

Прием пищи	№ рецепт ур	Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 1						
5 день						
Завтрак	69 Конь	Каша молочная овсяная из геркулеса	200	6,1	8,3	28,4
	121 Конь	Какао с молоком	180	4,6	3,6	12,6
	487	Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,0
	106	Сыр порциями	11	2,9	2,9	0,0
	114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
		<i>Итого за завтрак</i>	<i>426</i>	<i>15,9</i>	<i>19,1</i>	<i>55,8</i>
2ой завтрак	118	Фрукты по сезону	100	0,8	0,2	10,6
		<i>Итого за 2 завтрак</i>	<i>100</i>	<i>0,8</i>	<i>0,2</i>	<i>10,6</i>
Обед	149	Суп картофельный с горохом и гречками	215	3,5	3,6	22,6
	395	Тефтели из говядины с рисом (ежики) с соусом	70	10,1	16,8	18,3
	428	Капуста свежая тушеная	130	4,8	2,7	5,1
	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	20,4
	115	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7
		<i>Итого за обед</i>	<i>633</i>	<i>21,4</i>	<i>23,6</i>	<i>79,1</i>
Полдник	351	Биточки рыбные	80	11,1	1,7	7,7
	434	Картофельное пюре	130	2,1	4,2	11,8
	463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2
	608	Пряники	45	2,7	2,1	33,8
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5
	114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9
		<i>Итого за полдник</i>	<i>505</i>	<i>18,0</i>	<i>9,3</i>	<i>71,9</i>
		<i>Итого за день</i>	<i>1664</i>	<i>56,1</i>	<i>52,2</i>	<i>217,4</i>
				14,1	29,6	54,7