

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак							
8.1-130	Омлет натуральный	130	11,6	16,6	2,3	205,6	0,3
3.8-40	Горошек зеленый консервированный отварной	40	1,1	1,7	2,2	28,4	1,7
5.1-150	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	11,6	46,7	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	350	14,9	18,6	31,2	351,1	2,0
Второй завтрак							
1.1-95	Фрукты свежие (мандарин)	95	0,8	0,2	7,1	36,2	25,7
	ИТОГО	95	0,8	0,2	7,1	36,2	25,7
Обед							
3.5-40	Салат из моркови	40	0,4	3,6	3,6	49,0	0,7
10.2-180	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	2,8	5,6	53,1	4,0
12.3-60	Шницель мясной	60	8,9	7,4	11,7	149,1	0,1
11.1-25	Соус красный основной	25	0,3	0,6	2,4	16,6	0,2
13.6-110	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,4	5,1	28,2	164,9	0,0
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,8	0,2	7,4	32,1	0,0
	ИТОГО	600	16,2	20,1	71,9	532,5	11,0
Полдник							
9.5-110	Сырники из творога с молоком сгущенным	90/20	16,0	4,8	32,5	236,3	0,6
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
	ИТОГО	260	18,1	4,8	47,4	304,2	1,4
	ВСЕГО	1305	50,0	43,7	157,6	1224,0	40,1