

Четверг, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 Завтрак	Омлет натуральный	85	8	13,96	1,54	163,8	0,14	229
	Чай с сахаром	180	0,09	0,02	8,52	35,28	1,45	412
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед	Салат из свёклы	60	0,86	3,65	5,02	56,3	5,7	34
	Суп гречневый на курином бульоне	200	3,8	4,27	18,33	123,54	13,54	80
	Пюре картофельное	120	2,5	3,87	11,46	106,98	4,15	339
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	10,65	2,85	7,55	97,17	0,34	271
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
	Пряник	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	-
	ИТОГО за 9 день		42,43	51,4	171,2	1344,5	32,91	