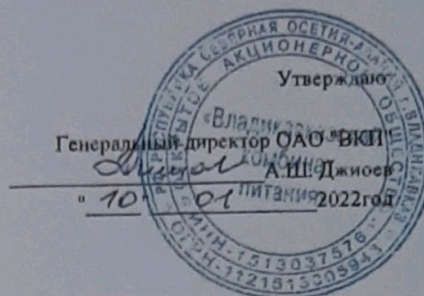
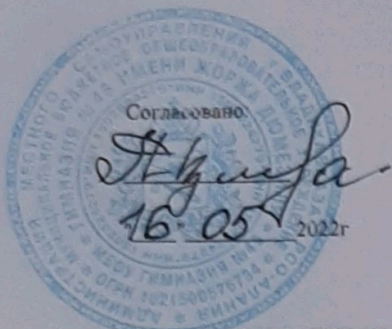


день1



№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	2	3	4	6	7	8	9	
День 1	Завтрак:							
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0,0	50,9	
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	173/М	Каша пшеничная молочная	150/5/5	5,49	5,81	31,75	201,3	
	382/М	Какао на молоке	180	3,37	2,85	14,71	98,0	
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0	
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
		Итого:		535	21,28	17,98	75,86	550,4
	Обед:							
	67/М	Винегрет овощной	60	0,91	5,11	4,89	69,19	
	88/М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,95	5,95	9,12	97,83	
	245/М	Бефстроганов из говядины	90	15,45	15,44	5,03	220,88	
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193,04	
	349/М	Компот из сухофруктов. 180/10	180	0,4	0,02	20,6	84,18	
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32	
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	
		Итого за Обед		845	27,68	33,92	104,65	834,60