

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Каша кукурузная	150/200	4,76/6,35	6,38/8,51	16,4/21,86	140,25/187,0	93
	Бутерброд с маслом	35/45	2,45/3,0	7,55/8,1	14,62/15,2	136/142	2
	сыр	10/15	2,32/3,48	2,95/4,43	0/0	36,0/54,0	7
	Какао	180/200	2,54/3,39	0,5/0,7	24,55/32,73	113,15/150,87	388
Итого за завтрак			12,07/16,22	17,38/21,74	55,57/69,79	425,40/533,87	
Второй завтрак	Яблоко	190/200	0,76/0,8	-	18,6/19,6	83,6/88,0	368
Итого за второй завтрак			0,76/0,8	-	18,6/19,6	83,6/88,0	
Обед	Икра кабачковая	55/60	0,4/0,6	2,1/2,8	2,7/3,6	31,3/41,7	53
	Суп-уха	180/200	4,24/5,3	5,2/6,5	20,24/25,3	112,8/150,3	41
	Вермишелевая запеканка с мясом	150/200	11,0/11,7	9,96/10,3	54,11/56,2	350,04/354,9	259
	Соус томатный	50/50	1,16/1,16	4,2/4,2	8,02/8,02	74,5/74,5	348
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,7/17,1	66,2/82,7	555
	Кисель	180/200	0,4/0,5	0/0	20,6/29,7	73,1/81,6	378
Итого за обед			19,8/22,56	21,96/24,4	119,37/122,82	707,94/785,7	
полдник	Крендель сахарный	60/70	1,1/1,4	1,3/1,6	30,9/32,3	141,6/146,6	460
	Молоко	180/200	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85,0/102,0	400
Итого за полдник			5,68/6,88	5,38/6,48	38,48/41,37	226,6/248,6	
Ужин	Вареники с картошкой	150/150	5,316/5,316	1,371/1,371	42,940/42,940	194,627/194,627	112
	Хлеб пшеничный	30/40	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24,0	82,6/117,86	555
	Чай	180/200	0,2/0,2	0/0	10,5/12,6	42,0/50,4	132
Итого за ужин			8,276/9,416	1,721/1,871	70,34/79,54	319,227/362,887	
Итого за день			46,58/55,87	46,441/54,491	302,36/333,12	1562,75/1769,0	