

№ Рец.	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции(Г)	Пищевые вещества(Г)			Энергети ческая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
185	Каша манная с маслом	150	3.40	3.96	22.9	141
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70
1	Бутерброд с маслом	30/5	1.71	5.28	10.23	120
7	Сыр порционный	10	3.48	4.43	-----	40
			14.33	15.61	43.76	387.
	Завтрак 2					
399	Сок фруктовый	100	0.2	-----	18.2	75
	Обед					
45	Винегрет овощной	40	0.54	2.47	3.37	36.72
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.04	2.93	5.09	35
315	Рис отварной	120	2.43	3.58	24.45	140
277	Гуляш из отварной говядины	60	9	7.24	2.31	110.25
376	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71
			15.36	16.74	84.36	494.67
	Полдник					
447	Блинчики с повидлом	120	14.7	10.67	18.2	22.97
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
			14.76	10.69	28.01	62.97
	Итого за день		45.07	43.04	174.33	1019.64