



5 день 1 недели



Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70	2017
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,8	4,7	28,4	173,7	133	2008
ГУЛЯШ ИЗ ТОВАДИНЫ	100	15,1	16,1	4,7	224,4	260	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	25,1	103,1	342,1	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2023
Итого за прием пищи:	600	22,9	21,3	80,0	608,9		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,2	9,5	73,4	ТТК 2	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180/70	250	8,9	9,4	7,6	237,6	99	2017
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200	9,1	11,9	40,1	239,1	ТТК 74	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ / ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,4	0,4	22,8	100,4	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП	2023
ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ							
Итого за прием пищи:	1040	32,7	32,5	131,4	955,3		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	339	2017
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	6,7	7,5	14,7	159,2	451	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК/	180	4,7	4,1	6,5	85,9	386	2017
Итого за прием пищи:	355	11,8	12,0	31,0	292,0		
Всего за день:		67,4	65,8	242,3	1 856,2		