

Дата _____

Неделя - 2

День - 8 среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная жидкая	180/150	4,8/2,8	5,3/3,3	24,7/15,4	135,5/104,2
Чай с сахаром	200/180	0	0	7,6/6,9	32,4/29,0
Бутерброд с маслом	35/25	1,4/0,9	4,3/4,3	18/12	106,0/83,1
Итого за завтрак	415/355	6,2/3,7	9,6/7,6	50,3/34,3	273,9/216,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Фрукт	100	0,45	0,42	10,5	72,6
Итого за второй завтрак	100	0,45	0,42	10,5	72,6
ОБЕД					
Суп картофельный с бобовыми и мясом	180	5,3	6,6	15,5	145,7
Каша гречневая вязкая	150/110	3,2/2,0	4,7/3,4	26,7/16,6	152,0/98,9
Биточки паровые	80/60	10,2/8,4	10,1/8,4	8,6/5,4	174,1/113,5
Салат из свеклы отварной	60/40	0,8/0,5	3,3/2,1	4,1/2,7	52,5/35,1
Компот из сухофруктов	180/150	0,1/0,1	0,1/0,1	12,2/9,2	54,7/40,3
Хлеб пшеничный	20/15	0,9/0,7	0,2/0,1	12/9	45,7/34,3
Хлеб ржаной	30/20	1,1/0,7	0,4/0,2	13,8/9,2	48,0/32,0
Итого за обед	700/575	21,6/17,7	25,4/20,9	92,9/67,6	672,7/499,8
ПОЛДНИК					
Булочка ванильная	50	1,4	4,7	24,2	152,2
Молоко кипяченое	200/170	4,1/3,5	3,9/3,3	8,7/7,5	93,5/79,4
Итого за полдник	250/220	5,5/4,9	8,6/8,0	32,9/31,7	245,7/231,6
УЖИН					
Запеканка творожная	180/150	17,6/15,5	18,3/14,7	31,9/22,5	368,1/210,5
Молоко сгущенное	40	2,9	3,4	22,2	130,9
Кисель	200/180	0,4/0,3	0,2/0,2	22,2/19,4	91,7/80,3
Хлеб пшеничный	20/15	0,9/0,7	0,2/0,1	12/9,2	45,7/34,3
Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32
Итого за ужин	460/405	22,5/20,1	22,3/18,6	97,5/82,3	668,4/488,0
Итого за день		56,3	66,0	283,7	1906,7
		46,9	55,2	226,0	1481,7