	<b>0,00</b>	<b>37,45</b>	<b>208,60</b>	<b>200,30</b>	



## Обед

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)с3л	Пищевые вещества (г)с3л			Энергическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
12.00-12.30	Капуста квашеная	48	0,06	1,5	6	8,4	6	70
	Суп с макаронами	200	5,92	4,85	21,95	132	5,9	36
	Жаркое по-домашнему	165	7	5,2	14,3	226	8,17	153
	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,45	0	23	88	0,4	253
	Хлеб ржаной	36	0,76	0,08	10,92	23,5	0	5
	Хлеб пшеничный	30	5,92	0,37	25,9	124,1	0	4
	<b>Итого</b>		<b>20,11</b>	<b>12</b>	<b>102,07</b>	<b>602</b>	<b>20,47</b>	



## Полдник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)с3л	Пищевые вещества (г)с3л			Энергическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
15.30-15.45	Оладьи с повидлом	75\30	3,96	6,24	8,1	234	1,03	265
	Молоко кипячёное	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	255
	<b>Итого</b>		<b>8,31</b>	<b>11,04</b>	<b>14,1</b>	<b>322,5</b>	<b>2,08</b>	

