

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 2							
Завтрак	каша геркулесовая молочная	200	7,7	7,7	27,3	170	50
	хлеб с маслом	25	1,57	3,9	9,99	82,32	62
	Какао на молоке	200	5,1	6,4	13,4	163,9	9
Второй завтрак	кондитерские изделия	40	2,96	4	30,48	162,4	15 (14)
	кисломолочный продукт	100	2,8	3,2	4,7	58	11
Итого за завтрак:		<b>565</b>	<b>20,13</b>	<b>25,2</b>	<b>85,87</b>	<b>636,62</b>	
Обед	свекольник с мясом и сметаной	200	3,38	5,2	11,03	116,11	28
	тефтели мясо-крупяные	50	12,64	9,49	6,47	168,73	38
	картофель отварной	100	1,93	3,28	4,32	86,18	18
	овощи тушеные	65	1,42	3,08	4,57	51,02	23
	хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	59
	Хлеб ржаной	37	1,74	0,26	18,43	79,18	60
	кисель из свежих яблок	180	0,86	0,09	24,17	95,69	4
	Итого за обед:		<b>672</b>	<b>25,29</b>	<b>21,92</b>	<b>88,23</b>	<b>687,71</b>
Полдник	сырники с маслом и сахаром	100	17,12	8,4	27,2	260	53
	молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	7
	молоко сгущенное	35	2,52	2,97	19,6	114,8	8
Итого за полдник:		<b>315</b>	<b>24,68</b>	<b>17,13</b>	<b>55,26</b>	<b>479,2</b>	
Итого за день:		<b>1552</b>	<b>70,1</b>	<b>64,25</b>	<b>229,36</b>	<b>1803,53</b>	