

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак							
8.1-150	Омлет натуральный	150	13,4	19,1	2,7	237,2	0,4
3.8-50	Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,4	2,1	2,8	35,5	2,1
5.1-180	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,9	56,0	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	425	17,9	21,7	42,0	432,8	2,5
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38,1	27,0
	ИТОГО	100	0,8	0,2	7,5	38,1	27
Обед							
3.5-50	Салат из моркови	50	0,5	4,5	4,5	61,3	0,9
10.2-200	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,1	6,2	59	4,4
12.3-70	Шницель мясной	70	10,4	8,6	13,7	174,0	0,1
11.1-30	Соус красный основной	30	0,4	0,7	2,9	19,9	0,2
13.6-150	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,9	6,9	38,5	224,8	0,0
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	700	19,5	24,5	93,7	674,0	11,6
Полдник							
9.5-125	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/25	18,0	5,5	37,7	271,4	0,7
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,9	81,5	0,9
	ИТОГО	305	20,5	5,5	55,6	352,9	1,6
	ВСЕГО	1530	58,7	52,0	198,8	1497,8	42,7