

8 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	16,68	2,4	206,36	438	60
2	Каша молочная вязкая ячневая	210	8,16	11,99	43,07	304,31	390	3
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	99,33	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	33,58	49,867	101,08	987,2		
ОБЕД								
1	Огурцы свежие	100	0,8	0	3	15	308	18103
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	430	10,22	12,68	19,16	222,02	187	24
3	Азу	300	19,04	16,97	35,57	363,16	596	49
4	Кисель	200	0	0	21,89	77,68	883	13
5	Хлеб ржаной	120	9	1,2	51,6	264	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ОБЕД:	1150	39,06	30,85	131,22	941,86		
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	Фрукт банан	220	2,76	0,05	51,52	217	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	520	9,76	4,05	136,92	611		
УЖИН								
1	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,2	5	23	308	1832
2	Шницель из рыбы натуральный	135	19,7	15,79	14,45	330,81	511	47
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	
	ВСЕГО ЗА УЖИН:	785	36,36	23,36	146,31	965,23		
ВТОРОЙ УЖИН								
1	Ряженка	200	6	5	8,4	108	пр.пр.изг	
2	Печенье	50	3,8	7,65	53,2	218	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:	250	46,16	36,01	207,91	1291,23		
ИТОГО: за день			164,92	144,14	723,44	4796,52		