

2 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Химический состав			ЭЦ, ккал	номер	
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углево ды, гр.		рецептуры	тех. карты
ЗАВТРАК								
1	Каша пшенная жидкая с маслом	260	10,54	16,07	51,41	386,93	390	2
2	Кофейный напиток	200	5,2	4,1	31,4	190,2	958	12
3	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	1,8	0,21	99,33	41	184
4	Сыр твердый (порциями)	20	4,6	5,8	0	72	42	58
5	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24	115	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	545	24,24	28,27	107,02	863,46		
ОБЕД								
1	Огурец свежий (доп. гарнир)	100	0,8	0	3	15	308	18103
2	Борщ с капустой, карт и мясом говядина	430	10,44	12,64	24,136	107,34	170	18
3	Котлета запеченная из кур	100	25,2	23,6	17,5	328,94	906	1/22
4	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	0,4	1,2	1,5	17,6	794	78
5	Макароны отварные с маслом	200	7,3	8,88	52,73	307,2	414	29
6	Кисель	200	0	0	21,89	77,68	883	13
7	Хлеб ржаной	120	9	1,2	51,6	264	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ОБЕД:	1200	53,14	47,52	172,36	1117,76		
ПОЛДНИК								
1	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	пр.пр.изг	
2	Слойка с яблоком	60	3	10	30	222	пр.пр.изг	
3	Фрукт киви	185	2	0	27,12	124	пр.пр.изг	
4	Конфета шоколадная	60	3,6	16,2	39	318	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	505	9,6	26,2	119,52	758		
УЖИН								
1	Помидор свежий (доп. гарнир)	100	1,1	0,2	5	23	308	1832
2	Рыба запеченная с помидорами в том. соусе	155	36,1	21,76	12,1	385,72	502/759	38
3	Картофельное пюре	200	4,31	6,72	32,45	200,47	694	27
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0	15,46	60,15	944	14
5	Хлеб пшеничный	150	11,25	1,5	72	345	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА УЖИН:	805	53,02	30,18	137,01	1014,34	пр.пр.изг	
ВТОРОЙ УЖИН								
1	Снежок	200	5,6	5	22	156	пр.пр.изг	
2	Пряник	50	2,75	3,25	55	180	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:	250	8,35	8,25	77	336		
Итого: за день			148,35	140,42	612,91	4089,56		