

## 4 ДЕНЬ

| № п/п                | Наименование блюда                    | Выход,<br>гр. | Химический состав |               |                    | ЭЦ, ккал       | номер     |               |
|----------------------|---------------------------------------|---------------|-------------------|---------------|--------------------|----------------|-----------|---------------|
|                      |                                       |               | Белки,<br>гр.     | Жиры,<br>гр.  | Углево-<br>ды, гр. |                | рецептуры | тех.<br>карты |
| <b>ЗАВТРАК</b>       |                                       |               |                   |               |                    |                |           |               |
| 1                    | Омлет натуральный                     | 110           | 11,72             | 16,62         | 2,4                | 206,36         | 438       | 60            |
| 2                    | Каша манная жидкая с маслом           | 210           | 7,2               | 12            | 35,4               | 383            | 95        | 1884          |
| 3                    | Кофейный напиток                      | 200           | 5,2               | 4,1           | 31,4               | 190,2          | 958       | 12            |
| 4                    | Масло сливочное (порциями)            | 15            | 0,15              | 10,8          | 0,21               | 99,3           | 41        | 184           |
| 5                    | Сыр твердый (порциями)                | 20            | 4,6               | 5,8           | 0                  | 72             | 42        | 58            |
| 6                    | Хлеб пшеничный                        | 50            | 3,75              | 0,5           | 24                 | 115            | пр.пр.изг |               |
|                      | <b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:</b>              | <b>605</b>    | <b>32,62</b>      | <b>49,82</b>  | <b>93,41</b>       | <b>1065,86</b> |           |               |
| <b>ОБЕД</b>          |                                       |               |                   |               |                    |                |           |               |
| 1                    | Огурцы свежие (доп. гарнир)           | 100           | 0,8               | 0             | 3                  | 15             | 308       | 18103         |
| 2                    | Суп гороховый с курицей               | 425           | 15,45             | 11,91         | 36,83              | 305,83         | 206       | 21            |
| 3                    | Чахохбили (курица тушенная с овощами) | 250           | 32,17             | 42,84         | 12,81              | 564,18         | 912       | 70            |
| 4                    | Макаронны отварные с маслом           | 200           | 7,3               | 8,88          | 52,73              | 307,2          | 414       | 29            |
| 5                    | Компот из изюма                       | 200           | 0,36              | 0             | 34,4               | 128,2          | 868       | 16            |
| 6                    | Хлеб ржаной                           | 120           | 9                 | 1,2           | 51,6               | 264            | пр.пр.изг |               |
|                      | <b>ВСЕГО ЗА ОБЕД:</b>                 | <b>1295</b>   | <b>65,08</b>      | <b>64,83</b>  | <b>191,37</b>      | <b>1584,41</b> |           |               |
| <b>ПОЛДНИК</b>       |                                       |               |                   |               |                    |                |           |               |
| 1                    | Сок фруктовый                         | 200           | 1                 | 0             | 23,4               | 94             | пр.пр.изг |               |
| 2                    | Слойка с малиной                      | 60            | 2,5               | 8             | 25                 | 185            | пр.пр.изг |               |
| 3                    | Фрукт банан                           | 220           | 2,76              | 0,05          | 51,52              | 217            | пр.пр.изг |               |
|                      | <b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:</b>              | <b>480</b>    | <b>6,26</b>       | <b>8,05</b>   | <b>99,92</b>       | <b>496</b>     |           |               |
| <b>УЖИН</b>          |                                       |               |                   |               |                    |                |           |               |
| 1                    | Сельдь с луком и раст. маслом         | 100           | 17,96             | 1,338         | 2,08               | 171,07         | 44        | 57            |
| 2                    | Голубцы ленивые в сметанном соусе     | 145           | 25,53             | 21,35         | 12,83              | 347,97         | 636       | 33/1          |
| 3                    | Картофельное пюре                     | 200           | 4,32              | 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 |               |
|                      | <b>ВСЕГО ЗА УЖИН:</b>                 | <b>795</b>    | <b>59,316</b>     | <b>30,907</b> | <b>134,82</b>      | <b>1124,66</b> | пр.пр.изг |               |
| <b>ВТОРОЙ УЖИН</b>   |                                       |               |                   |               |                    |                |           |               |
| 1                    | Йогурт                                | 200           | 6,4               | 5             | 22                 | 158            | пр.пр.изг |               |
| 2                    | Пироженное бисквитное "Мафины"        | 33            | 2                 | 7             | 17                 | 128,7          | пр.пр.изг |               |
|                      | <b>ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:</b>          | <b>233</b>    | <b>8,4</b>        | <b>12</b>     | <b>39</b>          | <b>286,7</b>   |           |               |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |                                       |               | <b>171,68</b>     | <b>165,61</b> | <b>558,52</b>      | <b>4557,63</b> |           |               |