

Вторник, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 Завтрак	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	200	7,18	9,42	28,86	227,39	1,53	272
	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	Сок яблочный	120	0,5	0,1	10,15	62	2	418
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,21	45,46	9,73	15
	Суп картофельный с крупой (рис) на курином бульоне	200	3,16	3,98	15,2	102,34	8,46	155
	Жаркое по-домашнему/	180	14,46	11,46	0	232,99	0	292
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот Ассорти	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Полдник	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Оладьи	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
	ИТОГО за 7 день		37,78	41,16	170,25	1266,58	45,56	