

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)с3л	Пищевые вещества (г)с3л			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
8.30-9.00	Суп молочный пшеничный	200	5,4	6,3	17,8	138	1,17	43
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,04	4,92	23,5	0,6	4
	Какао с молоком	180	1	1,1	12	86	1,17	248
	Бутерброд с сыром	15\11	5,06	7	14,92	125	0,19	3
	<b>итого</b>		<b>11,59</b>	<b>32,4</b>	<b>135,92</b>	<b>367</b>	<b>2,53</b>	



### Второй завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)с3л	Пищевые вещества (г)с3л			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
10.30-10.45	яблоко	100	0,32	0,32	7,84	37,6	8	46
	<b>итого</b>		<b>18,10</b>	<b>58,82</b>	<b>261,88</b>	<b>633,60</b>	<b>11,89</b>	



## ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)с3л	Пищевые вещества (г)с3л			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
12.00-13.00	Овощи соленые	48	0,06	1,5	6	8,4	6	70
	Борщ со сметаной	200\18	3,04	5,3	9	100	9,74	27
	Гуляш из свинины	80	7,5	8	6,99	124,8	0,69	152
	Каша гречневая	120	3,4	4,5	6,4	263	0	186
	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,45	0	23	88	0,4	241
	Хлеб ржаной	36	0,76	0,08	10,92	23,5	0	5
	Хлеб пшеничный	30	5,92	0,37	25,9	124,1	0	4
	<b>итого</b>		<b>21,07</b>	<b>18,25</b>	<b>82,21</b>	<b>723,4</b>	<b>10,83</b>	



## Полдник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)с3л	Пищевые вещества (г)с3л			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
15.30-15.45	Запеканка из творога со сметаной	140	16,6	22	35,78	299,5	0,54	128
	Кефир	175	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	<b>итого</b>		<b>20,95</b>	<b>26,8</b>	<b>41,78</b>	<b>388</b>	<b>1,59</b>	

