

**Среда, неделя 1-ая**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 Завтрак	Каша гречневая на молоке	200	10,6	10,2	35,58	268,29	2,02	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	12,68	87,78	1,17	513
	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 моркови	60	1,248	0,1	11,61	53,55	4,8	42
	Суп полевой на курином бульоне	200	7,71	7,32	15,3	166,6	11,86	131
	Картофель отварной (гарнир)	120	2,27	3,44	13,32	110,35	16,3	336
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	10,01	2,71	7,01	96,88	0,34	271
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот ассорти	180	0,94	0,05	19,06	81,26	0,72	394
Полдник	Снежок (3,2%)	150	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	420
	Пряники (заварные)	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
	<b>ИТОГО за 3 день</b>		<b>60,33</b>	<b>70,33</b>	<b>222,11</b>	<b>1774,97</b>	<b>35,45</b>	