

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя						
День 2						
завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	7,13	8,87	26,2	235
	Какао с молоком	180	3,78	3,96	25,81	153
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	/5/15	3,51	8,05	0,06	86
итого завтрак		400	14,42	20,88	52,07	474
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	60	0,85	6,04	9,77	97
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	3	2,63	13,47	90
	Котлеты, рубленые из птицы	70/5	11,02	10,62	11,6	191
	Макароньы отварные	150	5,52	4,62	26,45	168
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0	18,14	71
	Хлеб ржаной					
итого обед		665	20,67	23,92	79,43	617
Уплотненный полдник	Рыба, запечённая с картофелем по-русски	200	10,09	8,2	26,54	256
	Огурец свежий	50	0,75	0	4,5	21
	Чай с сахаром	180	1,08	2,75	11,7	44
	Хлеб пшеничный					
итого полдник		430	11,92	10,95	42,74	321
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	65	3,97	1,39	27,2	139
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17,72	74
Итого хлеб		105	6,67	1,79	44,92	213
Итого за день		1700				