	A	B	C	D	E	F	G	H
219	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые			Энерг. Ценн.	№ рецептуры
220				вещества			(ккал)	
221				(г)				
222				Б	Ж	У		
223	**Неделя 1**							
224	**День 5**							
225	***Завтрак***	Каша ячневая молочная с маслом	130/150	3,9	5	20,4	142	199
226			4гр/5гр	4,7	6	22,9	164,6	
227		Чай с сахаром	180/200	2,22	1,95	11,92	74,16	413
228				3,6	3	16,6	108,1	
229		Бутерброд с маслом	20/30	1,25	1,96	14,44	80,5	
230			3 гр 5 гр	1,83	5,66	10,97	102	1
231	Итого за завтрак		359/422	7	11,6	49,6	304,1	
232				9,24	16,4	63,8	387,1	
233	***Второй завтрак***	Сок фруктовый	100/100	0,5	0	10,1	42,6	128
234					0,5	18,9	86,4	
235	Итого за второй завтрак		100/100	2,8	1	37,8	172,8	
236								
237								
238	***Обед***	Салат из свежей капусты	40/60	2,3	23,6	38,9	63,8	12
239				3,6	54,9	48,6	74,5	
240		Рассольник ленинградский с курой,сметаной	150/200	1,4	3,6	9,4	77,1	82
241				4,5	9,4	18,6	179,7	
242		Суфле из печени	50/70	6,3	4,4	8,2	97,3	239
243				9	6	11,5	136,1	
244		Пюре картофельное с маслом	110/130	4,1	3,6	26,3	154,5	335
245		с маслом		4,9	4,2	31,1	181,9	
246		Напиток из шиповника	150/180	0,2	0,1	16,2	67,6	393
247				0,3	0,1	21,5	90,1	
248		Хлеб ржаной	40/50	2,3	0,3	14,4	69,3	
249				2,8	0,4	18,2	87,7	
250	Итого за обед		540/690	18,8	16,7	62,4	523,1	
251				12,1	20,8	85,1	647,1	
252	***Полдник***	Молоко кипяченое	150/180	4,34	3,61	6,28	81,18	434
253				5,2	4,5	7,6	97,2	
254		Хлеб пшеничный	20/20	1,6	0,2	9,8	47,6	к\к
255				1,6	0,2	9,8	47,6	
256	Итого за полдник		200/250	10,18	8,68	65,68	181,55	
257								
258				13,3	11,4	85,5	213,4	
259								
260		Салат из кукурузы консервированной	40/60	16,2	36,4	61,3	36,9	23
261		Омлет натуральный	130/160	12,6	23,4	56,9	212,4	411
262		Какао с молоком	150/180	16,2	36,4	61,3	306	434
263		Хлеб пшеничный	20/40	5,2	4,5	7,6	97,2	к\к
264				3,2	0,4	19,6	95,2	
265	Итого за ужин		360/420	7,2	17,5	46,8	292,5	
266				11,27	19,1	58,94	386,5	
267	Итого за день:			45,98	55,48	262,28	1674,05	
268				48,71	68,7	331,14	1906,9	
269								