

№ рец	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность
					белки	жиры	углеводы	
		ЗАВТРАК						
стр246	200	Каша пшенная молочная	пшено	40				
			молоко	100				
			сахар	5				
			масло слив.	5				
					5,04	6,27	24,29	157,16
625	200	Сок натуральный	сок	200				
					1	0	23,4	94
3	50	Хлеб пшеничный 1 с.	хлеб 1 с.	50				
					3,75	1,75	20,8	107,21
114	100	Сосиска отварная	сосиска	100	12,3	25,3	0	176
		итого:			22,09	33,32	68,49	534,37
		ОБЕД						
20	50	Салат из свежих овощей	помидор	32,5				
			лук	6,25				
			масло раст.	6,25				
			огурец	6,25				
					0,75	2,43	1,94	31,25
44	250	Суп с рожками с говядиной	консервы рыбные	40				
			картофель	100				
			морковь	20				
			лук репчатый	12				
			крупя перловая.	8				
					10,18	2,6	16,65	150,85
стр246	150	Каша гречневая	гречка	40	5,04	1,04	27,2	130,4
229	50	Соус томатный основной	мука 1 сорта	3				
			томат-пюре	3				
			масло раст	5				
					0,71	5,07	4,25	64,55
стр114	100	курица запеченная	курица	130	18,2	18,4	0,7	241
332	200	Кисель	кисель	24				
			сахар	10				
					0	0	30,6	118
	100	йогурт	йогурт	100	5	1,5	8,5	70
3	30	Хлеб ржано-пшен.	хлеб ржано-пшен.	30	2,06	0,37	14,11	64,5
3	50	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113
		Итого в обед:			45,74	31,86	128,80	983,55
		Итого в день:			67,83	65,18	197,29	1517,92