

	A	B	C	D	E	F	G	H
490	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые			Энерг. Ценн.	№ рецептуры
491				вещества			(ккал)	
492				(г)				
493				Б	Ж	У		
494	Неделя 2							
495	День 10							
496	<u>Завтрак</u>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/180	3,9	5	20,4	142	199
497				4,7	6	22,9	164,6	
498		Кофейный напиток с молоком	180/200	3,42	2,89	17,23	109,2	414
499				3,1	2,4	16,8	101,7	
500		Бутерброд с маслом	20/30	1,22	3,77	7,31	68	1
501			5гр/7гр	1,83	5,66	10,97	102	
502	Итого за завтрак		355/417	6,9	10,7	49,8	297,2	
503				9	14,1	66,3	402,1	
504	<u>Второй завтрак</u>	Сок фруктовый	100/100	1,4	0,5	18,9	86,4	
505				1,4	0,5	18,9	86,4	
506	Итого за второй завтрак		100/100	1,4	0,5	18,9	86,4	
507								
508	<u>Обед</u>	Салат из моркови	40/60	1,2	5	15,6	27,6	
509				3,6	6,1	19,4	34,1	
510		Суп картофельный с мясом	150/200	1,4	16,96	9,98	60,75	83
511				3,8	6,7	16,7	143,8	
512		Суфле из печени	50/70	7,4	6,3	3,1	110,3	375
513				10,2	8,7	3,8	152,4	
514		Пюре картофельное с маслом сливочным	110/130	6,2	5	28	182,7	330
515				7,3	6	33,2	216	
516		Напиток из шиповника	150/180	0	0	6,8	27,1	394
517				0	0	9	36	
518		Хлеб ржаной	40/50	2,3	0,3	14,4	69,3	
519				2,8	0,4	18,2	87,7	
520	Итого за обед		540/710	19,3	17,8	117,3	390,4	
521				28,3	26,3	167,4	774,7	
522	<u>Полдник</u>	Молоко кипяченое	150/180	4,34	3,61	6,28	81,18	434
523				5,2	4,5	7,6	97,2	
524		Хлеб пшеничный	20/20	1,6	0,2	9,8	47,6	к\к
525				1,6	0,2	9,8	47,6	
526								
527	Итого за полдник		200/250	5,9	4,8	12,6	93	
528				8,7	6,9	22	130,4	
529	<u>Ужин</u>	Кукуруза консервированная	40/60	1,2	9,5	23,6	56,9	12
530				3,6	10,4	41,8	61	
531		Омлет натуральный	130/160	1,49	12,6	22,6	76,18	339
532		соус клубничный		3	5,4	20,2	140,9	
533		Чай с сахаром	180/200	0,1	0	7,6	30,4	411
534				0,1	0	10,9	43,8	
535		Хлеб пшеничный	20/40	1,6	0,2	9,8	47,6	
536				3,2	0,4	19,6	95,2	
537	Итого за ужин		400/460	12	15,7	34,2	329,1	
538				17,34	20,1	54,3	432,8	
539	Итого за день:			45,5	49,5	232,8	1496,1	
540				64,74	67,9	328,9	1926,4	