

IX день:  
Четверг

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочн. вязкая	150	3,4	3,1	23,3	136,5	1,5	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6
	<i>Итого:</i>	<b>345</b>	<b>9,0</b>	<b>9,5</b>	<b>57,74</b>	<b>356,5</b>	<b>1,5</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	<b>100</b>	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	<i>Итого</i>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	<b>418</b>
<b>Обед</b>	Салат из Моркови с сахаром	30	0,4	0,06	3,5	15,7	1,4	42
	Суп картофельный на курином бульоне	150	1,6	2,9	10,1	63,2	7,2	83
	<b>Запеканка капустная с мясом</b>	<b>120</b>	<b>10,7</b>	<b>12,9</b>	<b>13,5</b>	<b>212,8</b>	<b>28</b>	<b>166</b>
	<b>Кисель</b>	<b>150</b>	<b>0,16</b>	<b>0,01</b>	<b>26,4</b>	<b>106,6</b>	<b>0,1</b>	<b>397</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>15</b>	<b>0,99</b>	<b>0,18</b>	<b>5,1</b>	<b>25,6</b>		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	<b>1,2</b>	<b>0,15</b>	<b>7,5</b>	<b>39,0</b>		
	<i>Итого:</i>	<b>480</b>	<b>15,05</b>	<b>16,2</b>	<b>66,1</b>	<b>462,9</b>	<b>36,7</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>150</b>	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420
	<b>Булочка домашняя</b>	<b>50</b>	3,64	6,26	26,96	179	-	452
	<i>Итого:</i>	<b>200</b>	<b>7,84</b>	<b>11,06</b>	<b>32,96</b>	<b>263,2</b>	<b>1,2</b>	
<b>Ужин</b>	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>30</b>	0,4	1,5	2,6	25,8	10,5	21
	<b>Вареники ленивые</b>	<b>150</b>	20,2	10,1	37,2	306,8	1,1	244
	<b>Соус молочный сладкий</b>	<b>30</b>	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	0	0	10,0	40,0	0,02	411
	<i>Итого:</i>		<b>21,2</b>	<b>13,0</b>	<b>53,77</b>	<b>403,05</b>	<b>11,71</b>	
		<b>360</b>						
<i>Итого IX за день:</i>		<b>1485</b>	<b>53,59</b>	<b>49,76</b>	<b>220,67</b>	<b>1528,05</b>	<b>53,11</b>	

