

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	11 день					
	<i>Завтрак</i>					
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,2	6,3	40,4	238,5
-	Фрукты	40	0,2	0,2	4,6	19,5
-	Хлеб пшеничный	80	5,3	0,5	37,5	179,1
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
-	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,1
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	Итого за 'Завтрак'	605	21,7	29,5	118,7	818,8
	<i>2 Завтрак</i>					
	Сок персиковый	200	0,6	0,0	30,9	120,9
	Итого за '2 Завтрак'	200	0,6	0,0	30,9	120,9
	<i>Обед</i>					
10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	150	1,7	9,1	14,7	141,9
9/2	Рассольник со сметаной	300	2,2	4,9	16,1	115,1
-	Мясо кур отварное	60	12,5	10,2	0,0	141,6
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	120	13,3	15,3	9,3	226,2
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
11/3	Капуста тушеная	100	2,3	1,9	11,6	67,4
	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1
-	Хлеб пшеничный	80	5,3	0,5	37,5	179,1
-	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	29,2	135,4
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,2	0,1	19,5	74,3
	Итого за 'Обед'	1245	45,2	57,0	162,0	1315,7
	<i>Полдник</i>					
-	Йогурт	200	8,2	3,0	11,8	111,2
5/12	Ватрушка с творогом	100	13,4	12,5	31,5	292,2
	Зефир	30	0,2	0,0	22,1	85,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Итого за 'Полдник'	350	23,1	15,7	74,7	534,0
	<i>Ужин</i>					
	Помидор	100	1,0	0,2	4,7	23,9
8/7	Рыба, запеченная в омлете	150	27,6	16,6	3,8	274,8
5/3	Картофельное пюре с морковью	250	4,7	5,9	30,7	190,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200/5	0,2	0,1	5,3	22,0
	Итого за 'Ужин'	775	38,2	23,3	75,8	658,2
	<i>2 Ужин</i>					
-	Кефир	200	5,8	6,4	8,0	116,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Итого за '2 Ужин'	220	7,1	6,5	17,4	161,4
	Итого за день	3395	135,9	132,0	479,6	3609,0