

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность |
|----------------------------|--|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| <u>Неделя</u> | | | | | | |
| День 8 | | | | | | |
| завтрак | Каша молочная «Дружба» жидкая | 150 | 4,74 | 7,64 | 26,33 | 167 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,43 | 3,78 | 15,78 | 109 |
| | Хлеб пшеничный с маслом сливочным маслом | /4 | 0,03 | 2,9 | 0,05 | 26 |
| итого завтрак | | 304 | 8,2 | 14,32 | 42,16 | 302 |
| второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 40 |
| итого | | 100 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 40 |
| обед | | | | | | |
| | Суп лапша домашняя с фрикадельками | 150/20 | 6,38 | 4,68 | 26,35 | 93 |
| | Запеканка картофельная из отварного мяса с молочным соусом | 150/30 | 15,28 | 15,03 | 13,01 | 293 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,23 | 0,0 | 14,84 | 58 |
| | Хлеб ржаной | | | | | |
| Итого обед | | 500 | 21,89 | 19,71 | 54,2 | 444 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| | Ragu овощное с маслом сливочным | 150 | 3,75 | 5,09 | 14,45 | 126 |
| | Кисель плодово-ягодный | 150 | 0,0 | 0,0 | 14,7 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | | | | | |
| итого полдник | | 300 | 3,75 | 5,09 | 29,15 | 186 |
| Хлеб на день | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 1,07 | 20,9 | 17 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | 56 |
| Итого хлеб | | 80 | 4,86 | 1,37 | 34,2 | 163 |
| Итого за день | | 1284 | | | | |