

## 6 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Химический состав			ЭЦ, ккал	номер	
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углево ды, гр.		рецептуры	тех. карты
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Запеканка творожная с овс. Хлопьями	200	23,59	23,17	35,7	440,59	677	71
2	Соус шоколадный	50	2,85	2,81	24,11	127,71	1084	72
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>535</b>	<b>40,14</b>	<b>47,18</b>	<b>115,42</b>	<b>1044,8</b>		
<b>ОБЕД</b>								
1	Огурцы свежие (доп. гарнир)	100	0,8	0	3	15	308	18103
2	Солянка домашняя со сметаной	410	15,95	11,36	28,52	230,85	228	20
3	Гуляш из мяса говядины	100	32,32	31,79	7,94	444,74	591	36
4	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,5	8,5	51,4	308,5	679	26
5	Компот из кураги	200	1,04	0	33,14	122,6	868	15
6	Хлеб ржаной	120	9	1,2	51,6	264	пр.пр.изг	
	<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>1110</b>	<b>68,61</b>	<b>52,85</b>	<b>175,6</b>	<b>1385,69</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
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	Конфета шоколадная	60	3,6	16,2	39	318	пр.пр.изг	
4	Фрукт киви	185	2	0	27,12	124	пр.пр.изг	
	<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:</b>	<b>495</b>	<b>10,6</b>	<b>20,7</b>	<b>121,02</b>	<b>716</b>		
<b>УЖИН</b>								
1	Помидор свежий (доп. гарнир)	100	1,1	0,2	5	23	308	1832
2	Рыба запеченная в сметанном соусе(кета)	135	34,95	21,07	11,08	374,25	504/798	42
3	Картофель отварной	200	4,05	5,87	39,4	206,27	692	30
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0	15,46	60,15	944	14
4	Хлеб пшеничный	150	11,25	1,5	72	345	пр.пр.изг	
	<b>ВСЕГО ЗА УЖИН:</b>	<b>785</b>	<b>51,61</b>	<b>28,64</b>	<b>142,94</b>	<b>1008,67</b>		
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>								
1	Варенец	200	6	5	8,2	106	пр.пр.изг	
2	Пряник	50	2,75	3,25	55	180	пр.пр.изг	
	<b>ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:</b>	<b>250</b>	<b>8,75</b>	<b>8,25</b>	<b>63,2</b>	<b>286</b>		
<b>ИТОГО:ЗА ДЕНЬ</b>			<b>179,71</b>	<b>157,62</b>	<b>618,18</b>	<b>4441,16</b>		