

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<u>Неделя</u>						
День 1						
завтрак	Макароны отварные	120	4,42	3,69	21,16	134
	Яйцо 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,4
	Чай сладкий с лимоном	150	0,09	0,0	12,5	47
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	/5	0,04	3,62	0,06	32
итого завтрак		375	10,84	15,95	38,76	309,8
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,0	0,0	10,0	40
итого		100	0,0	0,0	10,0	40
обед	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	36
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	150/15/8	5,92	4,66	6,46	91
	Тефтели из говядины в молочном соусе	85	6,28	6,96	8,03	122
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,36	110
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0	14,84	58
	Хлеб ржаной					
итого обед		558	15,45	18,13	48	417
Уплотненный полдник	Салат из моркови	30	0,38	0,03	0,32	16
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,53	7,47	23,49	180
	Кофейный напиток с молоком	150	3,43	3,78	15,78	1109
	Хлеб пшеничный					
итого полдник		330	7,96	11,25	39,27	289
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		1443				

