

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	10 день					
	<i>Завтрак</i>					
	Творожный десерт (мексиканский флан)	200	34,8	20,9	16,0	396,5
-	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1
-	Хлеб пшеничный	80	5,3	0,5	37,5	179,1
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,3	14,4	98,2
	Итого за 'Завтрак'	495	36,6	30,3	84,7	755,6
	<i>2 Завтрак</i>					
-	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,6	86,5
-	Печенье	25	1,9	2,5	19,2	105,6
	Итого за '2 Завтрак'	225	2,9	2,7	39,8	192,1
	<i>Обед</i>					
48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	150	2,1	9,2	15,9	151,4
16/2	Суп картофельный с бобовыми	300	6,7	5,1	29,3	182,8
-	Мясо говядины отварное	35	9,4	6,7	0,0	98,0
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	7,5	7,8	7,7	129,2
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,0	5,6	35,1	223,1
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
-	Хлеб пшеничный	80	5,3	0,5	37,5	179,1
-	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	29,2	135,4
-	Бананы	200	3,0	1,0	45,4	191,0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
	Итого за 'Обед'	1340	47,7	40,4	223,3	1410,5
	<i>Полдник</i>					
-	Йогурт	125	5,1	1,9	7,4	69,5
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
8/12	Сдоба обыкновенная	100	9,0	6,6	56,3	318,4
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	Итого за 'Полдник'	545	16,8	9,0	107,8	569,0
	<i>Ужин</i>					
	Огурец свежий	80	0,6	0,1	2,6	11,7
	Кукуруза консервированная	50	1,0	0,2	5,3	26,8
52/8	Суфле из печени	120	23,1	7,3	3,9	173,5
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	3,7	22,1	132,6
22/3	Свекла, тушенная в сметанном соусе	100	1,6	1,7	10,8	59,3
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,2	0,1	19,5	74,3
	Итого за 'Ужин'	780	35,0	13,7	100,1	648,1
	<i>2 Ужин</i>					
	Пряники	25	1,5	1,2	19,3	91,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Кефир	200	5,8	6,4	8,0	116,6
	Итого за '2 Ужин'	245	8,6	7,7	36,7	253,1
	Итого за день	3630	147,6	103,7	592,4	3828,3