

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 3							
Завтрак	макароны	90	3,13	1,92	22,58	114,56	20
	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	2
	хлеб с маслом и сыром	35	4,37	7,12	9,67	118,9	62
	хлеб пшеничный	10	0,83	0,13	4,81	22,7	59/2
	кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	19,6	114,8	5
Второй завтрак	кондитерские изделия	40	2,96	4	30,48	162,4	15 (14)
	кисломолочные продукты	100	2,8	3,2	4,7	58	11
Итого за завтрак:		515	21,97	24,17	92,12	654,16	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,9	4,8	6,8	94,4	29
	Плов из говядины	100	7,4	8,3	18,4	174	39 (39/1)
	Икра свекольная	70	1,08	9,71	8,14	120,83	21 (21/1/2)
	Сок	180	0	0	10,74	43,2	12/2
	Хлеб ржаной	37	1,74	0,26	18,43	79,18	60
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	59/1
Итого за обед:		617	15,61	23,46	76,94	579,71	
Полдник	Сдоба	60	4,97	4,01	34,64	193,11	25
	чай с сахаром	180	4,76	4,25	7,99	85	1/1
Итого за полдник:		240	9,73	8,26	42,63	278,11	
Итого за день:		1372	47,31	55,89	211,69	1511,98	