

	А	В	С	Д	Е	F	G	Н
1	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые			Энерг. Ценн.	№ рецептуры
2				вещества			(ккал)	
3				(г)				
4				Б	Ж	У		
5	Неделя 1							
6	День 1							
7	<u>Завтрак</u>	Каша манная молочная с маслом	130/150	2,3	3,69	15,58	104,51	199
8				3,06	4,91	20,72	139	
9		Чай с сахаром	180/200	0,01	-	10,9	43,8	411
10				0,1	-	8,3	33,7	
11		Бутерброд с маслом	23/35	1,7	2,2	16,4	91,7	1
12				2	2,5	19,3	108,4	
13	Итого за завтрак		352/426	6,9	10,7	49,8	156,01	
14				8,24	12,3	61,3	280	
15								
16	<u>Второй завтрак</u>	Сок фруктовый	100/100	0,5	0	12,7	55	418
17				0,5	0	12,7	55	
18	Итого за второй завтрак		100/100	2,8	1	37,9	172,8	
19		Суп рыбный (горбуша)	150/200	3,5	3,2	11,1	87,3	87
20				5,8	5,4	18,6	145,7	
21		Котлета мясная	50/70	14,6	14,8	8	223,1	
22				20,3	2,6	11,2	311,7	30
23		Рис отварной	110/130	2,7	3,3	28,3	153,4	
24		с маслом	25/30	3,1	3,9	33,3	180,4	179
25		Компот из с/фруктов	150/180	0,4	0	10,8	45,1	
26				0,5	0	12,9	54,1	394
27		Хлеб ржаной	40/50	2,3	0,3	14,4	69,3	
28				2,8	0,4	18,2	87,7	
29	Итого за обед		530/678	21,28	16,65	77,04	544,09	
30				27,94	22,64	104	729,68	
31	<u>Полдник</u>	Снежок	150/180	4,34	3,61	6,28	81,18	434
32				5,2	4,5	7,6	97,2	
33		печенье	20/20	1,6	0,2	9,8	47,6	к\к
34				1,6	0,2	9,8	47,6	
35	Итого за полдник		200/220	4,6	8,5	13,4	152,2	
36				6,2	11,9	22,7	196,3	
37	<u>Ужин</u>							
38								
39		Овощи тушеные с маслом сливочным	150/180	2,3	11,5	19,3	111,4	26
40				2,9	15,8	22,4	154,7	
41		Чай с сахаром	180/200	0,01	-	10,9	43,8	411
42				0,1	-	8,3	33,7	
43		Хлеб пшеничный	20/40	1,6	0,2	9,8	47,6	к\к
44				3,2	0,4	19,6	95,2	
45	Итого за ужин		420/495	25,75	18,17	48,66	521,1	
46				39,19	26,81	73,9	667,03	
47	Итого за день:			61,33	55,02	226,8	1546,2	
48				84,37	74,65	299,8	1845,81	