

3 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Химический состав			ЭЦ, ккал	номер	
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.		рецептуры	тех. карты
ЗАВТРАК								
1	Каша сборная "Дружба" жидкая с маслом	260	6,59	14,97	26	252,82	390	8
2	Какао с молоком	200	7,5	7,5	32,06	222,00	959	9
3	Масло сливочное порционно	15	0,15	10,80	0,21	99,3	41	184
4	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	424	58
5	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24	115	пр.пр.изг	
6	Сыр твердый (порциями)	20	4,6	5,8	0	72	42	58
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	585	27,67	44,17	82,55	823,92		
ОБЕД								
1	Кабачковая икра (доп. гарнир)	100	0	7	7	90	пр.пр.изг	18223
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	435	15,46	11,92	36,84	305,89	209	20/1
3	Плов из мяса	250	18,92	23,93	43,46	446,36	601	39
4	Компот из кураги	200	1,04	0	33,14	122,6	868	15
5	Хлеб ржаной	120	9	1,2	51,6	264	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ОБЕД:	1105	44,415	44,044	172,034	1228,855		
ПОЛДНИК								
1	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	пр.пр.изг	
2	Булочка обсыпная	50	4	4,5	31,5	180	пр.пр.изг	
3	Фрукт мандарин	185	1,48	0	15,91	70,3	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	435	6,48	4,5	70,81	344,3		
УЖИН								
1	Перец сладкий в нарезке (доп. гарнир)	100	0,8	0,6	2,9	14	308	1872
2	Биточки особые из мяса говядина	100	13,55	14,87	18,73	264,69	609	40
3	Тушеная капуста (сложный гарнир)	200	2,38	2,01	11,18	70,33	315	28
4	Картофельное пюре (сложный гарнир)		2,15	3,35	16,22	100,23	868	27
5	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,12	57,84	943	11
6	Хлеб пшеничный	150	11,25	1,5	72	345	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА УЖИН:	750	30,33	22,33	136,15	852,09		
ВТОРОЙ УЖИН								
1	Бифилайф	200	6	5	8,4	108	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	61,6	326		
ИТОГО: за день			118,70	127,69	523,14	3575,17		