



Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Литвинова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
24 октября							
Завтрак	Омлет	150	8,71	2,76	25,12	156,17	ТТК № 236-П
	Чай с сахаром	200	1,36	1,10	9,40	52,97	ТТК № 460-П
	Хлеб с маслом	45	2,34	8,85	14,56	151,21	ТТК № 69-П
	Яблоко , сок	100	0,34	0,32	8,16	36,9	ТТК № 446-П
Итого за завтрак		538	13,50	15,00	65,25	450,00	
	Суп гречневый на курином бульоне	190	1,78	4,65	11,71	95,82	ТТК № 98-П
	Рыбные биточки	80	8,35	9,17	5,42	137,57	ТТК № 359-П
	Рис отварной с маслом, соус	130	5,79	4,02	25,34	160,77	ТТК № 202-П
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн
	Хлеб ржаной	26	0,75	0,21	14,43	62,61	ТК № 574-П
	Хлеб пшеничный	22	0,70	0,18	13,16	57,02	ТК № 573-П
Итого за обед		708	18,90	21,00	91,35	630,00	
Полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	70	8,26	5,99	5,28	82,61	ТТК № 299-П
	Вермишелевая запеканка с мясом, соус сметанный	150	2,93	5,23	19,06	135,03	ТТК № 377-П
	Печенье	60	3,65	6,43	23,48	191,32	ТТК № 543-П
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за полдник		518	16,20	18,00	78,30	540,00	
Итого за день			48,60	54,00	234,90	1620,00	