

Категория: Учащиеся 11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	265	11,34	18,71	41,76	380,8	1,881	247
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	7,06	7,32	30,24	217,36	2,74	496
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	108
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	105
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			20,35	34,48	84,38	731,71	4,621	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (1)	100	0,80	0,10	1,70	13	5	107
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,40	3,15	24,77	141,27	21,5	147
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели припущенные из птицы	100	15,73	14,68	10,18	235,88	1,67	412
ОБЕД	Картофель отварной	180	3,42	7,38	22,86	171	25,02	173
ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	4,3	507
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			29,05	26,31	111,61	802,9	57,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,40	60,79	195,99	1534,61	62,111	