

111 день:  
среда

Неделя: первая



Прием пищи	Каша геркулесовая молочная	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	150	3,8	4,6	1,4	147,8	-	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	12,0	75,8	0,9	414
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78	-	
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6
	<i>Итого</i>	<b>335</b>	<b>8,62</b>	<b>10,5</b>	<b>28,44</b>	<b>334,6</b>	<b>0,9</b>	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
		100	<b>0,5</b>	-	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	<b>418</b>
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	30	0,4	1,8	2,0	26,2	3,3	37
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,4	2,85	6,96	45,8	3,9	86
	Гуляш из отварного мяса	30/30	7,6	6,1	1,9	94,5	0,3	293
	Греча отварная	110	5,5	3,9	23,9	155,2	0	330
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	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>	<b>530</b>	<b>17,39</b>	<b>14,98</b>	<b>68,16</b>	<b>472,1</b>	<b>9,6</b>	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420
	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	26,9	178,6	-	
	<i>Итого:</i>	200	<b>7,8</b>	<b>11,1</b>	<b>32,9</b>	<b>262,8</b>	<b>1,2</b>	
Ужин	Омлет натуральный	60	5,6	7,5	0,8	111,0	0,1	229
	Рагу из овощей с соусом №366 3-й вариант	120	2,2	4,9	12,7	103,1	8,8	362
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		
	Чай черный с сахаром	150	0	0	10	40,0	0,02	411
	<i>Итого:</i>	<b>350</b>	<b>9,12</b>	<b>12,64</b>	<b>42,94</b>	<b>288,2</b>	<b>8,92</b>	
<i>Итого за III день:</i>		<b>1515</b>	<b>43,43</b>	<b>49,22</b>	<b>182,54</b>	<b>1400,1</b>	<b>21,9</b>	