

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 1							
Завтрак	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	2
	каша гречневая с маслом	100	3,03	4,44	21,1	187	16
	икра кабачковая	40	0,8	5,6	5,6	77,6	63
	хлеб с маслом и сыром	35	4,37	7,12	9,67	118,9	61
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,1	1/1
Второй завтрак	Яблоки	100	0,33	0	11,22	45,54	13
Итого за завтрак:		<b>510</b>	<b>13,61</b>	<b>21,76</b>	<b>47,57</b>	<b>351,44</b>	
Обед							
	суп рыбный "Лосось"	200	10,09	2,48	18	147,2	27
	котлета мясная	50	15,19	7,43	6,76	153,8	37
	картофельное пюре	170	5,5	4,04	30,3	198,7	19
	капуста тушеная	75	1,28	1,84	6,47	47,3	17
	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
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	27,85	107,7	3
Итого за обед:		<b>747</b>	<b>31,33</b>	<b>12,4</b>	<b>91,94</b>	<b>603,28</b>	
Полдник							
	суфле творожное	100	14,3	8,97	12,28	192,8	52
	кисломолочный продукт	100	3,64	4,16	6,11	75,4	11 /2
	Молоко сгущенное	35	2,52	2,97	19,6	114,8	8
Итого за полдник:		<b>265</b>	<b>20,46</b>	<b>16,1</b>	<b>37,99</b>	<b>383</b>	
Итого за день:		<b>1522</b>	<b>65,4</b>	<b>50,26</b>	<b>177,5</b>	<b>1337,72</b>	