Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
20.03.2025								
Завтрак:	Каша молочная пшеничная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92	1	91
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,3	249
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131		
	Масло сливочное	5	0,04	4,68	0,06	42,54		
Второй завтрак:	Яблоко	100			9,6	50	3,5	
Обед:	Огурец свежий	50	0,36	5,04	1,5	51,8		
	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,47		42
	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	80	12,63	13,54	9,16	208,6		176
	Картофель отварной	130	2,09	4,69	18,14	121,64		204
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,3	2,4	27,36	144,8		
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,8	260
Полдник:	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2		274
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,8	260
Итого за день:			42,92	58,24	238,49	1653,92		