

1 день.

Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергоцен ность
		б	ж	у	
Завтрак					
1)Каша «Геркулес»	200,0	6,7	9,0	25,5	202,3
2)Какао с молоком	200,0	3,77	3,93	25,95	153,92
3)Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,7	25,07	119,0
Обед					
1)Борщ из свежей капусты	200,0	8,0	8,0	18,0	195,0
2)Котлета из говядины	70,0	10,68	11,72	5,74	176,75
3)Салат овощной	50,0	0,48	5,6	1,9	55,9
4)Рожки отварные	120,0	4,0	4,0	27,8	170,2
5)Чай с сахаром	200,0	0,12	-	12,04	48,64
6)хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,7	25,07	119,0
Полдник					
1)Печенье	35,0	2,6	3,5	26,67	142,10
2)Чай с сахаром	200,0	0,12	-	12,04	48,64
Ужин					
1)Картофельное пюре	180,0	4,5	6,1	29,0	186,0
2)Кисель из плодового концентрата	200,0	1,36	-	29,02	116,19
3)Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,42	15,04	71,4
1)Кефир	200,0	5,60	6,38	8,18	112,52
2)Фрукты свежие	60,0	0,24	-	6,78	27,60
					2028,46

2-й день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергоцен ность
		б	ж	у	
Завтрак					
1)Каша манная	200,0	6,23	8,9	25,67	206,3
2)Кофейный напиток	200,0	2,79	3,19	19,71	118,69
3)Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,7	25,07	119,0
Обед					
1)Суп домашний	200,0	8,5	8,5	20,0	195,5
2)Гуляш из говядины	140,0	18,56	20,72	5,77	283,8
3)Рис отварной	60,0	4,0	5,2	14,0	105,0
4)Салат из белокачанной капусты с морковью	50,0	0,8	3,3	2,5	43,5
5)Чай с сахаром	200,0	0,12	--	12,04	48,64
Полдник					
1)Яблоко	120,0	0,48	0,48	14,16	54,0
2)Чай с сахаром	200,0	0,12	--	12,04	48,64
Ужин					
1)Каша гречневая	200,0	7,4	9,5	27,5	225,0
2)Сок натуральный	150,0	0,4	-	9,7	50,0
3)Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,7	25,07	71,4
1)Фрукты свежие	60,0	0,24	-	6,78	27,60
2)молоко	200,0	5,59	6,38	9,38	117,31
					2150,2