



УТВЕРЖДАЮ

Нечай О.Н.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

**Весенне-летний**

**День 1**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>2 завтрак</b>						
Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136	1
Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	377
<b>Всего 2 завтрак</b>	<b>262</b>	<b>2.49</b>	<b>7.51</b>	<b>30.09</b>	<b>198</b>	
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная из манной крупы	210	3.11	10.72	32.38	251	181
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	376
хлеб пшеничный	20	1.6	0.28	6.74	36	
Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	
<b>Всего Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>5.18</b>	<b>11.42</b>	<b>63.92</b>	<b>391</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник ленинградский	200	1.61	4.07	9.58	86	96
Сок фруктовый	200	0.8		22.6	94	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	14.96	77	
хлеб пшеничный	40	3.2	0.56	13.49	72	
Капуста тушеная	160	3.26	5.89	12.63	124	139
Мясо отварное (говядина)	104	15.25	14.61	2.29	212	241
Овощи натуральные свежие(помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	13	
<b>Всего Обед</b>	<b>804</b>	<b>27.86</b>	<b>25.81</b>	<b>77.83</b>	<b>678</b>	
<b>Полдник</b>						
Какао с молоком	200	3.54	3.43	23.82	140	382
Оладьи из творога	154	15.13	16.32	44.13	387	225
<b>Всего Полдник</b>	<b>354</b>	<b>18.67</b>	<b>19.75</b>	<b>67.95</b>	<b>527</b>	
<b>Ужин</b>						
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11.35	2.9	3.8	103	229
хлеб пшеничный	25	2	0.35	8.43	45	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	14.96	77	
Кисель из яблок	200	0.11	0.12	25.09	119	352
Салат из свежих огурцов	60	0.45	3.61	1.41	40	20
Картофельное пюре	160	3.31	9.77	19.18	184	128
<b>Всего Ужин</b>	<b>585</b>	<b>20.3</b>	<b>17.31</b>	<b>72.87</b>	<b>568</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кефир	200	5.8	5	8	100	386
<b>Всего Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>Всего день</b>	<b>2750</b>	<b>80.3</b>	<b>86.8</b>	<b>320.66</b>	<b>2462</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
2 завтрак						
Бутерброд с сыром	50	6.01	8.34	14.83	158	3
Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	101	379
<b>Всего 2 завтрак</b>	<b>250</b>	<b>9.18</b>	<b>11.02</b>	<b>30.78</b>	<b>259</b>	
Завтрак						
Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107	385
Банан	140	2.1	0.14	26.6	116	
Запеканка из творога Йогурт	160	15.58	14	22.1	296	223
<b>Всего Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23.48</b>	<b>19.14</b>	<b>58.3</b>	<b>519</b>	
Обед						
Печень по-строгановски	100	10.26	11.23	3.52	185	255
хлеб пшеничный	50	4.26	0.8	18.5	98	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.7	18.7	97	
Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	133	349
Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83	82
Макаронные изделия отварные	160	2.76	4.82	28.21	180	309
Салат витаминный (1 вариант)	60	0.5	3.66	3.16	48	48
<b>Всего Обед</b>	<b>820</b>	<b>23.74</b>	<b>25.24</b>	<b>112.85</b>	<b>824</b>	
Полдник						
Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	377
хлеб пшеничный	50	4.26	0.8	18.5	98	
Котлеты или биточки рыбные	110	7.86	11.09	11.81	198	234
<b>Всего Полдник</b>	<b>382</b>	<b>12.25</b>	<b>11.91</b>	<b>45.51</b>	<b>358</b>	
Ужин						
хлеб пшеничный	25	2	0.35	8.43	45	
Сок фруктовый	200	0.8		22.6	94	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	14.96	77	
Салат из моркови с яблоками	60	0.64	0.1	5.11	24	59
Каша рассыпчатая (пшеничная)	160	6.84	8.01	40.06	260	171
Курица отварная	90	11.21	21.13	0.39	268	288
<b>Всего Ужин</b>	<b>575</b>	<b>23.57</b>	<b>30.15</b>	<b>91.55</b>	<b>768</b>	
Второй ужин						
Ряженка	200	5.8	5	8.4	102	386
<b>Всего Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8.4</b>	<b>102</b>	
<b>Всего день</b>	<b>2727</b>	<b>98.01</b>	<b>102.46</b>	<b>347.39</b>	<b>2830</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
2 завтрак						
Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107	385
Печенье	30	2.26	3.54	7.08	70	
<b>Всего 2 завтрак</b>	<b>230</b>	<b>8.06</b>	<b>8.54</b>	<b>16.68</b>	<b>177</b>	
Завтрак						
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	376
Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	
хлеб пшеничный	50	4.26	0.8	18.5	98	
Икра кабачковая Готовая	60	1.13	4.75	4.67	66	
Омлет паровой	165	17.13	19.03	4.06	256	215
<b>Всего Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>22.99</b>	<b>25</b>	<b>52.03</b>	<b>524</b>	
Обед						
Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	14.96	77	
хлеб пшеничный	50	4.26	0.8	18.5	98	
Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.23	119	102
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.16	0.16	27.88	115	342
Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7	
Курица, тушенная в соусе с овощами	195	12.99	15.03	16.77	270	292
<b>Всего Обед</b>	<b>745</b>	<b>25.30</b>	<b>20.83</b>	<b>92.48</b>	<b>686</b>	
Полдник						
Кисель из кураги	200	0.89	0.06	32.75	155	355
Булочка "Веснушка"	100	7.8	6.12	47.8	278	429
<b>Всего Полдник</b>	<b>300</b>	<b>8.69</b>	<b>6.18</b>	<b>80.55</b>	<b>433</b>	
Ужин						
Жаркое по-домашнему из говядины	175	16.2	18.09	16.58	295	259
Сок фруктовый	200	0.8		22.6	94	
хлеб пшеничный	50	4.26	0.8	18.5	98	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.7	18.7	97	
Суп с макаронными изделиями В	200	1.91	4.06	10.4	94	111
Салат из свежих овощей	60	0.66	3.63	2.27	44	29
<b>Всего Ужин</b>	<b>735</b>	<b>27.68</b>	<b>27.28</b>	<b>89.05</b>	<b>722</b>	
Второй ужин						
Кефир	200	5.8	5	8	100	386
<b>Всего Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>Всего день</b>	<b>2800</b>	<b>98.52</b>	<b>92.83</b>	<b>338.79</b>	<b>2642</b>	



Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
2 завтрак						
Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136	1
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	376
<b>Всего 2 завтрак</b>	<b>255</b>	<b>2.43</b>	<b>7.51</b>	<b>29.89</b>	<b>196</b>	
Завтрак						
Апельсин	200	1.7	0.36	14.74	68	
Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	101	379
Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	110	15.25	13.67	11.72	231	268
Салат из моркови и яблок с яйцом	60	1.05	0.68	7.35	40	65
хлеб пшеничный	30	2.4	0.42	10.12	54	
<b>Всего Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>23.57</b>	<b>17.81</b>	<b>59.88</b>	<b>494</b>	
Обед						
Сок фруктовый	200	0.8		22.6	94	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	14.96	77	
хлеб пшеничный	40	3.2	0.56	13.49	72	
Щи из свежей капусты	200	1.4	3.91	4.72	64	87
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.57	3.64	1.83	42	24
Рыба припущенная Минтай	110	11.78	5.66	0.64	214	227
Картофельное пюре	160	3.31	9.77	29.18	184	128
<b>Всего Обед</b>	<b>810</b>	<b>24.14</b>	<b>24.1</b>	<b>87.42</b>	<b>747</b>	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107	385
Пудинг из творога (запеченный)ЙОГУРТ	160	18.24	12.7	39.32	304	222
<b>Всего Полдник</b>	<b>360</b>	<b>24.04</b>	<b>17.7</b>	<b>48.92</b>	<b>411</b>	
Ужин						
хлеб пшеничный	25	2	0.35	8.43	45	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.7	18.7	97	
Суп картофельный	200	1.87	2.26	13.5	91	97
Компот из яблок и слив	200	0.24	0.14	27.84	115	344
Оладьи из печени	90	10.24	18.46	6.25	268	282
Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	60	2.02	3.83	14.85	102	41
<b>Всего Ужин</b>	<b>625</b>	<b>20.22</b>	<b>25.74</b>	<b>99.57</b>	<b>718</b>	
Второй ужин						
Ряженка	200	5.8	5	8.4	102	386
<b>Всего Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8.4</b>	<b>102</b>	
<b>Всего день</b>	<b>2850</b>	<b>100.20</b>	<b>97.86</b>	<b>334.08</b>	<b>2554</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
2 завтрак						
Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	209
хлеб пшеничный	25	2	0.35	18.43	45	
Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	133	349
Зефир	45	0.36		35.24	143	
<b>Всего 2 завтрак</b>	<b>310</b>	<b>8.1</b>	<b>5.04</b>	<b>85.96</b>	<b>384</b>	
Завтрак						
Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	377
Макароны отварные с сыром	120/24/6	10.15	11.94	25.58	251	204
хлеб пшеничный	30	2.4	0.42	10.12	54	
Яблоко свежее	200	0.8	0.8	19.6	88	
<b>Всего Завтрак</b>	<b>602</b>	<b>13.48</b>	<b>13.18</b>	<b>70.5</b>	<b>455</b>	
Обед						
Сок фруктовый	200	0.8		22.6	94	
хлеб пшеничный	50	4.26	0.8	18.5	98	
Борщ с фасолью и картофелем	200	2.85	4.09	21.33	102	84
Хлеб ржано-пшеничный	70	5.39	0.98	26.18	135	
Рагу из овощей	160	2.7	16.75	23.1	216	143
Биточки паровые	96	8.65	9.48	18.24	140	281
Овощи натуральные свежие(помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	13	
<b>Всего Обед</b>	<b>836</b>	<b>25.31</b>	<b>32.22</b>	<b>132.23</b>	<b>798</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1748</b>	<b>46.89</b>	<b>50.44</b>	<b>289.69</b>	<b>1637</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
2 завтрак						
Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136	1
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	376
<b>Всего 2 завтрак</b>	<b>255</b>	<b>2.43</b>	<b>7.51</b>	<b>29.89</b>	<b>196</b>	
Завтрак						
хлеб пшеничный	40	3.2	0.56	13.49	72	
Какао с молоком	200	3.23	3.43	23.82	140	382
Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	
Икра кабачковая Готовая	60	1.13	4.75	4.67	66	
Омлет паровой	165	14.13	19.03	4.06	256	215
<b>Всего Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>22.1</b>	<b>28.17</b>	<b>55.84</b>	<b>578</b>	
Обед						
Каша рассыпчатая (рисовая)	160	3.78	7.78	39.29	242	171
Сок фруктовый	200	0.8		22.6	94	
хлеб пшеничный	50	4.26	0.8	18.5	98	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.7	18.7	97	
Суп с макаронными изделиями В	200	1.91	4.06	10.4	94	111
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.57	3.64	1.83	42	24
Рыба припущенная Минтай	110	11.78	5.66	0.64	100	227
<b>Всего Обед</b>	<b>830</b>	<b>26.95</b>	<b>22.64</b>	<b>111.96</b>	<b>767</b>	
Полдник						
Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	377
хлеб пшеничный	50	4.26	0.8	18.5	98	
Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	110	10.25	13.67	11.72	231	268
<b>Всего Полдник</b>	<b>382</b>	<b>14.64</b>	<b>14.49</b>	<b>45.42</b>	<b>391</b>	
Ужин						
Каша рассыпчатая (гречневая)	160	6.85	9.55	39.86	280	171
Печень по-строгановски	100	12.26	11.23	3.52	185	255
Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	14.96	77	
хлеб пшеничный	40	3.2	0.56	13.49	72	
Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	133	349
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0.07	3.06	6.7	54	46
<b>Всего Ужин</b>	<b>600</b>	<b>26.12</b>	<b>25.05</b>	<b>110.54</b>	<b>801</b>	
Второй ужин						
Кефир	200	5.8	5	8	100	386
<b>Всего Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>Всего день</b>	<b>2832</b>	<b>98.03</b>	<b>102.86</b>	<b>361.65</b>	<b>2833</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
2 завтрак						
Бутерброд с сыром	50	6.01	8.34	14.83	158	3
Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107	385
<b>Всего 2 завтрак</b>	<b>250</b>	<b>11.81</b>	<b>13.34</b>	<b>24.43</b>	<b>265</b>	
Завтрак						
Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	209
Банан	100	1.5	0.1	19	83	
хлеб пшеничный	40	3.2	0.56	13.49	72	
Кисель из яблок	200	0.11	0.12	25.09	119	352
Каша вязкая молочная из риса	168	4.8	8.68	34.36	235	174
<b>Всего Завтрак</b>	<b>548</b>	<b>14.69</b>	<b>14.06</b>	<b>92.22</b>	<b>572</b>	
Обед						
Бефстроганов из отварной говядины	100	14.44	12.25	3.78	181	245
хлеб пшеничный	50	4.26	0.8	18.5	98	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.7	18.7	97	
Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	133	349
Борщ с фасолью и картофелем	200	2.85	4.09	11.33	102	84
Картофельное пюре	160	3.31	9.77	19.18	184	128
Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7	
<b>Всего Обед</b>	<b>820</b>	<b>29.79</b>	<b>27.76</b>	<b>104.64</b>	<b>802</b>	
Полдник						
Булочка с повидлом обсыпная	100	6.6	14.36	41.13	320	426
Сок фруктовый	200	0.8		22.6	94	
<b>Всего Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7.4</b>	<b>14.36</b>	<b>63.73</b>	<b>414</b>	
Ужин						
Плов из говядины	150	16.49	16.89	26.02	322	265
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	376
хлеб пшеничный	25	2	0.35	8.43	45	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	14.96	77	
Салат из свежих помидоров	60	0.65	3.65	2.06	44	23
<b>Всего Ужин</b>	<b>490</b>	<b>22.29</b>	<b>21.47</b>	<b>66.47</b>	<b>548</b>	
Второй ужин						
Ряженка	200	5.8	5	8.4	102	386
<b>Всего Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8.4</b>	<b>102</b>	
<b>Всего день</b>	<b>2608</b>	<b>91.78</b>	<b>95.99</b>	<b>359.89</b>	<b>2703</b>	



Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
2 завтрак						
Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136	1
Какао с молоком	200	3.54	3.43	23.82	140	382
<b>Всего 2 завтрак</b>	<b>240</b>	<b>5.9</b>	<b>10.92</b>	<b>38.71</b>	<b>276</b>	
Завтрак						
Сок фруктовый	200	0.8		22.6	94	
Яблоко свежее	200	0.8	0.8	19.6	88	
хлеб пшеничный	50	4.26	0.8	18.5	98	
Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	110	15.25	13.67	11.72	231	268
<b>Всего Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21.11</b>	<b>15.27</b>	<b>72.42</b>	<b>511</b>	
Обед						
Рагу из цыпленка	175	13.2	11.88	15.2	221	289
Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	14.96	77	
хлеб пшеничный	40	3.2	0.56	13.49	72	
Компот из яблок и слив	200	0.24	0.14	27.84	115	344
Борщ с картофелем	200	1.62	4.01	10.75	94	83
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1.81	3.81	14.23	99	39
<b>Всего Обед</b>	<b>715</b>	<b>23.15</b>	<b>20.96</b>	<b>96.47</b>	<b>678</b>	
Полдник						
Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	101	379
Запеканка из творога Йогурт	160	20.58	14	22.1	296	223
<b>Всего Полдник</b>	<b>360</b>	<b>23.75</b>	<b>16.68</b>	<b>38.05</b>	<b>397</b>	
Ужин						
Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	377
Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	14.96	77	
хлеб пшеничный	40	3.2	0.56	13.49	72	
Котлеты или биточки рыбные	110	10.86	11.09	11.81	198	234
Картофель отварной	168	3.23	6.34	22.38	168	125
Салат из свежих овощей	60	0.66	3.63	2.27	44	29
<b>Всего Ужин</b>	<b>640</b>	<b>21.16</b>	<b>22.2</b>	<b>80.11</b>	<b>621</b>	
Второй ужин						
Кефир	200	5.8	5	8	100	386
<b>Всего Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>Всего день</b>	<b>2715</b>	<b>100.87</b>	<b>91.03</b>	<b>333.76</b>	<b>2583</b>	



Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
2 завтрак						
Бутерброд с сыром	50	6.01	8.34	14.83	158	3
Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107	385
<b>Всего 2 завтрак</b>	<b>250</b>	<b>11.81</b>	<b>13.34</b>	<b>24.43</b>	<b>265</b>	
Завтрак						
Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	377
хлеб пшеничный	40	3.2	0.56	13.49	72	
Апельсин	200	1.7	0.36	14.74	68	
Каша жидкая молочная (пшенная)	168	6.01	9.38	29.64	228	182
<b>Всего Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>11.04</b>	<b>10.32</b>	<b>73.07</b>	<b>430</b>	
Обед						
Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	14.96	77	
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.16	0.16	27.88	115	342
Борщ	200	1.28	3.88	6.85	73	81
хлеб пшеничный	70	5.96	1.12	25.9	137	
Макаронные изделия отварные	160	5.88	4.82	28.21	180	309
Оладьи из печени	90	15.28	18.46	6.25	168	282
Овощи натуральные свежие(помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	13	
<b>Всего Обед</b>	<b>820</b>	<b>32.3</b>	<b>29.12</b>	<b>112.33</b>	<b>763</b>	
Полдник						
Сок фруктовый	200	0.8		22.6	94	
Пудинг из творога (запеченный)ЙОГУРТ	160	18.24	12.7	29.32	230	222
<b>Всего Полдник</b>	<b>360</b>	<b>19.04</b>	<b>12.7</b>	<b>51.92</b>	<b>324</b>	
Ужин						
Гуляш из отварной говядины	100	11.47	14.08	3.27	164	246
хлеб пшеничный	25	2	0.35	8.43	45	
Кисель из кураги	200	0.89	0.06	23.67	155	355
Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.22	58	
Рагу из овощей	160	2.7	1.29	13.1	216	143
Салат летний	60	1.51	4.35	3.92	61	34
<b>Всего Ужин</b>	<b>575</b>	<b>20.88</b>	<b>20.55</b>	<b>63.61</b>	<b>699</b>	
Второй ужин						
Ряженка	200	5.8	5	8.4	102	386
<b>Всего Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8.4</b>	<b>102</b>	
<b>Всего день</b>	<b>2835</b>	<b>100.87</b>	<b>91.03</b>	<b>333.76</b>	<b>2583</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
2 завтрак						
Чай с молоком	150/50/15	1.52	1.35	15.9	81	378
Вафли	25	0.8	0.7	120.03	90	
Сыр (порциями)	15	3.69	4.74		58	15
<b>Всего 2 завтрак</b>	<b>255</b>	<b>6.01</b>	<b>6.79</b>	<b>315.93</b>	<b>229</b>	
Завтрак						
хлеб пшеничный	50	4.26	0.8	18.5	98	
Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	101	379
Курица отварная	90	19.21	21.13	0.39	268	288
Яблоко свежее	200	0.8	0.8	19.6	88	
<b>Всего Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>27.44</b>	<b>25.41</b>	<b>54.44</b>	<b>555</b>	
Обед						
Сок фруктовый	200	0.8		22.6	94	
хлеб пшеничный	50	4.26	0.8	18.5	98	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.7	18.7	97	
Щи из свежей капусты	200	1.4	3.91	4.72	64	87
Рыба, запеченная под молочным соусом на подушке из картофельного пюре	200	13.68	13.44	79.34	354	233
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.57	3.64	1.83	42	24
<b>Всего Обед</b>	<b>760</b>	<b>24.56</b>	<b>22.49</b>	<b>145.68</b>	<b>749</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1555</b>	<b>58.01</b>	<b>54.69</b>	<b>336.06</b>	<b>1533</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>82.31</b>	<b>83.20</b>	<b>336.06</b>	<b>2453</b>	