

5 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 пшеничная жидкая с маслом	260	10,54	16,07	51,71	386,93	390	2
2	Какао с молоком	200	7,5	7,5	32,06	222,00	959	9
3	Масло сливочное порционнo	15	0,15	10,80	0,21	99,3	41	184
4	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24	115	пр.пр.изг	
5	Сыр твердый (порциями)	20	4,6	5,8	0	72	42	58
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	545	26,54	40,67	107,98	895,23		
ОБЕД								
1	Горошек зеленый консерв. (доп. гарнир)	70	1,77	0,1	3,3	22	131	1832
2	Россольник Петербургский	430	11,23	13	30,76	276,3	197	22
3	Котлета рубленная из птицы	100	25,2	23,6	17,5	328,94	637	46
4	Рис отварной	200	2,43	3,58	24,46	139,8	256	31
5	Кисель	200	0	0	21,89	77,68	883	13
6	Хлеб ржаной	120	9	1,2	51,6	264	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ОБЕД:	1120	49,63	41,48	149,51	1108,72		
ПОЛДНИК								
1	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	пр.пр.изг	
2	Булочка школьная	100	6	4	62	300	пр.пр.изг	
3	Яблоко (фрукт)	250	1	0	28,5	118	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	550	8	4	113,9	512		
УЖИН								
1	Огурцы свежие (доп. гарнир)	100	0,8	0	3	15	308	18103
2	Жаркое по-домашнему	300	34,95	21,07	31,08	374,25	590	45
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:	750	47,2	22,57	121,2	792,09		
ВТОРОЙ УЖИН								
1	Снежок	200	5,6	5	22	156	пр.пр.изг	
2	Печенье	50	3,8	7,65	53,2	218	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:	250	9,4	12,65	75,2	374		
ИТОГО:ЗА ДЕНЬ			140,77	121,37	567,79	3682,04		