

Вторник, неделя 1-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 Завтрак	Запеканка из творога	100	15,98	16,78	15,86	283,72	0,4	319
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
	Бутерброд с сыром	30/10	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
Второй завтрак	Апельсин	100						
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	40,34	5,7	13
	Щи из свежей капусты	200	1,74	4,88	9,21	85	4,8	33
	Гуляш из птицы	80	9,41	8,63	2,35	124,68	0,01	318
	Рис отварной	120	3,04	4,34	31,77	178,35	0	332
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из яблок	180	0,94	0,05	19,06	81,26	0,72	394
Полдник	Оладьи	50	2,67	1,51	15,96	88,17	0	428
	Чай с лимоном	180	0,1	0,02	8,56	35,34	1,47	412
	ИТОГО за 2 день		53,17	49,46	172,65	1352,08	31,37	