

Неделя: 3
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Питательные вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Икра кабачковая (собственного производства) ^а	60	0,84	3,24	5,40	56	77-2004
	Сыр Российский 50% жирности ^а	20	4,64	5,91	0,00	72	15-2017
	Омлет натуральный ^а	200	16,93	24,00	4,40	300,7	54-10-2022
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,9	54-3н-2022
	Хлеб пшеничный ^а	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Фрукты свежие (абрикосы) ^а	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.
	Булочка ванильная	100	0,90	0,10	9,00	44	Пром.
	Итого за рацион питания:	710	32,98	40,14	93,02	846	П/42
	Кукуруза консервированная порционно ^а	60	0,78	2,76	13,50	62	237-24
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/10)	210	1,90	6,16	10,80	106	110-2004
Обед	Котлета говяжья	110	16,50	24,20	14,32	344	268-2017
	Рис отваренный с кабачками	150	5,48	10,60	26,50	204	ТК № Д/18
	Кисель из ягод свежих (вишня) ^а	200	0,13	0,05	24,53	117	350-2017
	Хлеб пшеничный ^а	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Кондитерское изделие (пирог) ^а	25	0,55	0,41	6,82	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	825	29,94	45,28	129,97	1122	-
	Всего за день :	1535	62,92	85,42	222,99	1967	-
	Подпись: 3						
	Итого: 4						

Неделя: 4
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Питательные вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Овощи в нарезку (помидоры свежие, зелень) ^а (90/10)	100	1,45	3,21	4,30	25	71-2017
	Плов из говядины	200	15,31	14,71	38,60	348	54-11м-2022
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	54-2н-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (клубника) ^а	100	0,80	0,40	7,50	41	Пром.
	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	410-2017
	Итого за рацион питания:	745	26,82	22,4	134,52	822	-
	Салат из белокочанной капусты ^а	70	0,98	3,57	6,23	62	43-2004
Обед	2	200	4,24	4,02	15,92	116,8	54-8с-2022
	Натерты куриные	110	15,00	8,30	35,00	257	ТК № О/1
	Картофель по-деревенски	200	4,30	15,30	44,50	333	646-2022
	Сок фруктовый (яблочный) ^а	180	0,90	0,00	18,18	76,32	Пром.
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
Итого за рацион питания:	855	31,67	32,69	165,33	1061	-	
Всего за день :	1600	58,49	55,09	229,85	1882	-	