

XII день:  
Вторник

Неделя: третья



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшеничная с яблоками) и сл. маслом	150	6,1	7,3	28,8	204,8	1,1	194
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>14,36</b>	<b>17,37</b>	<b>56,32</b>	<b>455,35</b>	<b>2,49</b>	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Огурец соленый	30	0,3	0,06	1,4	12,0	4,3	
	Суп гороховый на мясном б-не с гренками	150/10	4,4	3,4	15,9	112,6	3,5	87
	Суфле из отварного мяса (куриное)	60	10,26	5,3	1,8	96	0,02	327
	Картофельное пюре	120	2,5	3,8	14,6	98,0	12,9	339
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2		
	<b>Итого :</b>	<b>550</b>	<b>19,74</b>	<b>12,92</b>	<b>64,7</b>	<b>455,6</b>	<b>21,02</b>	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96		
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>6,88</b>	<b>5,08</b>	<b>26,12</b>	<b>180,2</b>	<b>1,2</b>	
Ужин	Оладьи с повидлом	150/30	11,9	11,1	72,9	437,6	1,3	432
	Чай с сахаром	150	0	0	10,0	40,0	0,02	411
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>11,9</b>	<b>11,1</b>	<b>82,9</b>	<b>477,6</b>	<b>1,32</b>	
<b>Итого за XII день:</b>		<b>1525</b>	<b>53,38</b>	<b>46,47</b>	<b>240,14</b>	<b>1611,15</b>	<b>28,03</b>	