

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b><u>Неделя</u></b>						
<b>День 7</b>						
<b>завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,0	8,25	16,98	162
	Какао с молоком	150	3,43	3,78	15,78	109
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным маслом	/4	0,03	2,9	0,05	26
<b>итого завтрак</b>		<b>385</b>	<b>8,46</b>	<b>14,93</b>	<b>32,81</b>	<b>297</b>
<b>второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,0	0,0	10	40
<b>итого</b>		<b>100</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10</b>	<b>40</b>
<b>обед</b>	Салат витаминный					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/5	7,67	1,26	10,88	91
	Жаркое по-домашнему	150	7,97	8,1	14,55	182
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,0	14,84	58
	Хлеб ржаной					
<b>Итого обед</b>		<b>455</b>	<b>15,87</b>	<b>9,36</b>	<b>40,27</b>	<b>331</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
	Запеканка рисово-творожная с вареньем	30/120	7,26	8,5	39,03	262
	Молоко кипяченое	150	4,25	3,75	7,08	78
	Хлеб пшеничный					
<b>итого полдник</b>		<b>300</b>	<b>11,51</b>	<b>12,25</b>	<b>46,11</b>	<b>340</b>
<b>Хлеб на день</b>	Хлеб пшеничный	50	3,06	1,07	20,9	107
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56
<b>Итого хлеб</b>		<b>80</b>	<b>4,86</b>	<b>1,37</b>	<b>34,2</b>	<b>163</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1320</b>				