	A	B	C	D	E	F	G	H
161	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые			Энерг. Ценн.	№ рецептуры
162				вещества			(ккал)	
163				(г)				
164				Б	Ж	У		
165	**Неделя 1**							
166	**День 4**							
167	***Завтрак***	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	130/150	4,4	5,2	19,9	144,7	199
168				6	6,9	24,8	186,5	
169		Чай с сахаром	180/200	3,6	3	16,6	108,1	413
170				2,66	2,34	14,3	88,99	
171		Бутерброд с маслом	30/45	1,25	1,96	14,44	80,5	
172				1,83	5,66	10,97	102	1
173	Итого за завтрак		350/410	9,2	10,97	61,6	356,7	
174				11,67	14,45	79,16	467,88	
175	***Второй завтрак***	Банан	130/160	0,4	0,3	9,8	44,7	К\К
176				0,9	0,5	12,4	56,8	
177	Итого за второй завтрак		100/160	1,2	1,4	37,1	87,2	
178								
179								
180	***Обед***	Салат из моркови	40/60	1,2	9,8	15,9	36,8	12
181				3,6	12,5	18,5	41,2	
182		Борщ с мясом со сметаной	150/200	0,96	2,9	6,55	56,25	62
183				3,1	9	7,3	125,6	
184		Тефтели мясные	50/70	4,5	11,1	1,8	125,1	293
185		Шницель мясной		11,5	28,5	4,9	322,7	
186		Макаронные изделия отварные с маслом	110/130	6,2	5	28	182,7	330
187				7,3	6	33,2	216	
188		Компот из с\фруктов	150/180	0,4	0	10,8	45,1	394
189				0,5	0	12,9	54,1	
190		Хлеб ржаной	40/50	2,3	0,3	14,4	69,3	
191				2,8	0,4	18,2	87,7	
192	Итого за обед		540/640	16,73	17,18	78,33	547,33	
193				21,2	21,1	103,5	705,3	
194	***Полдник***	Молоко кипяченое	180/200	4,34	3,61	6,28	81,18	434
195				5,2	4,5	7,6	97,2	
196		Сдоба обыкновенная	50/70	1,6	0,2	9,8	47,6	к\к
197				2,8	1,2	12,8	59,7	
198	Итого за полдник		230/270	2,8	14,7	19,7	202,9	
199				3,9	17,4	34,2	227,3	
200	***Ужин***							
201								
202		Рагу из овощей с маслом сливочным	160/180	2,1	6,5	13,7	122,8	148
203				2,4	7,5	15,2	137	
204		Кофейный напиток с молоком	180/200	0,1	-	7	28,1	
205				0,15	-	9,2	37,2	
206		Хлеб пшеничный	20/40	1,6	0,2	9,8	47,6	
207				2,1	0,4	19,6	95,2	
208	Итого за ужин		410/490	14,39	11,02	43,67	294,53	
209				28,94	14	60,53	408,57	
210	Итого за день:			44,32	55,27	240,4	1488,66	
211				66,91	68,35	314,49	1896,25	
212								