

XV день:  
Пятница

Неделя: третья



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	Калории
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	4,5	4,1	31,0	182	-	414
	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	0,05	46,2	-	
	<i>Итого</i>	<i>427</i>	<i>10,11</i>	<i>11,91</i>	<i>65,45</i>	<i>415,2</i>		
<b>2 завтрак</b>	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>	
<b>Обед</b>	<b>Икра свекольная</b>	50	1,2	2,3	6,02	50,05	3,36..	55
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	2,1	5,4	13,8	114	9,7	82
	<b>Тефтели из рыбы паровые</b>	70	10,8	0,9	6,2	66,5	0,05	276
	<b>Картофельное пюре</b>	130	2,7	4,2	17,68	118,95	15,6	339
	<b>Компот из яблок</b>	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,5	390
	<b>Хлеб ржаной</b>	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	
	<i>Итого:</i>	<i>660</i>	<i>19,13</i>	<i>13,27</i>	<i>77,8</i>	<i>501,94</i>	<i>30,21</i>	
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный продукт</b>	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	<b>Булочка домашняя</b>	70	5,1	8,8	37,7	250,1	-	
	<i>Итого :</i>	<i>260</i>	<i>10,1</i>	<i>14,5</i>	<i>44,9</i>	<i>350,1</i>	<i>1,2</i>	
<b>Ужин:</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	21
	<b>Котлета куриная</b>	70	13,1	2,9	11,0	123,4	-	322
	<b>Гречка отварная со слив. маслом</b>	130	7,5	5,3	33,5	211,25	-	330
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	48	0,03	411
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
	<i>Итого:</i>	<i>460</i>	<i>24,02</i>	<i>11,65</i>	<i>70,7</i>	<i>483,55</i>	<i>4,73</i>	
<b>Итого за XV день:</b>		<b>1907</b>	<b>63,9</b>	<b>51,33</b>	<b>268,95</b>	<b>1793,2</b>	<b>38,14</b>	