

День 9										
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамин ы (мг)		
			Б	Ж	У	ккал				
1	2	3	4	5	6	7	8			
Завтрак										
272	каша жидкая молочная овсяная	180	5,66	7,55	33,74	203,04	0,48			
102	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48			
412	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83			
	Итого	405	8,28	11,51	72,84	371,64	3,79			
2-ой Завтрак										
118	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10			
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10			
	Обед									
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6	1,05			
96	рассольник ленинградский	180	1,45	3,66	8,62	77,22	5,94			
417	Котлеты рубленные из птицы	70	9,2	11,9	12,4	190,12				
419	рис припущенный	130	3,12	7,8	30,94	173,29	0			
520	кисель из яблок с витамином С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62			
115	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49,5	0			
114	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0			
	Итого	660	17,28	24,11	90,01	635,24	8,61			
Полдник										
226	Лапшевник с творогом (соус молочный)	115	10,97	6,61	31,08	230,15	0,03			
507	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0			
	Итого	295	13,64	8,95	45,39	319,15	0,03			
	Всего на день	1 460	39,60	44,97	218,04	1 373,03	22,43			