

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:		388	10,48	15,26	40,33	336,75	
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:		667	33,594	41,968	99,126	846,088	
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:		250	10,24	7,39	35,51	248	
Итого за день:		1305	54,314	64,618	174,966	1430,838	