

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,02	1,76	0,01	0,07	0,05	0,00
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,66	4,07	10,57	119,00	0,11	0,50	0,04	0,83	0,08	0,13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17
Итого за прием пищи:		10,84	12,13	52,22	360,76	0,24	63,48	0,11	1,12	0,13	0,44
II Завтрак											
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22
Итого за прием пищи:		2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	0,02	13,45	0,12	1,54	0,00	0,03
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,52	5,78	13,88	125,92	0,05	3,74	0,17	1,11	0,00	0,05
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220	11,12	10,86	42,63	302,79	0,30	19,88	8,47	2,37	0,37	2,13
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,02	0,32	0,12	0,00	0,00	0,03
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		18,97	20,56	91,37	630,31	0,44	37,39	8,88	5,35	0,37	2,25
Полдник											
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,57	9,06	17,95	205,94	0,04	0,20	0,03	0,54	0,16	0,07
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,35	5,72	19,28	142,34	0,11	8,84	0,03	0,22	0,08	0,10
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01
ПЕЧЕНЬЕ	21	1,58	2,06	15,62	87,57	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:		14,49	16,97	59,21	466,44	0,20	9,04	0,06	1,09	0,24	0,19
Всего за день:		47,09	54,66	215,87	1 548,27	0,93	111,01	9,09	7,56	0,74	3,10