

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Неделя первая						
5-й день						
18.04.2025						
завтрак						
8:00	омлет	180	2,3	2,2	12,1	78
	Масло (порциями)	5	0,1	7,3	0,1	66,1
	кофейный напиток	180	2,8	2,4	12,8	84
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14	66,9
	Всего	395	7,3	12,2	39	295
2-й завтрак						
10:00	яблоко	100				
	Всего	100	0	0	0	0
обед						
12:00	свекольник	180	8,4	10,5	8,3	160,7
	мясо в суп	25				0
	плов	220	9,68	5,22	41,14	210,3
	сок	180	0,17	0,12	11,33	47,1
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,5	21	100,4
	Всего	650	21,45	16,34	81,77	518,5
полдник						
15:25	вафли	30	4,1	5,3	25,8	167,3
	молоко	200				
	Всего	230	4,1	5,3	25,8	167,3
ужин						
	запеканка картофельная с печенью	200	12,2	11,6	39,6	311,1
	чай с лимоном	200	1,4	1,2	2,2	24,7
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,5	21	100,4
	Всего	445	16,8	13,3	62,8	436,2
	Итого	1820	49,65	47,14	209,4	1417