

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая | № рецептуры |
|-------------------|---|-------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 день 4 | | | | | | | |
| Завтрак | ленивые вареники | 100 | 14,14 | 9,29 | 13,65 | 196,85 | 51 |
| | какао на молоке | 200 | 5,1 | 6,4 | 13,4 | 163,9 | 9 |
| | хлеб с маслом | 25 | 1,57 | 3,9 | 9,99 | 82,32 | 62 |
| Второй завтрак | яблоки | 100 | 0,33 | 0 | 11,22 | 45,54 | 13 |
| Итого за завтрак: | | 425 | 21,14 | 19,59 | 48,26 | 488,61 | |
| Обед | суп картофельный с вермишелью и мясом птицы | 200 | 4,12 | 5,6 | 15,13 | 139,6 | 30 |
| | печень по-строгановски | 100 | 14,4 | 5,78 | 3,55 | 121,51 | 40 |
| | каша гречневая с маслом (разная) | 100 | 3,03 | 4,44 | 21,1 | 187 | 16 |
| | 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 |
| | Сок | 150 | 0 | 0 | 10,74 | 43,2 | 12/2 |
| Итого за обед: | | 617 | 25,78 | 16,47 | 83,38 | 638,59 | |
| Полдник | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 10,6 | 2,4 | 10,6 | 139 | 48 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,83 | 0,13 | 4,81 | 22,7 | 59/2 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 56,1 | 1/1 |
| Итого за полдник: | | 310 | 11,43 | 2,53 | 30,38 | 217,8 | |
| Итого за день: | | 1352 | 58,35 | 38,59 | 162,02 | 1345 | |

