

	Итого за второй день	1590	54,36	49,42	242,92	1442,86	29,04	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом	180		6	23,41	187		187
	Бутерброд с маслом	40	2,51	3,93	28,88	136	0,48	2
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
								1
	Итого за завтрак	400				430		
2 завтрак	Апельсины свежие	100	0,63	0,14	15,65	66	42	386
Обед:	Салат из св.помидор и огурцов (В/Л)	60	0,59	3,7	2,26	44,9	10,2	15
	Салат из отварной свеклы (О/З)	60	0,9	3,8	5,2	58,7	5,9	34
	Суп картофельный с крупой(гречневой) на бульоне	180	2	2,2	13,6	108	4,65	80
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116		274
	Картофель отварной	155	2,8	4,3		143.7	21,2	336
	Компот из кураги	180	0,4	0,02	2	102	0,36	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	102		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		1
Уплотнённый	Итого за обед	685				546		
Полдник:	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104	17,2	362
	Оладьи	130	9,01	8,11	55,15	330	0,47	432
	Чай с сахаром	180	0,006	0,02	9,99	40	0,003	411