



I день: понеделник	Неделя: первая	Утверждаю зав. отделом М.А. Ю. Г. Утлина
-----------------------	----------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный рецепт № 48 № 227
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом	200	5,97	5,5	17,1	142,4	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2	6
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91,0	414
	<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>11,32</b>	<b>13,2</b>	<b>46,55</b>	<b>357,6</b>	<b>2,07</b>
2 завтрак	Сок ягодowo-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75
	Щи на мясном б-це со сметаной свеж. капустой, картоф.	200	1,6	5,4	6,9	71,0	17,7
	Плов с мясом птицы	200	20,4	18,7	33,9	386,7	0,96
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,0	48,0	
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>24,82</b>	<b>27,59</b>	<b>93,48</b>	<b>714,65</b>	<b>23,54</b>
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2
	Печенье пром.	30	2,0	4,2	21,0	131,0	-
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>7,0</b>	<b>9,9</b>	<b>28,2</b>	<b>132,0</b>	<b>1,2</b>
Ужин	Сырники с морковью	150	21,13	17,3	31,68	367,5	1,1
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09
	Салат из яблок с изюмом	60	0,55	0,6	4,82	51,8	3,75 (сб. 011)
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48	0,03
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>22,28</b>	<b>19,3</b>	<b>52,47</b>	<b>497,75</b>	<b>4,97</b>
	<b>Итого за I день:</b>	<b>1827</b>	<b>63,95</b>	<b>71,47</b>	<b>214,86</b>	<b>1744,4</b>	<b>33,78</b>