

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	
Завтрак	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200/10	7,7	12	37,4	188,5	174	200/10	7,7	12	37,4	188,5
	Сыр	15	3,48	4,43	0	53,75	15	20	4,64	5,9	0	71,66
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14	15	0,15	10,8	0	98,58
	Кофейный напиток	200	3,8	21,8	14,2	264	380	200	3,8	21,8	14,2	264
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПП	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Фрукты	100	0,2	0,3	9,8	47	ПП	100	0,2	0,3	9,8	47
Итого за завтрак			20,35	46,45	95,56	781,85			23,14	51,72	105,09	879,38
Обед	Овощи свежие: помидоры	60	0,33	0,06	1,14	13,2	71	100	0,55	0,1	1,9	22
	Щи из свежей капусты, с картофелем, птицей, сметаной	250/12.5/10	6,06	6,39	11,5	140	87/07	300/12.5/10	7,27	7,67	13,8	168
	Шницель из курицы	90	13,32	10,08	19,98	223,2	416	100	14,8	11,2	22,2	248
	Лапша, припущенная с маслом	150/10	5,4	5	34,8	211,95	309	180/10	6,48	6	41,76	254,34
	Сок фруктовый	200	0	0	25,5	102	ПП	200	0	0	25,5	102
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПП	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПП	30	1,68	0,33	1,32	68,97
Итого за обед			31,53	22,46	123,22	899,6			36,31	26	140,29	1026,97
Итого за день:			51,88	68,91	218,78	1681,45			59,45	77,72	245,38	1906,35

