

| № Рец. | Прием пищи, наименование Блюда | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|---|--------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | |
| 185 | Каша жидкая «Геркулес» | 150 | 4.08 | 4.08 | 25.05 | 153 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 1.71 | 5.28 | 10.23 | 120 |
| 7 | Сыр | 10 | 3.48 | 4.43 | ----- | 54 |
| | | | 9.31 | 13.8 | 42.27 | 371 |
| | Завтрак 2 | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 0.56 | 0.24 | 10.5 | 45.1 |
| | Обед | | | | | |
| 40 | Салат из моркови с яблоками | 40 | 0.43 | 0.07 | 3.44 | 16.16 |
| 83 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150 | 3.98 | 3.11 | 9.26 | 81 |
| 137 | Рагу из овощей | 160 | 2.40 | 11.33 | 13.59 | 166 |
| 383 | Кисель из варенья | 150 | 0.06 | ----- | 16.69 | 67.05 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.27 | 0.3 | 14.49 | 71 |
| | | | 9.32 | 22.06 | 57.6 | 403.21 |
| | Полдник | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный | 65 | 7.52 | 13.46 | 1.57 | 157 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 |
| 368 | Банан | 95 | 1.50 | 0.50 | 21 | 95 |
| | | | 9.06 | 13.97 | 29.56 | 280 |
| | Итого | | 32.19 | 50.07 | 139.93 | 1099.31 |
| | | | | | | |