



прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	каша молочная жидкая гречневая	200	11,4	9,64	59,9	379	сборник рецептов 1996г.
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,95	130	
	хлеб пшеничный сливочное масло	30/5	3,35	4,43	20,75	137,6	
Итого за завтрак		415	18,87	18,61	99,6	646,6	
второй завтрак	Сок	100	0,55	0,11	11,11	50,6	
Обед	суп гороховый с гречками	200/15	5,72\1,79	0,48\0,21	16,12\11,74	101\55	
	Жаркое по домашнему с отварным мясом	200	10,62	40,86	19,4	243	
	компот из сухофруктов	180	0,28	0	18,14	71	
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,48	79,2	
Итого за обед		635	22,05	42,03	80,88	549,2	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный с повидло	120\30	13,48	9,35	114,52	200	
	Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,75	44	
итого за уплотненный полдник		330	14,24	12,1	126,27	244	
итого за день		1480	55,71	72,85	317,86	1490,4	

















