

| Прием<br>пищи  | №<br>рецеп<br>тур | Наименование блюд                           | Вес<br>блюдо<br>а | пищевые вещества |      |              |
|----------------|-------------------|---------------------------------------------|-------------------|------------------|------|--------------|
|                |                   |                                             |                   | Белки            | Жиры | Углево<br>ды |
|                |                   |                                             |                   |                  |      |              |
| Неделя 2       |                   |                                             |                   |                  |      |              |
| 7 день         |                   |                                             |                   |                  |      |              |
| Завтрак        | 70<br>Конь        | Каша пшеничная<br>молочная                  | 200               | 6,4              | 8,3  | 36,5         |
|                | 121               | 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         |
|                |                   | Итого за завтрак                            | 426               | 16,2             | 19,1 | 63,9         |
| 2ой<br>завтрак | 118               | Фрукты по сезону                            | 100               | 0,8              | 0,2  | 10,6         |
|                |                   | Итого за 2 завтрак                          | 100               | 0,8              | 0,2  | 10,6         |
|                | 3                 | Салат из белокачанной<br>капусты с огурцами | 60,0              | 1,4              | 5,2  | 2,5          |
| Обед           | 136               | Свекольник                                  | 200               | 3,2              | 5,6  | 22,0         |
|                | 386               | Биточки мясные                              | 70                | 13,9             | 12,3 | 10,0         |
|                | 243               | Каша гречневая<br>рассыпчатая               | 130               | 7,4              | 6,7  | 32,2         |
|                | 453               | Соус сметанный с<br>томатом                 | 30                | 1,0              | 6,4  | 1,9          |
|                | 6/10              | Компот из сухофруктов                       | 180               | 0,5              | 0,0  | 20,4         |
|                | 115               | Хлеб ржаной                                 | 38                | 2,5              | 0,5  | 12,7         |
|                | 114               | Хлеб пшеничный                              | 15                | 1,1              | 0,1  | 7,4          |
|                |                   | Итого за обед                               | 723               | 31,0             | 36,7 | 109,2        |
| Полдник        | 303               | Суфле рыбное                                | 80                | 11,2             | 4,8  | 2,4          |
|                | 434               | Картофельное пюре                           | 130               | 2,1              | 4,2  | 11,8         |
|                | 463               | Соус томатный с<br>овощами                  | 30                | 0,4              | 1,2  | 2,2          |
|                | 609               | Печенье                                     | 30                | 2,3              | 2,9  | 22,3         |
|                | 54-<br>2гн        | Чай с сахаром                               | 200               | 0,2              | 0,0  | 6,5          |
|                | 114               | Хлеб пшеничный                              | 20                | 1,5              | 0,1  | 9,9          |
|                |                   | Итого за полдник                            | 490               | 17,7             | 13,2 | 55,1         |
|                |                   | Итого за день                               | 1739              | 65,7             | 69,2 | 238,8        |