

	А	В	С	Д	Е	Ф	Г	Н
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые			Энерг. Ценн.	№ рецептуры
274				вещества			(ккал)	
275				(г)				
276				Б	Ж	У		
277								
278	Неделя 2							
279	День 6							
	<u>Завтрак</u>	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/180	6,3	7,3	25,4	193,6	199
280				4,8	6,6	34,8	217,6	
281		Чай с сахаром	180/200	0,1	0	8,9	35,8	411
282				0,1	0	10,9	43,8	
283		Бутерброд с маслом	23/35	5,2	4,5	7,6	97,2	3
284				3,2	0,4	19,6	95,2	
285	Итого за завтрак		346/400	6,2	10,6	51,2	276	
286				7,5	12,3	61,1	339	
287								
288	<u>Второй завтрак</u>	Сок фруктовый	100/100	1,4	0,5	18,9	86,4	
289					0,5	18,9	86,4	
290	Итого за второй завтрак		100/100	2,8	1	37,8	172,8	
291								
292								
293								
294	<u>Обед</u>	Салат из свеклы	30/40	1,2	4,1	19,8	56,8	
295		Свекла отварная		3,6	5,9	22,4	79,1	
		Суп картофельный с бобовыми с курой	150/200	5,15	5,04	8,59	100,35	95
296				7,2	2,6	12,6	103,2	
297		Гуляш из кури	50/70	7,9	17,1	7,3	211,8	272
298				11,5	9,1	11,1	171	
299		Макароны отварные с	110/130	4,1	3,6	26,3	154,5	335
300		с маслом сливочным		4,9	4,2	31,1	181,9	
301		Кисель	150/180	0,4	0	10,8	45,1	394
302				0,5	0	12,9	54,1	
303		Хлеб ржаной	40/50	2,3	0,3	14,4	69,3	
304				2,8	0,4	18,2	87,7	
305	Итого за обед		540/690	19,22	18,21	99,77	665,79	
306				19,66	20,65	76,31	787,04	
307	<u>Полдник</u>	Снежок	150/180	4,34	3,61	6,28	81,18	434
308				5,2	4,5	7,6	97,2	
309		Печенье	20/20	1,6	0,2	9,8	47,6	к/к
310				1,6	0,2	9,8	47,6	
311	Итого за полдник		200/220	6,7	6,9	44,8	167,7	
312				8,5	9,7	56,6	199,8	
313	<u>Ужин</u>	Овощи тушеные с маслом	180/200	6,8	12,2	18,3	211,8	338
314				7,4	13,7	20,4	235,3	
315		Какао с молоком	180/200	3,7	3,1	13,4	97	416
316				4,2	3,4	16,7	114,5	
317		Хлеб пшеничный	20/40	2,9	0,2	9,8	47,6	
318				3,2	0,4	19,6	95,2	
319	Итого за ужин		380/440	7,3	15,8	89,1	251,7	
320				9,25	18,2	104,9	327,2	
321	Итого за день:			42,22	52,51	222,9	1533,99	
322				47,71	61,85	260,4	1825,84	
323								