

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	12 день					
	<i>Завтрак</i>					
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,1	6,2	21,9	158,5
-	Хлеб пшеничный	80	5,3	0,5	37,5	179,1
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
-	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,3	14,4	98,2
	Итого за 'Завтрак'	550	20,2	30,2	86,6	696,1
	<i>2 Завтрак</i>					
-	Йогурт	150	6,2	3,8	8,9	96,9
52/3	Биточки (котлеты) морковные с творогом запеченные	150	9,8	8,1	28,1	219,1
27/10	Чай	200	0,2	0,1	9,9	38,8
	Итого за '2 Завтрак'	500	16,1	11,9	46,8	354,8
	<i>Обед</i>					
55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	150	7,1	11,7	17,8	204,6
2/2	Борщ со сметаной	300	2,6	4,9	15,3	110,5
-	Мясо говядины отварное	35	9,4	6,7	0,0	98,0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	120	17,3	14,2	7,7	228,0
32/3	Рагу из овощей	180	3,0	3,8	20,9	124,1
-	Хлеб пшеничный	80	5,3	0,5	37,5	179,1
-	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	29,2	135,4
	Сок яблочный	200	0,9	0,2	18,8	79,0
-	Печенье	25	1,9	2,5	19,2	105,6
	Груша	200	0,8	0,6	26,2	101,4
	Итого за 'Обед'	1360	52,9	45,9	192,5	1365,6
	<i>Полдник</i>					
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	120	8,3	6,9	7,8	120,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	200	1,6	1,6	7,3	48,9
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	Сахар	10	0,0	0,0	10,0	37,9
	Итого за 'Полдник'	530	13,8	9,4	66,0	392,4
	<i>Ужин</i>					
39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	150	2,2	9,1	27,6	189,6
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	250	18,9	17,5	36,6	376,9
7/11	Соус сметанный	50	0,6	3,7	2,2	44,0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
32/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью и изюмом	75	5,0	3,5	31,8	175,1
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,1	5,0	20,2
	Итого за 'Ужин'	775	30,1	34,4	124,1	902,5
	<i>2 Ужин</i>					
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Кефир	200	5,8	6,4	8,0	116,6
	Конфеты в ассортименте	6	0,1	0,0	4,9	18,8
	Итого за '2 Ужин'	236	7,8	6,6	26,9	202,6
	Итого за день	3951	141,0	138,3	542,9	3914,0