

№ рец	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность	
				(г)	белки	жиры	углеводы		ккал
		ЗАВТРАК							
16.май	200/20	Запеканка творожная с яблоками со сгущенным молоком	творог	140					
			яблоки	66					
			крупа манная	10					
			сахар	10					
			яйцо	10					
			масло растит.	2					
			сметана	4					
			молоко сгущ	20					
					20,89	25,15	27,01	300,7	
136	200	чай с лимоном	чай	1					
			сахар	15					
			лимон	7	0,3	0	15,2	60	
3 стр565	50 20	Хлеб свежий овощ							
						3,7	1,7	20,93	107,21
		Итого в завтрак:							
					25,066	26,89	63,678	471,51	
		ОБЕД							
15	50	Салат из капусты с яблоками	капуста св	44,37					
			яблоки	21,25					
			сахар	1,87					
			масло раст.	3,75					
						0,75	1,12	5,62	41,25
632	250	Суп-лапша с курицей	курица	52					
			картофель	67					
			морковь	12					
			лук репчатый	12					
			масло растительное	5					
			мука пшеничная	18					
			яйцо	1/10 шт					
								7,6	7,7
стр300	100	сосиска отварная	сосиска	70	8,61	17,71		123,2	
						70	8,61	17,71	
стр401	150	Картофель отварн	Картофель	200	3	0,1	29,55	124,5	
250	200	Компот из сухофруктов	сухофрукты	20					
			сахар	15					
						0,6	0	31,4	124
	200	фрукт	яблоко	200	0,6	0	17,2	80	
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:			27,02	27,45	136,83	828,45	
		Итого в день:			52,09	54,34	200,51	1299,96	