

КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3,35	5,60	23,57	159,02	133
КОТЛЕТА РАДУЖНАЯ	90	9,32	10,08	10,13	191,14	18
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
Итого за прием пищи:	520	16,07	19,04	68,89	534,83	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /АПЕЛЬСИН/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 200/20	220	4,84	3,98	24,64	127,90	102
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,58	8,41	28,38	228,14	181
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	90	7,92	12,03	4,45	149,66	10
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,00	2,43	14,75	93,49	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
Итого за прием пищи:	840	26,94	27,65	117,25	822,50	
Всего за день:		43,01	46,69	186,14	1 357,33	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал/г	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,51	3,46	8,20	70,99	54
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,69	6,01	13,62	125,86	139
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ /ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА/	90	9,01	5,86	9,69	157,64	19
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	17,15	84,42	388
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	2
Итого за прием пищи:	520	17,45	15,91	68,58	532,25	
Обе						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	70	0,91	0,07	4,83	24,50	11
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,47	3,48	9,89	79,06	82
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	4,50	21,33	143,08	335
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	90	12,73	15,51	36,92	326,49	26
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	180	4,24	3,66	15,73	113,85	775
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	750	26,87	27,65	117,25	822,50	
Всего за день:		44,32	43,56	185,83	1 354,75	