

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Неделя первая						
3-й день						
02.04.2025						
завтрак						
8:00	Каша рисовая	180	4,7	3,5	21	134,3
	Масло (порциями)	5	0,1	7,3	0,1	66,1
	Кофейный напиток	180	3,2	2,9	11,3	84
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14	66,9
	Всего	395	10,1	14	46,4	351,3
2-й завтрак						
10:00						
	яблоко	100	0,3	0	10,9	44,9
	Всего	100	0,3	0,0	10,9	44,9
обед						
12:00	огурец соленый	60				
	суп гороховый с мясом	200	6,9	5,6	17,8	149,2
	голубцы ленивые	100	5,8	3,1	6,4	68
	сок					
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,5	21	100,4
	Всего	305	10,1	6,1	38,8	249,6
	сок	200				
полдник						
15:25	булочка	70	3,8	2,9	21,1	125,4
	йогурт	200	5,5	6,2	8	110
	Всего	270	9,3	9,1	29,1	235,4
ужин						
17:00						
	омлет	180	5,4	9,8	33,7	209,3
	чай с лимоном	180	1,4	1,2	3,2	28,7
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,5	21	100,4
	Всего	405	10	11,5	57,9	338,4
	Итого	1475	39,8	40,7	183	1219,6