

4 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Химический состав			ЭЦ, ккал	номер	
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углево- ды, гр.		рецептуры	тех. карты
ЗАВТРАК								
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	
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	605	32,62	49,82	93,41	1065,86		
ОБЕД								
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	Макароны 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	
	ВСЕГО ЗА ОБЕД:	1295	65,08	64,83	191,37	1584,41		
ПОЛДНИК								
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	
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	480	6,26	8,05	99,92	496		
УЖИН								
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	
	ВСЕГО ЗА УЖИН:	795	59,316	30,907	134,82	1124,66	пр.пр.изг	
ВТОРОЙ УЖИН								
1	Йогурт	200	6,4	5	22	158	пр.пр.изг	
2	Пироженное бисквитное "Мафины"	33	2	7	17	128,7	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:	233	8,4	12	39	286,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			171,68	165,61	558,52	4557,63		