

Среда

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
Завтрак	Творожная запеканка на молоке с сахаром и маслом сливочным, со сметанным соусом	160/40	415	20,5	11,9	11,6
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	126,2	3,2	3,3	16,4
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
	Итого	385	640,6	26,7	20,4	44,26
2-й завтрак	Фрукт	100	46	1,4		24,4
Обед						
	Огурец свежий	30	5,4	0,3		2,3
	Суп молочный рисовый с сахаром и маслом сливочным	150	163,1	4,7	5,25	24
	Макароны отварные с маслом сливочным	100	170,6	4,2	3,9	16,2
	Подлива из печени с маслом растительным	60	167,4	9,8	8,9	4
	Компот из кураги и изюма с сахаром	150	52	0,5		19,4
	Хлеб ржаной	40	79,6	1,9	0,3	16,4
	Итого	630	684,1	22,8	18,35	106,7
Полдник	Вафли / пряники / печенье	50	112,3	1,6	1,4	25,8
	Чай	150	5	0,5	0,15	1,8
Итого		200	117,3	2,1	1,55	27,6
Ужин	Картофельное пюре на молоке с сахаром и маслом сливочным	130	180	3	2,2	27,2
	Кабачковая икра	40	36,4	0,9	4	3,8
	Чай с сахаром	150	37,5	0,5	0,15	11,8
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
Итого		350	328,9	6,5	6,45	58
Всего за день		1565	1770,9	58,1	46,75	236,56