



Приним пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г							
Сезон: Осень-зима											
Стоимости: 179 рублей											
Завтрак											
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНАЯ	200	2,7	5,5	12,3	110,2	1					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	5,8	0,1	52,4		2012				
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2012				
Итого за прием пищи:	417	8,6	15,2	42,8	343,1						
II Завтрак											
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	0,3	0,0	16,0	66,0	321					
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,0	16,0	66,0						
Обед											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,8	3,0	4,1	46,4	45	2012				
СУП КУРИНЫЙ	180	4,7	6,5	12,3	127,1	86	2012				
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	5,3	33,3	192,7	315	2012				
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	12,5	17,5	4,8	234,9	375	1996				
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	25,1	103,5	394	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,9	66,7		2008				
Итого за прием пищи:	670	25,0	32,9	103,2	817,3						
Полдник											
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0		2008				
КЕФИР	200	6,0	0,2	8,0	61,9	435	2008				
Итого за прием пищи:	250	9,0	2,6	45,5	244,9						
Ужин											
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,5	18,5	125,9	321	2012				
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	10,5	10,7	8,8	174,3	272	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/5	0,3	0,1	13,2	53,9	431	2008				
Итого за прием пищи:	450	17,0	15,7	64,3	487,5						
Всего за день:		59,9	66,4	271,8	1 938,8						