

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	7	Запеканка творожная с рисом с молочным соусом	120/150	224/336	14,74/22,11	9,44/14,16	19,92/29,88
	гор.напиток	65	Какао с молоком	150/180	89,17/107	3,06/3,67	2,66/3,19	13,18/15,82
	хлеб	61	Хлеб с сыром	30/35	118,5/159,4	4,92/6,79	6,7/8,29	9,3/13,98
Завтрак 2	Сок	69	Сок	200/200	84,44/84,44	1/1	-	20,2/20,2
Обед	закуска	50	Овощи отварные	50/50	59,84/119,68	2,01/4,02	4,52/9,04	12,95/25,9
	1 блюдо	20	Суп из овощей со сметаной	150/200	98,55/123,19	2,92/3,65	4,15/5,18	12,38/15,48
	2 блюдо	36	Плов	110/170	264/299	14,17/16,06	11,96/13,55	25,08/28,42
	гарнир	-	-----	-	-	-	-	-
	гор. напиток	67	Компот из сухофруктов	150/180	67,8/81,4	0,26/0,32	0,01/0,01	16,65/19,99
	хлеб бел.	62	Хлеб пшеничный	40/60	45.8/91.6	1.42/2.84	0.22/0.44	9.28/18.56
	хлеб черн.		-----					
Полдник	напиток	83	Молоко кипячёное	200/200	102/103.21	5.48/6.02	4.88/5.32	9.07/10.12
	кондитерское изделие	57	Кондитерские	40/60	125,1/166,8	2,25/3	2,9/3,9	22,3/29,8
Ужин	гор.блюдо	46	Тушёный картофель в сметане	150/200	147/196	3,59/4,82	6,1/8,14	19,36/26,02
	гор.напиток	63	Чай с сахаром	150/180	35/52.2	0.15/0.18	-	11.25/13.54
	хлеб	62	Хлеб пшеничный	30/35	45.8/91.6	1.42/2.84	0.22/0.44	9.28/18.56
Итого					1721,52/2245,43	57,81/75,93	84,84/118,94	240,84/322,79