

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод			
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,66	118,25	22,64	153	0,9	67
Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	117
Батон	50	3,07	1,07	20,93	10,2	0	2
Масло	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	
ЗАВТРАК 2							
Сок	100	0,5	0,1	10,2	48	2	
ОБЕД							
Суп гороховый на мясном бульоне	200	10,6	10,8	16,8	113	7,2	02012
Рыба, тушеная с овощами	80	7,464	4,616	6,368	113,096	0,56	88
Рис отварной	180	7,47	1,8	4,57	25,96	179,5	58
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	122
Хлеб	70	4,3	1,5	29,3	140,28	0	
ПОЛДНИК							
Разрезная булочка	60	3,382	4,477	29,089	181,494	0,341	34
Чай сладкий	200	12	3,06	13	49,28	6	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63,436	157,693	192,067	1190,97	196,381	

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Кал-ть ккал	С, мг
	63,436	157,693	192,067	1190,97	196,381