

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	14 день					
	<i>Завтрак</i>					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	29,5	183,3
-	Фрукты	40	0,2	0,2	4,6	19,5
-	Хлеб пшеничный	80	5,3	0,5	37,5	179,1
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,3	14,4	98,2
	Итого за 'Завтрак'	575	20,8	13,5	102,7	610,1
	<i>2 Завтрак</i>					
	Сок яблочный	200	0,9	0,2	18,8	79,0
21/5	Шарики из творога с черносливом	100	16,6	8,5	19,9	222,7
	Итого за '2 Завтрак'	300	17,5	8,7	38,7	301,7
	<i>Обед</i>					
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	150	2,2	9,1	15,8	150,0
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,9	2,3	28,4	147,3
59/8	Сосиски отварные	100	9,4	15,1	0,8	176,3
11/3	Капуста тушеная	250	5,8	4,8	28,9	168,5
-	Хлеб пшеничный	80	5,3	0,5	37,5	179,1
-	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	25,0	116,0
-	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,1
-	Яблоки	200	0,8	0,8	23,2	97,4
3/10	Компот из яблок	200	0,4	0,4	19,9	80,0
	Итого за 'Обед'	1360	31,8	48,2	179,8	1246,8
	<i>Полдник</i>					
24/12	Шарлотка	120	4,5	4,3	32,8	183,3
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,1	5,0	20,2
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Помидор	100	1,0	0,2	4,7	23,9
1/1	Горошек зеленый	100	3,0	4,1	11,2	84,2
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17,0	5,9	8,0	153,2
	Итого за 'Полдник'	640	27,1	14,6	71,1	509,6
	<i>Ужин</i>					
31/1	Салат из припущенной моркови и огурцов с растительным маслом	150	1,6	8,9	10,7	123,7
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	120	15,5	15,7	15,7	263,8
8/3	Картофель, запеченный с яйцом	250	12,4	15,3	54,6	400,8
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,4	0,1	22,9	88,7
	Итого за 'Ужин'	760	32,7	40,3	122,6	966,5
	<i>2 Ужин</i>					
-	Кефир	200	5,8	6,4	8,0	116,6
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Итого за '2 Ужин'	270	10,4	7,1	38,2	258,1
	Итого за день	3905	140,3	132,4	553,1	3892,7
	Итого за период		2018,2	1808,4	7790,6	54649,4