

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 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>	