



день 2



№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 2	<b>Завтрак:</b>						
	294/М	Биточки из индейки	90	9,29	8,81	7,06	144,7
	143/М	Рагу овощное	150	2,89	5,38	17,94	131,7
	388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	16,74	70,7
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
		Йогурт «Растишка» питьевой	90	2,52	1,44	12,6	73,4
		<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>19,02</b>	<b>16,43</b>	<b>81,16</b>	<b>548,6</b>
	<b>Обед:</b>						
	43/М	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	2,6	41,57
	98/М	Суп крестьянский с рисом	200	1,74	4,95	11,7	98,31
	294/М	Биточки из индейки	90	9,29	8,81	7,06	144,69
	143/М	Рагу овощное	150	2,89	5,38	17,94	131,74
	342/М	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
		<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>19,61</b>	<b>23,31</b>	<b>88,5</b>	<b>642,23</b>