

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак:							
	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	200,00	6,35	8,51	21,86	187,00	93
	2. Чай с сахаром	180\12	0,00	0,00	11,98	43,00	263,264
	3. Бутерброд с маслом (хлеб, батон)	40\5	2,30	4,36	14,62	108,00	1
2 завтрак:	Сок фруктовый (Фрукт*)	200,00	0,60	0,00	20,20	83,00	399
Итого за завтрак:		620\12/5	9,25	12,87	68,66	421,00	
Обед:							
	1. Салат из отварной моркови с зеленым горошком*	60,00	1,00	5,07	3,03	57,00	11
	2. Рассольник на курином бульоне со сметаной	250,00	4,23	2,38	15,30	163,38	128
	3. Каша гречневая рассыпчатая	150,00	3,00	4,27	14,60	175,33	186
	4. Курица отварная	60,00	21,66	23,46	1,25	308,70	638
	5. Соус красный основной	50,00	0,69	1,95	3,09	31,00	228
	6. Компот из сухофруктов	200,00	0,48	0,00	23,80	90,00	241
	7. Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	115
	8. Хлеб пшеничный	80	6,16	0,80	39,84	209,60	1
Итого за обед:		900,00	40,52	38,53	117,61	1122,01	
Полдник:							
	1. Макароны изделия отварные с	150,00	5,34	6,96	31,45	203,00	195
	2. Чай с сахаром	180\12	0,00	0,00	11,98	43,00	263,264
Итого за полдник:			5,34	6,96	43,43	246,00	
Итого за первый		1,87	55,11	58,36	229,70	1789,01	
Среднее значение за период		623,3	20,27	20,29	78,27	624,67	