



День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
1.Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86
2.Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17
3.Бутерброд с сыром,маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07
Итого:	409	13,90	16,31	59,64	442,06	2,10
2 ЗАВТРАК						
Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ОБЕД						
1.Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,97	34,8	0,00
2.Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	3,10	3,44	13,53	107,24	4,14
3.Плов из отварной птицы	200	11,19	10,93	31,80	282,55	0,180
4.Компот из свежих яблок	130	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81
5.Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00
6.Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19	0,00
Итого:	690	20,51	17,69	108,45	699,17	5,13
ПОЛДНИК						
1. Кисломолочный напиток (ацидофильный напиток)	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54
2.Кондитерские изделия (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	
УЖИН						
1.Котлеты рыбные	70	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46
2.Пюре картофельное с маслом сливочным	140/3	2,88	6,65	19,12	147,90	16,96
3.Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03
4.Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00
Итого:	634	12,31	17,67	72,61	531,20	17,99
ВСЕГО:	1833	56,12	52,07	250,31	1719,43	35,22

