

	А	В	С	Д	Е	F	G	Н
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые			Энерг. Ценн.	№ рецептуры
107								
108				вещества			(ккал)	
109				(г)				
110				Б	Ж	У		
111	Неделя 1							
112	День 3							
	<u>Завтрак</u>	Каша геркулесовая молочная с маслом	130/150	12,9	19,2	2,4	234,5	229
113								
114				14,9	22,3	2,7	270,9	
115		Какао с молоком	180/200	3,7	3,1	13,4	97	416
116				4,2	3,4	16,7	114,5	
		Бутерброд с джемом	30/45	0,7	2,2	11	65	2
117								
118				1	3,2	16,4	97,9	
119	Итого за завтрак		340/405	15,4	13,82	61,8	421	
120				17,5	19,2	67,8	458,9	
	<u>Второй завтрак</u>	сок фруктовый	100/100	1,4	0,5	20	91,2	к/к
121								
122				1,5	0,5	21	96	
	Итого за второй завтрак		100/100	1,9	10,3	45,4	210,7	
123								
124								
125	<u>Обед</u>	Огурец свежий	40/60	0,6	9,8	19,8	29,8	6
		Салат из свежих огурцов	40/60	1,2	12,4	21,3	31,7	14
126								
		Суп-лапша домашняя (курица)	150/200	1,32	3,04	7,15	61,35	94
127								
128				5,3	7,5	12,5	138,9	
129		Котлета рыбная	50/70	10,37	23,8	1,75	261,72	298
130				14,43	33,3	2,37	366,2	
		Капуста тушеная с маслом сливочным	130/150	1,17	0,41	17,77	59,9	339
131								
132				1,37	0,49	20,87	70,32	
		Кисель плодово-ягодный	150/180	0	0	21,2	84,6	411
133								
134				0	0	25,4	101,5	
135		Хлеб ржаной	40/50	2,3	0,3	14,4	69,3	к/к
136				2,8	0,4	18,2	97,8	
137	Итого за обед		540/690	9,85	12,17	74,38	484,8	
138				13,43	15,31	89,02	599,36	
139	<u>Полдник</u>	Кефир	150/180	4,4	3,8	6	79,5	435
140				5,2	4,5	7,2	95,4	
141		Печенье	20/20	1,6	0,2	9,8	47,6	к\к
142				1,6	0,2	9,8	47,6	
	Итого за полдник		200/250	1,7	9	37,3	182,8	
143								
144				3,7	10,3	40,2	217,2	
	<u>Ужин</u>	Жаркое по домашнему с курой	180/200	32,8	22,5	33,6	474,7	249
145								
146				31,6	22,7	36,4	483,5	
147		Чай с сахаром	180/200	0,1	-	7,6	30,4	411
148				0,1	-	10,9	43,8	
		Хлеб пшеничный	20/40	1,6	0,2	9,8	47,6	
149								
150				3,2	0,4	10,6	95,2	
151	Итого за ужин		400/465	19,1	6,7	34	243,6	
152				23,9	9,1	42,2	369,6	
153	Итого за день:			47,95	51,99	252,88	1542,9	
154				60,43	64,21	284,62	1855,76	
155								