

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
1 день							
Завтрак	Макароны с сыром	250	11,7	10,28	31,78	218	206
	Кисель	200	2,24	2,1	25,03	118,8	692
Итого за завтрак		450	13,94	12,38	56,81	336,8	
День 2							
Завтрак	Сырники со сгущённым молоком	250	30,29	17,77	30,61	403,55	211
	Какао	200	4,62	4,02	43,8	177,56	693
Итого за завтрак		450	34,91	21,79	74,41	581,11	
День 3							
Завтрак	Каша гречневая молочная	250	10,06	11,34	41,26	307	177
	Батон	40	1,9	0,75	12,5	65	
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	685
Итого за завтрак		490	20,86	15,15	79,76	430	
День 4							
Завтрак	Омлет	250	16,92	17,47	4,84	242	210
	Батон	40	1,9	0,75	12,5	65	
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	639
Итого за завтрак		490	28,82	18,28	52,54	417	

День 5							
Завтрак	Оладьи со сгущённым молоком	250	13,1	12,6	82,4	504	733
	Напиток из шиповника	200	2,24	2,1	25,03	118,8	692
Итого за завтрак		450	15,34	14,7	107,43	622,8	
2 неделя							
День 1 Завтрак	Каша пшённая молочная	250	5,63	8,8	72,4	314,28	4
	Батон	40	1,9	0,75	12,5	65	
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	639
Итого		490	17,53	9,61	120,1	489,28	

2 день							
Завтрак	Макароны с сыром	250	11,7	10,28	31,78	218	206
	Батон	40	1,9	0,75	12,5	65	
	Какао	200	4,62	4,02	43,8	177,56	693
Итого за завтрак		490	18,22	15,05	88,08	460,56	

3 день							
Завтрак	Омлет	250	5,38	8,23	14,8	112	210
	Кисель ягодный	200	0	0	15,3	49,6	648
Итого за завтрак		450	5,38	8,23	30,1	161,6	
4 день							
Завтрак	Вермишель молочная	250	4,4	3,92	10,4	278,32	160
	Батон	40	1,9	0,75	12,5	65	
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	685
Итого за завтрак		490	15,2	7,73	48,9	401,32	
5 день							
Завтрак	Сырники со сгущённым молоком	250	30,29	17,77	30,61	403,55	211
	Напиток из шиповника	200	4,62	4,02	43,8	177,56	693
Итого за завтрак		450	34,91	21,79	74,41	581,11	