

1 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Химический состав			ЭЦ, ккал	номер	
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углево ды, гр.		рецептуры	тех. карты
ЗАВТРАК								
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	270	21,15	21,35	47,71	498,21	467	61
2	Какао с молоком	200	7,5	7,5	32,06	222,00	959	9
3	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,21	99,3	41	184
4	Сыр твердый (порциями)	20	4,6	5,8	0	72	42	58
5	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	424	58
6	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24	115	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	595	42,23	50,55	104,26	1069,31		
ОБЕД								
1	Помидоры свежие (доп. гарнир)	100	1,1	0,2	5	23	308	56
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	450	15,32	15,7	50,56	355,5	210	23
3	Курица тушеная в сметанном соусе	150	34,42	43,38	17,46	558,28	643/798	34/41a
4	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,5	8,5	51,1	308,5	679	26
5	Напиток Лимонный	200	0,14	0	24,53	95	1232	77
6	Хлеб ржаной	120	9	1,2	51,6	264	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ОБЕД:	1200	69,48	68,98	200,25	1604,28		
ПОЛДНИК								
1	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	пр.пр.изг	
2	Булочка фестивальная	50	5	2	29,8	160	пр.пр.изг	
3	Яблоко (фрукт)	250	1	0	28,5	118	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	500	7	2	81,7	372		
УЖИН								
1	Сельдь с луком и раст. маслом	100	17,96	1,338	2,08	171,07	44	57
2	Запеканка картофельная с мясом говядина, сметанным соусом	278	28,35	33,24	48,69	597,86	626	35
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,12	57,84	943	11
4	Хлеб пшеничный	150	11,25	1,5	72	345	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА УЖИН:	728	57,76	36,078	137,89	1171,77		
ВТОРОЙ УЖИН								
1	Варенец	200	6	5	8,2	106	пр.пр.изг	
2	Печенье	50	3,8	7,65	53,2	218	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:	250	9,8	12,65	61,4	324		
ИТОГО:ЗА ДЕНЬ			186,27	170,26	585,50	4541,36		