

	А	В	С	Д	Е	Ф	Г	Н
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые			Энерг. Ценн.	№ рецептуры
382								
383				вещества			(ккал)	
384				(г)				
385				Б	Ж	У		
386	Неделя 2							
387	День 8							
	<u>Завтрак</u>	Каша пшеничная молочная с маслом	130/150	11,9	18,4	2,1	249,6	229
388								
389				14,9	22,3	2,7	270,9	
390		Чай с сахаром	180/200	3,7	3,1	13,4	97	416
391				4,2	3,4	15	107,9	
392		Бутерброд с джемом	30/45	4,8	4,8	7,4	92,8	3
393				6	4,9	14,7	128,5	
394	Итого за завтрак		340/405	13	23,6	24,3	434,9	
395				16,5	26,5	29,6	525,2	
	<u>Второй завтрак</u>	Сок фруктовый	100/100	1,4	0,5	20	91,2	к\к
396								
397				1,5	0,5	21	96	
398	Итого за второй завтрак		100/100	2,6	3,5	45,2	104,7	
399								
		Салат из свежих помидор с луком	40/60	12,3	23,6	45,8	69,4	15
400								
401				13,6	35,4	52,6	78,9	
402		Свекольник с мясом	150/200	1,22	3	8,46	65,85	64
403				4,8	8,2	11,6	143,4	
404		Суфле рыбное	50/70	4	6,9	2,1	85,4	236
405				12,1	19,5	5,4	244,9	
406								
		Макароны отварные с маслом	110/130	2,7	4,4	28,2	163,3	332
407								
408				3,1	5,3	33,3	192,7	
409		Напиток из шиповника	150/180	0,4	0	10,8	45,1	394
410				0,5	0	12,9	54,1	
411		Хлеб ржаной	40/50	2,3	0,3	14,4	69,3	
412				2,8	0,4	18,2	87,7	
413	Итого за обед		540/690	13,15	14,08	53,1	520,23	
414				16,9	16,2	75,3	678,3	
415	<u>Полдник</u>	Кефир	150/180	4,34	3,61	6,28	81,18	434
416				5,2	4,5	7,6	97,2	
417		Печенье	20/20	1,6	0,2	9,8	47,6	к\к
418				1,6	0,2	9,8	47,6	
	Итого за полдник		200/250	6,18	4,18	10,18	132,35	
419								
420				7,7	5,5	13,2	160,6	
421		огурец соленый	30/30	1,2	10,9	11,5	26,9	26
		Картофель запеченный с маслом	150/180	2,4	14,9	4,4	35,7	35
422								
423				18,9	12,4	39,4	87,2	
424		Чай с сахаром	180/200	0,1	0	7,6	30,4	411
425				0,1	0	10,9	43,8	
426		Хлеб пшеничный	20/40	1,6	0,2	9,8	47,6	
427				3,2	0,4	11,4	95,2	
428			400/470	13,48	23,3	114,3	339,7	
429	Итого за ужин			17,1	25,8	134,1	423,8	
430	Итого за день:			48,41	68,66	247,08	1531,88	
431				60,8	77,5	297,4	1892,6	