

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)сЗл	Пищевые вещества (г)сЗл			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
			08.30-9.00	Омлет	70			
	Икра кабачковая пром.произ.	50	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	
	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	15\5	2,1	4,22	14,8	100	0	3
	<b>Итого</b>		<b>15,6</b>	<b>19,61</b>	<b>33,92</b>	<b>378,2</b>	<b>2,66</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			
	<b>Итого</b>		<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>37,60</b>	<b>8,00</b>	



## Обед

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)с3л	Пищевые вещества (г)с3л			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
12.00-13.00	Свекла вареная	38	2,6	2,04	3,52	18,798	4	310
	Суп рисовый	200	5,16	7,05	18,95	196,8	19,48	38
	Гуляш из свинины	80	7,5	8	6,99	124,8	0,69	152
	Пюре картофельное	128	2,9	4,3	17,5	135	17,95	206
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	15,93	60	6,6	240
	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</b>	<b>22</b>	<b>99,71</b>	<b>682,998</b>	<b>48,72</b>	



## Полдник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)с3л	Пищевые вещества (г)с3л			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
15.30-15.45	Рыба припущенная в соусе	120	7,66	3,97	34,65	81	3,17	144
	Чай	10	0,76	0,04	4,92	23,5	0,6	263
	Хлеб пшеничный	180	0	0	11,98	43	2	4
	Кондитерские изделия	3						
	<b>итого</b>		<b>8,42</b>	<b>4,01</b>	<b>51,55</b>	<b>147,5</b>	<b>5,77</b>	

