

Неделя: 2
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем, зеленью* (90/10)	100	1,31	5,52	4,03	71	027-2017, таб 24-
	Омлет натуральный	250	21,17	30,00	5,50	375,8	54-10-2022
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51	54-4тн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (клубника)*	100	0,80	0,40	7,50	41	Пром.
	Сдоба обыкновенная	100	7,70	6,05	46,25	261	П/16
	Итого за рацион питания:	820	37,18	44,17	105,48	959	-
	Салат из белокочанной капусты с зеленью* (90/10)	100	1,57	4,64	12,46	84	006-24.1004
Обед	Борщ "Кубанский" с фасолью со сметаной (250/10)	260	3,68	4,26	15,85	113	ТК № Д24
	Гуляш из говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	246-2017
	Рис припущенный	200	4,70	6,40	46,70	262,5	54-7-2022
	Сок натуральный (виноградный)*	200	0,60	0,40	32,60	140	389-2017
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,5	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Фрукты свежие (абрикосы)*	100	0,90	0,10	9,00	44	ТК № Д16
	Ватрушка с творогом	100	12,30	7,30	38,90	269	410-2007
	Итого за рацион питания:	1150	43,01	38,58	201,78	1280	-
	Всего за день :	1970	80,19	82,75	307,26	2239	-

Неделя: 2
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Запеканка из творога с куратой и молоком стручковым (180/20)	200	23,33	14,37	55,68	483	ТК № Д25
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66	14-2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,6	379-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки)*	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Кондитерское изделие (пирожин)*	25	0,55	0,41	6,82	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	605	32,12	26,21	121,88	985,6	-
	Овощи в нарезке (помидоры свежие, зелень)* (90/10)	100	1,31	0,23	4,12	24	71-2007
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,64	5,50	16,70	148,8	137-2004
	Пшеница рыбный натуральный	110	13,84	15,33	9,10	230	235-2017
	Картофель тушеный	200	4,20	12,80	37,02	242	216-2004
	Сок натуральный (периковый)*	200	0,60	0,00	33,00	136	389-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Булочка "Бриошь"	100	4,37	7,30	35,00	223	471-2003
	Итого за рацион питания:	1060	38,56	42,76	182,94	1231	-
	Всего за день :	1665	70,68	68,97	304,82	2217	-