

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)сЗл	Пищевые вещества (г)сЗл			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
8.30-9.00	каша манная молочная жидкая	200	5,4	6,3	17,8	138	1,17	43
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,04	4,92	23,5	0,6	4
	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	0,65	261
	Бутерброд с маслом	15\5	2,1	4,22	14,8	100	0	3
	<b>итого</b>		<b>8,3</b>	<b>11,52</b>	<b>46,1</b>	<b>294</b>	<b>1,82</b>	



## Второй завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)сЗл	Пищевые вещества (г)сЗл			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
10.30-11.00	яблоко	100	0,32	0,32	7,84	37,6	8	46
	<b>итого</b>	100	0,32	0,32	7,84	37,6	8	13



## Обед

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)сЗл	Пищевые вещества (г )сЗл			Энерг ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
12.00-12.30	Свекла вареная	48	0,06	1,5	6	8,4	6	310
	Суп крестьянский	200\8	6,2	5,8	21	130	6,05	38
	Котлета из свинины	70	9,53	7,9	7	137,03	0,81	161
	Капуста тушёная	150	2,8	5,2	9,7	104,21	18,3	200
	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,16	0,16	15,93	60	6,6	241
	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>25,43</b>	<b>21,01</b>	<b>96,45</b>	<b>587,24</b>	<b>37,76</b>	



## Полдник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)сЗл	Пищевые вещества (г )сЗл			Энерг ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
15.30-15.45	Лапшевник со сметаной	110	16,78	22,19	35,78	343	0,33	128
	Молоко	175	4,35	4,8	6	88,5	1,05	255
	<b>итого</b>		<b>21,13</b>	<b>27,0</b>	<b>41,8</b>	<b>431,5</b>	<b>1,38</b>	

