

V день:
Пятница

Неделя: первая

заведующий
М.А. Давыдова

утверждаю
М.А. Давыдова



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом слив.	200	2,9	4,95	36,2	201,25	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2	6
	Итого:	427	8,51	12,75	70,65	434,45	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0
	Итого:	100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0
	Салат из свеклы с морковью	50	0,5	5	4,1	63,9	3,8
	Суп харчо	200	4,2	4,45	17,9	128,3	7,6
Обед	Котлета из куриного мяса	70	13,1	2,9	11,0	123,4	-
	Овощи тушеные в сметанном соусе	150	3,0	4,48	12,1	100,53	8,1
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,4	87,84	1,5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2	21
	Итого:	700	23,58	17,45	80,1	572,17	42
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-
	Итого:	220	7,68	5,98	27,32	197,0	1,2
Ужин:	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6
	Чай без сахара	180	0,07	0,09	0,36	2,52	0,18
	Итого:	410	15,37	14,28	93,46	561,62	1,78
	Итого за V день:	1847	55,64	50,46	281,63	1807,64	25,98