

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день Понедельник						
1	Йогурт / Сок фруктовый, 200 гр.	1 шт.	0	0	21,4	86,0
Итого			0	0	21,4	86,0
2 день Вторник						
1	Йогурт / Сок фруктовый, 200 гр.	1 шт.	0	0	21,4	86,0
Итого			0	0	21,4	86,0
3 день Среда						
1	Тефтели	1/50	5,23	8,66	6,6	125,65
2	Икра кабачковая	1/20	6,0	2,7	0	28,8
3	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
Итого			12,81	11,56	16,06	197,17
4 день Четверг						
1	Йогурт / Сок фруктовый, 200 гр.	1 шт.	0	0	21,4	86,0
Итого			0	0	21,4	86,0
5 день Пятница						
1	Каша рисовая с маслом	* 1/150/5	3,72	3,54	37,62	201,0
2	Фрикадельки, тушеные в томатном соусе	1/60/30	11,2	9,76	8,07	165,6
3	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
Итого			16,5	13,5	55,15	409,32
6 день Понедельник						
1	Шницель натуральный рубленый	1/50	4,76	11,73	3,05	155,4
Итого			4,76	11,73	3,05	155,4
7 день Вторник						
1	Йогурт / Сок фруктовый, 200 гр.	1 шт.	0	0	21,4	86,0
Итого			0	0	21,4	86,0
8 день Среда						
1	Йогурт / Сок фруктовый, 200 гр.	1 шт.	0	0	21,4	86,0
Итого			0	0	21,4	86,0
9 день Четверг						
1	Тефтели	1/50	5,23	8,66	6,6	125,65
2	Икра кабачковая	1/20	6,0	2,7	0	28,8
3	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
Итого			12,81	11,56	16,06	197,17
10 день Пятница						
1	Йогурт / Сок фруктовый, 200 гр.	1 шт.	0	0	21,4	86,0
Итого			0	0	21,4	86,0