

День: четверг
Неделя: вторая

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Кулеш пшенный на молоке	135	3,66	6,71	16,47	139,5	51
	Батон с маслом	20/5	1,65	0,8	10,07	77,1	12
	Чай с молоком	150	1,29	1,35	7,37	81,95	62
	Фрукт	100	0,25	0,25	10,25	47,0	33
		410	6,85	9,11	44,16	345,55	
обед	Лук полукольцами	40	0,34	0,05	1,97	9,84	3
	Суп рыбный	200	6,8	2,54	10,98	93,34	77
	Бигус из говядины	150	9,66	6,32	10,05	199,8	70
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,6	14,6	76,0	23
	Компот из сухофруктов с вит С	150	0,75	0	20,25	89,49	93
		580	20,55	9,51	57,85	468,47	
полдник	Чай с сахаром	150	5,0	1,27	5,41	36,95	63
	Калач на сметане	50	3,4	4,46	22,0	142,91	8
		200	8,4	5,73	27,41	179,86	
ужин	Запеканка морковно-творожная с вареньем	180/20	21,09	18,7	43,22	299,0	76
	Кисель из варенья с вит. С	150	0	0	14,7	60,0	122
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	25	110,0	29
		400	25,09	21,07	82,92	469,0	
		1590	60,89	45,42	212,34	1462,88	