

День понедельник Неделя: первая (САД)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
168	Каша манная вязкая с маслом и сахаром, молочная	200	4,30	3,88	33,77	187,62
1/1	Бутерброд с сыром	50	5,81	12,37	13,38	190,58
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	ИТОГО		20,91	19,0	58,85	422,55
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	ОБЕД					
42	Суп рыбный из консервов	200	8,14	2,08	13,32	120,68
56	Пюре картофельное	150	3,25	9,56	8,04	123,9
99	Котлета мясная рубленая паровая	70	10,29	4,14	3,81	87,53
10/1	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1,15	6,0	4,73	78,13
122	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69
	ИТОГО		23,76	21,78	54,16	506,93
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
274	Булочка домашняя	80	5,77	11,0	38,31	203,08
134	Чай сладкий с молоком	180	2,8	2,9	15,93	98,35
	ИТОГО		8,57	13,9	54,24	301,43
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	ИТОГО		61,94	57,23	222,7	1525,81
	ЦЕНА		123,13			