



Блюда	вес блюда	Пищевые вещества				№ рецепту ры
		эн.ценн.	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Каша манная	150/200	128/153	2,4/3,18	3,82/3,89	21,04/26,38	№199
Бутерброд с сыром	40/50	98,1/116,4	2,3/2,9	5,4/6,1	9,9/12,4	№104
Чай с сахаром	150/180	16/23,9	0	0	4/7	№ 411
Итого завтрак:	340/430	242,1/293,3	4,7/6,08	9,22/9,99	34,94/45,78	
Второй завтрак фрукты	100/120	44/52,8	0,4/0,48	0,4/0,48	9,8/11,76	№ 386
Обед						
Суп картофельный с макарон.изделиями	150/200	116,6/150,57	3,86/4,63	2,0/3,56	20,79/24,95	№219
Рыба ,тушен.с овощами	114,7	118,4	14,8	4,9	3,6	№261
Гарнир из круп (вязкая)	120/150	162/216	5,73/6,88	4,06/4,87	25,76/30,91	№313
Компот из сухофруктов	150/180	44,5/48,4	0,2/0,2	0	10,9/11,9	№394
Хлеб	45/60	117/156	3,4/4,5	1,12/1,5	22,5/3	№6
Итого обед:	579,7/704,7	558,5/689,37	27,99/31,01	12,08/14,83	63,55/74,3	
Полдник						
Булочка к чаю	40/50	132/165	6,3/7,87	1,26/1,57	23,63/29,54	№472
Молоко кипяченое	150/180	85/102	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	№ 419
Итого полдник:	190/230	217/267	10,88/13,35	5,34/6,45	31,21/38,61	
Всего:	1209,7/1487,7	1061,6/1302,47	43,97/50,92	27,04/31,75	139,5/170,45	