

Деньб	Название блюд и продуктов	Б-то (г)	Не-то (г)	Химический состав					Вит С	№ рец-ры
				Выход (г)	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Энер.ц ен(ккл)		
	1	2	3	4	5	6	7	8		
Завтрак	Гречка с маслом и сахаром			142	5,1	4,38	32,23	225,1	0,6	1
	Крупа гречневая	40	132							
	Масло сливочное	5	5							
	Сахар-песок	5	5							
	Чай с сахаром			200	0,89	0,0	10,28	51,28	0,1	3
	Чай(заварка)	0,6	0,6							
	Сахар-песок	10	10							
Печенье с маслом			40/5	2,99	5,13	30,57	199,8		2	
Масло сливочное	5	5								
Печенье	40	40								
			Всего		12,3	19,0	47,97	439,2		
Второй завтрак	Яблоко	115	115	115	0,33	0,0	11,22	45,44	13	4
Обед	Суп гороховый			250	6,41	4,45	27,51	169,9	2,1	5
	Горох сухой	20	20							
	Картофель	100	70							
	Морковь	15	12							
	Лук	15	12							
	Масло сливочное	5	5							
	Биточки из печени			95	15,4	11,8	8,6	220,7	1,5	62
	Печень говяжья	100	83							
	Лук репчатый	10	8							
	Морковь	10	8							
	Мука пшеничная	5	5							
	Масло растительное	4	4							
	Яйцо куриное									
Пшено отварное			100	10,41	5,77	70,63	361,1		30	
Пшено	32	96								
Масло сливочное	4	4								
Помидор соленый	100	50		30	0,42	0,0	0,77	4,90	5,6	9
Сок				150	0,0	0,0	18	72	2	10
Сок	150	150								
Хлеб ржаной	50	50		50	4,15	0,65	24,05	113,5		11
			Всего		22,6	15,7	107,2	660,1		

Полдник	Кефир	182	175	175	4,76	5,44	7,99	98,6	0,3	12
	Кефир									
	Булочка «Веснушка»			79	11,44	15,33	49,58	258,5	1,0	65
	Масло сливочное	3	3							
	Дрожжи сухие	0,5	0,5							
	Масло растительное	3	3							
	Мука пшеничная	45	45							
	Молоко	30	30							
	Сахар-песок	5	5							
	Яйцо куриное	1/9	7шт							
			Всего		3,84	0,05	34,73	292,1		
Ужин	Омлет/Омлет с сыром			100	8,06	11,8	3,22	150,7	0,18	14
	Молоко	60	60							
	Яйцо куриное	1 шт	1 шт							
	Масло сливочное	4	4							
	Кабачковая икра			95	1,0	7,0	7,0	97,0	7,0	15
	Кабачковая икра	100	95							
	Кофе на молоке			200	9,1	6,48	19,78	155,7	0,65	16
	Кофейный порошок	4	4							
	Сахар-песок	10	10							
	Молоко	190	190							
Булка	40	40	40	3,32	0,52	19,24	90,80		17	
			Всего		25,1	32,7	104,7	726,5		
	Итого за целый день				71,7	81,32	305,5	2,169,5		