

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	180	32,8	30,1	32,9	227,84	91
	Чай с лимоном	170/3	0,04	0	12,13	47	200;26 4
	Бутерброд с сыром	50/10	3,78	3,95	0	189,76	3
2-й завтрак	Сок грушевый	100	0,5	0,0	10,1	42,22	130
Итого за завтрак						506,82	
Обед:	Салат из огурцов, помидор и зеленого лука	50	0,49	3,57	1,9	47,15	44
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом кур	200/30	6,5	5,3	14,52	191	38
	Рыба отварная припущенная с овощами	110	19,77	16,5	0	191,56	245
	Рис отварной	130	3,64	5,37	36,67	210	315
	Компот из сухофруктов	170	0,16	0,16	15,893	61,72	240
	Хлеб ржаной.	45	2,64	0,48	13,4	93,15	-
Итого за обед						794,58	
Уплотненны й полдник	Булочка домашняя	90	5,05	9,63	33,52	228,47	274
	Напиток кисломолочный	170	4,35	4,8	6	107,2	233
Итого за полдник						335,67	
Итого за десятый день:						1637,07	

Калькулятор _____ Котова А.Г.

Повар _____