

1 день

| Номер тк и рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюдо) | Вы- ход, г | Белки, г | Жиры, г | Угле- воды, г | ЭЦ, ккал | Витамин С, мг | % соотношени е |
|--------------------|--|---------------|--------------|--------------|------------------|----------------|------------------|----------------------|
| | Завтрак | | | | | | | |
| 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/б/н | Батон | 25 | 1,9 | 0,73 | 13,33 | 68,65 | 0 | |
| 50/54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,5 | 0 | 54,5 | 0 | |
| | Итого за прием | 420 | 16,67 | 20,07 | 57,55 | 478,73 | 1,02 | 29,01 |
| | Второй завтрак | | | | | | | |
| 57/б/н | Кисломолочный напиток (снежок) | 180 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 142,2 | 1,62 | |
| | Итого за прием | 180 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 142,2 | 1,62 | 8,61 |
| | Обед | | | | | | | |
| 70/б/н | Консервированная кукуруза | 45 | 0,45 | 0,72 | 6,61 | 37,35 | 2,16 | |
| 13/7з | 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/б/н | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,52 | 46,2 | 0 | |
| 49/б/н | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,6 | 1,36 | 9,32 | 55,92 | 0 | |
| | Итого за прием | 665 | 20,88 | 16,17 | 102,72 | 643,29 | 12,6 | 38,9 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | |
| 46/54-1т | Запеканка из творога | 130 | 20,97 | 14,04 | 19,5 | 288,08 | 0,69 | |
| 84/б/н | Молоко стужённое с сахаром | 20 | 1,6 | 1,7 | 11,2 | 66 | 0 | |
| 54/54-бгн | Чай с молоком | 180 | 1,35 | 1,26 | 7,74 | 47,61 | 0,18 | |
| 75/б/н | Крендель с сахаром | 60 | 8,6 | 11,28 | 38,66 | 275,9 | 0 | |
| 88/351 | Соус молочный | 20 | 0,39 | 0,9 | 2,65 | 20,9 | 0,06 | |
| | Итого за прием | 410 | 32,91 | 29,18 | 79,75 | 697,89 | 0,93 | 48,13 |
| | Итого за день | 1675 | 75,32 | 69,92 | 259,46 | 1962,41 | 1,617 | 135,32 |

Завтрак № 1

Завтрак

