

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Омлет натуральный	170	7,52	15,04	3,02	194	0,3	229
	Бутерброд с маслом,повидлю	40\10	2,51	3,93	28,88	136	0,48	2
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Итого за завтрак	400				421		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	3	418
	Салат из моркови с яблоком(О/З)	50	0,52	3,13	4,72	49	4,17	40
Обед:	Салат из свежих огурцов(В/Л)	50	0,46	3,6	1,43	40,48	5,7	13
	Суп картофельный с мак.изделиями	180	2,14	2,27	13,9	83,8	6,6	88
	Тефтели мясные	70	10,34	9,82	0,67	132,36	67	287
	Овощное рагу	150	0,2	6,8	176	143	14,3	362
	Компот из свежих плодов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,6	16,7	52		2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		1
			2,64	0,48	13,36	39,6		
			2,37	0,3	14,49	23,56		
	Итого за обед	710				734,5		
Уплотнённый	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,8	5,07	16,8	132,4		77
полдник:	Снежок	180	5,89	4,5	19,8	209	1,2	413
	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	109		
	Итого за полдник	405				318		