

20 летняя

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	каша молочная жидкая геркулесовая	200	7,13	8,87	26,2	213	сборник рецептов 1996г.
	Какао на молоке	180	4,12	4,54	18,95	130	
	хлеб пшеничный ,сыр	30\15	3,35	4,43	20,75	137,6	
Итого за завтрак		415	14,6	17,84	65,9	480,6	
второй завтрак	сок	100	0,9	0,18	9,18	72,8	
Обед	Суп из макаронных изделий на к/б	200	8,3	5,91	9,46	142	
	Котлета из курицы	70	11,02	10,62	11,64	191	
	Гороховое пюре	120	17,03	3,01	36,1	220	
	компот из сухофруктов	180	0,28	0	18,14	71	
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,48	79,2	
Итого за обед		610	39,27	20,02	90,82	703,2	
Уплотненный полдник	Салат картофельный с яйцом	120	3,64	13,66	12,92	188	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,33	20,7	100,2	
	Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	
итого за уплотненный полдник		330	7,4	16,74	45,32	332,2	
итого за день		1465	62,17	54,78	211,22	1588,8	
	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая	№ рецептуры