

XIV день:  
Четверг

Неделя: третья



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 тыквой и маслом сл.	150	5,5	5,0	26,4	172,7	2,4	183	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>2,8</b>	<b>12,9</b>	<b>88,3</b>	<b>1,2</b>	<b>416</b>	
	Бутерброд с сыром и маслом слив.	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19		
	<i>Итого:</i>	<b>435</b>	<b>13,76</b>	<b>15,07</b>	<b>53,92</b>	<b>423,25</b>	<b>3,79</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания</b>	<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>Обед:</b>	Салат витаминный	30	0,4	1,8	2,7	26,2	9,7	22 <sup>4</sup>	C6.2011
	Суп лапша с курицей	150	1,5	3,1	7,3	63,8	0,3	94	
	<b>Голубцы ленивые с куриным мясом</b>	<b>130</b>	11,4	7,3	16,4	177,9	16,2	315	
	<b>Компот из сухофруктов без сахара</b>	<b>150</b>	0,3	0,0	9,2	39,2	0,3	394	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,2	51,2			
	<i>Итого:</i>	<b>490</b>	<b>15,58</b>	<b>12,56</b>	<b>45,8</b>	<b>358,3</b>	<b>26,5</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>150</b>	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	<b>Гренка из хлеба пшеничного</b>	<b>40</b>	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
	<i>Итого:</i>	<b>190</b>	<b>9,1</b>	<b>5,43</b>	<b>36,4</b>	<b>195,48</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин:</b>	<b>Салат из моркови с яблоком</b>	30	0,3	0,2	2,8	26,1	1,7	45	
	<b>Запеканка рисовая с творогом</b>	120	7,3	5,9	39,9	242,4	0,06	203	
	Соус молочный	30	0,6	1,4	3,9	30,5	0,09	369	
	<b>Чай с сахаром</b>	150	0	0	10,0	40,0	0,02	411	
	<i>Итого:</i>	<b>330</b>	<b>10,2</b>	<b>9,17</b>	<b>70,36</b>	<b>425,05</b>	<b>3,1</b>		
<i>Итого за XIV день:</i>		<b>1545</b>	<b>55,27</b>	<b>48,63</b>	<b>237,71</b>	<b>1656,18</b>	<b>46,79</b>		