

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 Неделя						
День 1						
завтрак	Макаронны отварные	150	5,52	4,62	26,45	168
	Яйцо	40	5,08	4,06	0,28	62,8
	Чай сладкий с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	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	60	0,6	0,3	4,9	230
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/15/10	6,34	5,92	8,59	113
	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	7,39	8,19	9,76	143
	Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,45	137
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0	18,14	71
	Хлеб ржаной					
итого обед		715	17,67	18,49	61,84	694
Уплотненный полдник	Салат из моркови	60	0,75	0,06	0,97	31
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,95	7,34	32,46	213
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	18,95	130
	Хлеб пшеничный					343
итого полдник		440	10,07	11,88	51,41	343
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		1735				