

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<u>Неделя</u>						
День 2						
завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	5,35	8,25	19,65	176
	Какао с молоком	150	3,15	3,3	21,5	128
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	/4	0,03	2,9	0,05	26
итого завтрак		304	8,53	14,45	41,2	330
второй завтрак	Яблоко	100	0,3	0,0	10,2	41,4
итого		100	0,3	0,0	10,2	41,4
обед	Салат из отварной свеклы с изюмом	30	0,43	3,02	4,89	49
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150/20	2,25	1,97	10,1	68
	Котлеты, рубленные из птицы	60	9,88	10,4	2.15	138
	Макароны отварные	120	2,45	3.84	16,36	126
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0	14,84	58
	Хлеб ржаной					
итого обед		530	15,24	19,23	48,34	439
Уплотненный полдник	Рыба, запечённая с картофелем по-русски	150	14,31	6,15	21,06	192
	Огурец свежий	30	0,45	0	2,7	13
	Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37
	Хлеб пшеничный					
итого полдник		330	15,66	8.44	33,51	242
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	50	3,06	1,07	20,9	107
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56
Итого хлеб		80	4,86	1,37	34,2	163
Итого за день		1344				

