

	Приём пищи Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич. ценность
			Б	Ж	У	
День 1	Завтрак :					Ккал
№165	Каша гречневая рассыпчатая	205	11.8	7.0	46.2	307
	Печенье	25	2.4	2.55	22.05	147.7
№393	Чай с лимоном	180/7/10	0.12	0.02	10.2	41
	Второй завтрак:					
№401	Кисломолочн. напиток	180	5.5	5.6	16.4	92
	Обед :					
№87	Суп с рыбными консервами	200/30	8.5	4.4	13.3	134
№298	Ленивые голубцы с мясом	190/30	18.0	14.4	15.2	262
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.98	90.4
№376	Компот из сух.фруктов	200/15	1.0	0.05	27.5	110
	Уплотнённый полдник :					
№45	Винегрет	60	0.8	1.4	4.3	33
	Хлеб пшеничный	40	4.0	1.5	25	131
№383	Кисель	200/8	-	-	20	76
№213	Яйцо варёное	1шт.	4.5	4.84	0.2	63.74
№368	Фрукты	100	1.0	0.8	22.8	100
	Итого: за 1 день		61.53	46.83	254.6	1716.0