

1 день

Номер тк и рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	% соотношении
	<b>Завтрак</b>							
3/54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,47	11,34	33,12	264,78	0,72	
53/54-9	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,3	
47/6/н	Батон	25	1,9	0,73	13,33	68,65	0	
50/54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5	0	
	<b>Итого за прием</b>	<b>420</b>	<b>16,67</b>	<b>20,07</b>	<b>57,55</b>	<b>478,73</b>	<b>1,02</b>	<b>29,01</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
57/6/н	Кисломолочный напиток (снежок)	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	
	<b>Итого за прием</b>	<b>180</b>	<b>4,86</b>	<b>4,5</b>	<b>19,44</b>	<b>142,2</b>	<b>1,62</b>	<b>8,61</b>
	<b>Обед</b>							
70/6/н	Консервированная кукуруза	45	0,45	0,72	6,61	37,35	2,16	
13/73	Рассольник на мясном бульоне	200/9	1,51	2,02	12,39	74,62	7,64	
21/54-11м	Плов из отварной говядины	180	13,94	11,87	36,28	307,8	2,4	
59/54-5хн	Компот из кураги	200	1,8	0	28,6	121,4	0,4	
48/6/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,52	46,2	0	
49/6/н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	1,36	9,32	55,92	0	
	<b>Итого за прием</b>	<b>665</b>	<b>20,88</b>	<b>16,17</b>	<b>102,72</b>	<b>643,29</b>	<b>12,6</b>	<b>38,9</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>							
46/54-1т	Запеканка из творога	130	20,97	14,04	19,5	288,08	0,69	
84/6/н	Молоко стужённое с сахаром	20	1,6	1,7	11,2	66	0	
54/54-6гн	Чай с молоком	180	1,35	1,26	7,74	47,61	0,18	
75/6/н	Крендель с сахаром	60	8,6	11,28	38,66	275,9	0	
	<b>Итого за прием</b>	<b>390</b>	<b>32,52</b>	<b>28,28</b>	<b>77,1</b>	<b>677,59</b>	<b>0,87</b>	<b>41,06</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1655</b>	<b>74,93</b>	<b>69,02</b>	<b>256,81</b>	<b>1941,81</b>	<b>16,11</b>	<b>117,68</b>



*Заведующий лабораторией*  
*Трапезова Е.В.*