

XIII день:
Среда

Неделя: третья

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	200	2,0	4,0	27,0	154,0		199 414 6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2		
	<i>Итого</i>	<i>427</i>	<i>7,61</i>	<i>11,8</i>	<i>61,45</i>	<i>387,2</i>		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	<i>Итого</i>	<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>-</i>	<i>10,1</i>	<i>42,4</i>	<i>2,0</i>	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,6	3	4,2	47,0	3,3	34
	Свекольник со сметаной	200	2,1	5,3	11,8	105,2	7,1	64
	Жаркое по-домашнему	200	25,0	6,8	19,9	240,9	1,8	292
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6		
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	
	<i>Итого:</i>	<i>660</i>	<i>30,29</i>	<i>15,43</i>	<i>73,5</i>	<i>560,7</i>	<i>14,76</i>	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-	
	<i>Итого:</i>	<i>215</i>	<i>7,1</i>	<i>8,4</i>	<i>28,5</i>	<i>277,8</i>	<i>1,2</i>	
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	21
	Котлета рыбная любительская	70	9,4	2,96	7,5	94,5	2,4	272
	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	366
	Рис отварной	130	3,2	4,7	31,8	181,74	-	332
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	12,2	49,5	2,8	412
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2		
	<i>Итого:</i>	<i>490</i>	<i>15,7</i>	<i>12,98</i>	<i>68,6</i>	<i>443,19</i>	<i>22,0</i>	
<i>Итого за XIII день:</i>		<i>1892</i>	<i>61,2</i>	<i>48,61</i>	<i>242,15</i>	<i>1711,29</i>	<i>39,96</i>	

