

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 5							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	100	5,9	8,16	3,6	110,65	47
	Хлеб с маслом	25	1,57	3,9	9,99	82,32	62
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	19,6	114,8	5
Второй завтрак	Яблоки свежие	63	0,21	0	7,14	28,98	13/1
Итого за завтрак:		<b>388</b>	<b>10,48</b>	<b>15,26</b>	<b>40,33</b>	<b>336,75</b>	
Обед	Суп овощной на масле со сметаной	200	14,254	14,558	10,936	229,048	31
	Жаркое под домашнему	140	12,52	16,9	13,04	212,11	41
	Икра свекольная	70	1,08	9,71	8,14	120,83	21 (21/1/2)
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	59
	Хлеб ржаной	37	1,88	0,28	19,92	85,6	60/1
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	27,85	107,7	3
	Итого за обед:		<b>667</b>	<b>33,594</b>	<b>41,968</b>	<b>99,126</b>	<b>846,088</b>
Полдник	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132	24
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	7/1
Итого за полдник:		<b>250</b>	<b>10,24</b>	<b>7,39</b>	<b>35,51</b>	<b>248</b>	
Итого за день:		<b>1305</b>	<b>54,314</b>	<b>64,618</b>	<b>174,966</b>	<b>1430,838</b>	