

	Итого за первый день	1665	51,2	61,42	407,02	1537,5	104,28	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша пшеничная с маслом и сахаром	180	4,5	0,54	64,3	187		182
	Чай сладкий с молоком	180	2,65	2,34	14,31	89	1,2	413
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого за завтрак	400				412		
2 завтрак:	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
Обед:	Овощи порционные (В/Л)	50	0,4		1,7	8	0,02	71
	Салат из консерв.горошка(О/З)	50	1,8	3,14		50,6		10
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,39	3,84	6,78	67,8	14,77	73
	Гуляш из отварного мяса	70	15,42	12,41	3,96	189	0,6	277
	Отварные макароны с маслом	150	5,5	4,5	26,7	170,1		335
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	2	102	0,36	394
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	39,6		394
	Хлеб пшеничный	10	2,37	0,3	14,49	23,56		
	Итого за обед	660				642,66		
	Уплотнённый Полдник:	Иогурт питьевой	180	5,89	4,5	19,8	90	1,2
Суп молочный с вермишелью		200	5,75	5,2	18,8	145,2	0,91	76
Пряник		50	3,2	4,2	34	109		95
Итого за полдник		430				344,2		