



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/40	0,9/1,4	4,3/4,3	12/18	83,1/106,0	1
	Каша пшенная молочная	150/180	2,8/4,8	3,3/5,3	15,4/24,7	104,2/135,5	199
	Чай с сахаром	180/200	0/0	0/0	6,9/7,6	29,0/32,4	411
Итого за завтрак			3,7/6,2	7,6/9,6	34,3/50,3	216,3/273,9	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	418
Итого за 2 завтрак			0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	
Обед	Салат из свеклы отварной	40/60	0,5/0,8	2,1/3,3	2,7/4,1	35,1/52,5	52
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	180/180	5,3/5,3	6,6/6,6	15,5/15,5	145,7/145,7	87
	Каша гречневая	110/150	2/3,2	3,4/4,7	16,6/26,7	98,9/152,0	200
	Биточки паровые	60/80	8,4/10,2	8,4/10,1	5,4/8,6	113,5/174,1	306
	Компот из свежих плодов	150/180	0,1/0,1	0,1/0,1	9,2/12,2	40,3/54,7	243
	Хлеб пшеничный	15/20	0,7/0,9	0,1/0,2	9/12	34,3/45,7	
	Хлеб ржаной	20/30	0,7/1,1	0,2/0,4	9,2/13,8	32/48	
Итого за обед			20,8/27,1	19,3/27,67	67,48/85,1	522,78/641,85	
Полдник	Булочка ванильная	50/50	1,4/1,4	4,7/4,7	24,2/24,2	152,2/152,2	450
	Молоко кипяченое	170/200	3,5/4,1	3,3/3,9	7,5/8,7	79,4/93,5	419
Итого			4,9/5,5	8,0/8,6	31,7/32,9	231,6/245,7	
Ужин	Сырники с морковью	150/180	15,5/17,6	14,7/18,3	22,5/31,9	210,5/368,1	247
	Молоко сгущенное	40/40	2,9/2,9	3,4/3,4	22,2/22,2	130,9/130,9	
	Кисель из шиповника	180/200	0,3/0,4	0,2/0,2	19,4/22,2	80,3/91,7	239
	Хлеб ржаной	20/20	0,9/0,9	0,2/0,2	12/12	45,7/45,7	
	Хлеб пшеничный	15/20	0,7/0,9	0,1/0,2	9/12	34,3/45,7	
Итого			46,9/56,3	55,2/66,0	226,0/283,7	1481,7/1906,7	