

	А	В	С	Д	Е	Ф	Г	Н
436	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые			Энерг. Ценн.	№ рецептуры
437				вещества			(ккал)	
438				(г)				
439				Б	Ж	У		
440	Неделя 2							
441	День 9							
442	<u>Завтрак</u>	Лапша молочная с маслом	150/200	4,6	6,4	24,3	174	311
443				5,1	5,6	27,5	181,9	
444		Чай с молоком с сахаром	170/180	2,5	2,2	13,4	83,65	
445				3,2	2,7	14,9	97,3	413
446		Бутерброд с маслом	23/35	0,8	2,2	10,4	63,8	2
447				1,3	3,3	15,6	96,2	
448	Итого за завтрак		333/377	10,2	18,3	55,9	357,6	
449				12,3	20,6	71,1	490,9	
450	<u>Второй завтрак</u>	Яблоко	130/160	1,6	0,8	19,5	45,7	
451				1,6	0,8	19,5	45,7	
452								
453	Итого за второй завтрак		130/160	1,6	0,8	19,5	45,7	
454	<u>Обед</u>	Салат из горошка зеленого консервированного	40/60	0,6	9,8	19,8	29,8	6
455		Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	150/200	3,2	7,8	4,8	103,6	72
456				3,6	9,1	6,3	124,5	
457		Тефтели мясные с соусом томатным	75/90	10,37	23,8	1,75	261,72	217
458				14,43	33,3	2,37	366,2	
459		Греча отварная с маслом	110\130	1,26	3,1	18,9	98,4	339
460				2,8	4,8	19,6	125,9	
461		Компот из с\фруктов	150/180	0,2	0,1	16,2	67,6	393
462				0,3	0,1	19,4	81	
463		Хлеб ржаной	40/50	2,3	0,3	14,4	79,2	
464				2,8	0,6	18,2	96,5	
465	Итого за обед		540/690	18,42	17,8	59,87	489,27	
466				22,85	20,38	80,93	619,17	
467	<u>Полдник</u>	Молоко кипяченое	150/180	4,34	3,61	6,28	81,18	434
468				5,2	4,5	7,6	97,2	
469		Сдоба обыкновенная	50/70	1,6	0,2	9,8	47,6	к\к
470				1,6	0,2	9,8	47,6	
471	Итого за полдник		200/250	4,2	4,76	24,1	162,4	
472				5,4	6,5	28,6	183,8	
473		Плов с курой	180/190	17,3	24,2	31,9	413,4	311
474				18,2	25,4	33,5	436	
475		Кофейный напиток с молоком	180/200	2,4	1,9	12,1	76,1	414
476				2,7	2,2	13,6	85,5	
477		Хлеб пшеничный	20/40	1,6	0,2	9,8	76,9	
478				3,2	0,6	19,6	95,2	
479	Итого за ужин		400/430	6,7	10	72,98	377,9	
480				9,2	10,9	90,98	429,7	
481	Итого за день:			41,12	51,66	232,35	1432,87	
482				51,35	59,18	291,11	1769,27	