

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Н2020№54-16к	Каша молочная "Дружба"	1/200	5,00	6,90	23,90	177,70
Н2020№54-6гн	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,60	53,00
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
М2017№209	Яйцо отварное	1/50	6,35	5,75	0,35	78,55
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>14,53</b>	<b>14,57</b>	<b>52,67</b>	<b>399,93</b>
<b>Обед</b>						
М2017№82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	1/200/10	1,65	4,90	9,15	87,30
М2017№290№331	Птица тушеная в соусе	1/100	11,94	10,12	3,51	152,88
М2017№128	Картофельное пюре	1/180	3,72	11,00	21,60	200,28
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком	1/180	0,00	0,00	16,74	66,96
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>20,53</b>	<b>26,70</b>	<b>80,70</b>	<b>645,22</b>
<b>Полдник</b>						
М2020№54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	1/150	5,33	4,90	20,80	148,62
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/180	0,90	0,18	18,18	77,94
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>6,35</b>	<b>5,32</b>	<b>45,66</b>	<b>255,92</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1590</b>	<b>41,41</b>	<b>46,59</b>	<b>179,03</b>	<b>1301,07</b>

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)

День: 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Н2020№54-16к	Каша молочная "Дружба"	1/250	6,20	8,70	29,90	222,70
Н2020№54-6гн	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,60	53,00
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
М2017№209	Яйцо отварное	1/50	6,35	5,75	0,35	78,55
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>15,73</b>	<b>16,37</b>	<b>58,67</b>	<b>444,93</b>
<b>Обед</b>						
М2017№82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	1/250/10	2,00	5,90	11,35	106,50
М2017№290 №331	Птица тушеная в соусе	1/100	11,94	10,12	3,51	152,88
М2017№128	Картофельное пюре	1/200	4,13	12,20	24,00	222,32
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком	1/180	0,00	0,00	16,74	66,96
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>22,93</b>	<b>29,30</b>	<b>101,82</b>	<b>762,70</b>
<b>Полдник</b>						
М2020№54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	1/200	7,10	6,50	27,70	197,70
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/180	0,90	0,18	18,18	77,94
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>8,12</b>	<b>6,92</b>	<b>52,56</b>	<b>305,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1800</b>	<b>46,78</b>	<b>52,59</b>	<b>213,05</b>	<b>1512,63</b>