

День 1

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	ж	У		
	Обед						
62	Суп картофельный с овсяной крупой	250	2,79	3,26	16,4	106,25	8,25
154	Минтай, припущенный с овощами	80	5,91	0,25	2,54	36	0,84
216	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	11,16
251	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	22,49	86,4	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	Итого обед	730	16,91	9,23	89,72	505,65	21,8

День 4

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
	Обед						
34	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56	5,7
60	Рассольник	250	2,1	5,13	16,6	120	7,55
152	Минтай с соусом	60/15	7,11	1,51	1,57	48,1	0,2
208	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,32	37,53	204	
251	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	22,49	86,4	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	Итого обед	785	18,82	15,53	111,06	654,5	15

