

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:		510	13,61	21,76	47,57	351,44	
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:		747	31,33	12,4	91,94	603,28	
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:		265	20,46	16,1	37,99	383	
Итого за день:		1522	65,4	50,26	177,5	1337,72	