

	А	В	С	Д	Е	Ф	Г	Н
51	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые			Энерг. Ценн.	№ рецептуры
52				вещества			(ккал)	
53				(г)				
54				Б	Ж	У		
55	<b>Неделя 1</b>							
56	<b>День 2</b>							
57								
58	<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с маслом	130/150	4,5	7,3	16,6	151,5	199
59				6,2	7,6	23,1	186,5	
60		Кофейный напиток с молоком	180/200	3,42	2,89	17,3	109,2	414
61				3,1	2,4	16,8	101,7	
62		Бутерброд с сыром	20/30	1,25	1,96	14,44	80,5	
63			8 гр 12 гр	1,83	5,66	10,97	102	1
64	<b>Итого за завтрак</b>		<b>361/444</b>	<b>8,17</b>	<b>6,7</b>	<b>65,16</b>	<b>326,16</b>	
65				<b>10,93</b>	<b>9,74</b>	<b>86,51</b>	<b>442,08</b>	
66	<b>Второй завтрак</b>	Фрукт -яблоко	100\100	0,5		10,1	42,6	к\к
67				0,5	-	10,1	42,6	
68	<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100/100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,6</b>	
69	<b>Обед</b>	Помидор свежий	40/60	1,2	12,6	3,6	23	12
70		Салат из свежих помидор с луком	40/60	3,6	19,7	4,9	29,7	26
71		Бульон на к/б с гречками	150/200	4,1	2,6	10,7	83,2	
72			17/22	5,2	3,6	11,7	101,6	60
73		Кнели куриные	50/70	8,3	13,7	3,2	169,9	329
74				11,6	19,2	4,5	236,5	
75		Пюре картофельное с маслом сливочным	130/150	2,7	5,4	13,1	114,4	143
76				3,3	6,4	15,3	135,1	
77		Напиток из шиповника	150/180	0	0	8,1	32,5	394
78				0	0	9,3	37,2	
79		Хлеб ржаной	20/25	1,2	0,1	7,2	33,9	
80				1,9	0,15	9,1	46,2	к\к
81	<b>Итого за обед</b>		<b>537/687</b>	<b>27</b>	<b>11,6</b>	<b>108,1</b>	<b>421,7</b>	
82				<b>33,3</b>	<b>15,55</b>	<b>148,9</b>	<b>560</b>	
83	<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	150/180	2,81	2,51	11,02	78,13	420
84				3,37	3,01	13,22	93,76	
85		хлеб пшеничный	20/20	1,6	0,2	9,8	47,6	к\к
86				1,6	0,2	9,8	47,6	
87	<b>Итого за полдник</b>		<b>230/270</b>	<b>14,38</b>	<b>22,18</b>	<b>86,88</b>	<b>196,55</b>	
88				<b>17,6</b>	<b>27,4</b>	<b>106,5</b>	<b>238,7</b>	
89		Запеканка творожная, молоко сгущеное	190/215	9	11,6	63,6	293,3	258
90				10,6	11	74,1	301,4	
91		Чай с сахаром с лимоном	180/200	0,1	0	8,8	35,9	
92				0,1	0	9,9	40,3	к\к
93		Хлеб пшеничный	20/40		0,2	9,8	47,6	к\к
94				3,2	0,4	19,6	95,2	
95	<b>Итого за ужин</b>		<b>380/440</b>	<b>18,5</b>	<b>23,44</b>	<b>82,7</b>	<b>407,7</b>	
96				<b>25,9</b>	<b>29,54</b>	<b>112,54</b>	<b>546,8</b>	
97	<b>Итого за день:</b>			<b>68,55</b>	<b>63,92</b>	<b>252,3</b>	<b>1494,71</b>	
98				<b>78,56</b>	<b>82,23</b>	<b>300,8</b>	<b>1830,18</b>	