

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Витамины и С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая кипяченая, 300мл (на весь день)								
Завтрак	Каша "ассорти" молочная	200	6,9	8,2	34,7	240,7	0,8	2
	Чай с сахаром с лимоном	190	0,1	0	14,9	60,5	1	3
	Горячие бутерброды с сыром	40/5/10	4,86	6,66	18,38	159,6		
Итого за завтрак		445	11,86	14,86	67,98	460,8	1,8	
Второй завтрак	Яблоки	160	0,2	1	14,7.	67,5	0,2	
Итого за второй завтрак		160	0,2	1	14,7.	67,5	0,2	
Обед	Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне со сметаной	200	6	6,96	10,72	132,8	5,5	4
	Мясо отварное (к супу)	30	8,8	2,3		67,8		4
	Кнели из говядины	65	10	12,9	3,9	175		159
	Макароны отварные	150	4,2	2,9	26,7	149		5
	Кисель плодово-ягодный	190			33,9	135,3		
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,6	22,1	107		
	Горошек зеленый консервированный	40	1,6	1,6	3,5	38,9		
Итого за обед		725	33,3	27,26	100,82	805,8	5,5	
Ужин	Запеканка рисовая	200	9,88	7,99	53,04	323		102
	Молоко кипяченое	150	5,6	4,9	21,1	130		9
	Зефир	50						
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,16	91,6		
Итого за ужин		440	18,32	13,33	92,3	544,6		
Итого за день		1715	63,68	56,45	#ЗНАЧ!	1878,7	7,5	