

7 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Химический состав			ЭЦ, ккал	номер	
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углево ды, гр.		рецептуры	тех. карты
ЗАВТРАК								
1	Каша манная жидкая с маслом	260	9,0	15,0	44,3	478,75	390	6
2	Какао с молоком	200	7,5	7,5	32,06	222,00	959	9
3	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,21	99,3	41	184
4	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	424	59
5	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24	115	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	570	25,48	38,4	100,85	977,85	пр.пр.изг	
ОБЕД								
1	Огурцы свежие	100	0,8	0	3	15	308	18103
2	Суп картофельный с рыбной консервой (сайра)	450	12,83	17,15	33,05	329,02	210	23
3	Бефстроганов из мяса со сметанным соусом	100	23,77	23,53	7,22	308,2	561/798	48
4	Макароны отварные с маслом	200	7,3	8,88	52,73	307,2	414	29
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,64	0	33,56	120,2	868	17
6	Хлеб ржаной	120	9	1,2	51,6	264	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ОБЕД:	1170	54,34	50,76	181,16	1343,62		
ПОЛДНИК								
1	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	пр.пр.изг	
2	Слойка с яблоком	60	3	10	30	222	пр.пр.изг	
3	Фрукт мандарин	185	1,48	0	15,91	70,3	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	445	5,48	10	69,31	386,3		
УЖИН								
1	Перец сладкий в нарезке	100	0,8	0,6	2,9	14	308	1872
2	Котлета из мяса говядины	100	6,71	5,01	4,71	112,14	608	73
3	Рагу из овощей с маслом	255	4,08	9,19	31,06	189,21	321	32
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,12	57,84	943	11
5	Хлеб пшеничный	150	11,25	1,5	72	345	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА УЖИН:	805	23,04	16,3	125,79	718,19		
ВТОРОЙ УЖИН								
1	Снежок	200	5,6	5	22	156	пр.пр.изг	
2	Пироженное Тими	33	1,32	3,96	20,13	122,1	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:	233	6,92	8,96	42,13	278,1		
ИТОГО: за день			115,26	124,42	519,24	3704,06		