

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<u>Неделя</u>						
День 7						
завтрак	Каша пшеничная молочная жидккая	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
итого завтрак		385	8,46	14,93	32,81	297
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,0	0,0	10	40
итого		100	0,0	0,0	10	40
обед	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					
Итого обед		455	15,87	9,36	40,27	331
Уплотненный полдник						
	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					
итого полдник		300	11,51	12,25	46,11	340
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		1320				