

9 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Химический состав			ЭЦ, ккал	номер	
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углево ды, гр.		рецептуры	тех. карты
ЗАВТРАК								
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	270	21,15	21,35	47,71	498,21	467	61
2	Какао с молоком	200	7,5	7,5	32,06	222,00	959	9
3	Масло сливочное порционно	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:	555	37,15	45,95	103,98	1006,51		
ОБЕД								
1	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,2	5	23	308	1832
2	Суп крестьянский с крупой, сметаной и курицей	430	9,73	17,15	33,05	329,02	201	25
3	Гуляш из мяса говядины	125	32,32	31,79	17,94	444,74	591	36
4	Рис отварной	200	2,43	3,58	24,46	139,8	256	31
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	
	ВСЕГО ЗА ОБЕД:	1175	55,62	53,92	165,19	1323,16		
ПОЛДНИК								
1	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	пр.пр.изг	
2	Булочка фестивальная	50	5	2	29,8	160	пр.пр.изг	
3	Яблоко (фрукт)	250	1	0	28,5	118	пр.пр.изг	
4	Конфета шоколадная	60	3,6	16,2	39	318	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	560	10,6	18,2	120,7	690		
УЖИН								
1	Огурцы свежие	100	0,8	0	3	15	308	18103
2	Курица тушеная в сметанном соусе	150	34,4	43,38	17,46	558,28	643/798	34/41a
3	Картофельное пюре	200	4,32	6,72	32,45	200,47	694	27
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:	800	50,966	51,599	140,03	1176,59		
ВТОРОЙ УЖИН								
1	Йогурт	200	6,4	5	22	158	пр.пр.изг	
2	Пряник	50	2,75	3,25	55	180	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:	250	9,15	8,25	77	338		
ИТОГО: за день			163,49	177,92	606,90	4534,26		