

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Неделя первая						
4-й день						
03.04.2025						
завтрак	каша ячневая	180				
8:00	яйцо	40	4,2	7,8	26,5	193,1
	Масло (порциями)	5	0,1	7,3	0,1	66,1
	какао на молоке	180	3,2	2,9	11,3	84
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14	66,9
	Всего	435	9,6	18,3	51,9	410,1
2-й завтрак						
10:00						
	яблоко	100				
	Всего	100	0	0	0	0
обед	огурец консервир.					
12:00	суп овощной	180	6,9	5,6	17,8	149,2
	биточки рыбные	70				
	пюре картофельное	130	9,5	9,7	17,3	194,6
	компот из сухофрукт	180	0,15	0,15	10	41,9
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,5	21	100,4
	Всего	605	19,8	16	66,1	486,1
полдник						
15:25	печенье	30				
	йогурт	200	1,2	1,2	10,2	56,3
	Всего	230	1,2	1,2	10,2	56,3
ужин						
17:00						
	макароны с сыром	200	56	9,8	33,7	209,3
	чай	180	0	0	6,7	26,7
	Хлеб пшеничный	45	2,1	0,3	14	66,9
	Всего	425	58,1	10,1	54,4	302,9
	Итого	1795	88,7	45,6	183	1255,4