

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	13 день					
	<i>Завтрак</i>					
5/5	Лапшевник с творогом	170	13,7	11,1	43,3	327,2
-	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	95,2
-	Хлеб пшеничный	80	5,3	0,5	37,5	179,1
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
-	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
55/3	Биточки (котлеты) свекольные с яблоками запеченные	150	4,4	5,7	27,0	168,9
	Итого за 'Завтрак'	700	32,6	38,3	160,6	1099,6
	<i>2 Завтрак</i>					
-	Сок виноградный	200	0,6	0,4	33,2	134,1
	Итого за '2 Завтрак'	200	0,6	0,4	33,2	134,1
	<i>Обед</i>					
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	150	2,5	9,0	15,0	145,4
31/2	Суп-пюре из разных овощей	300	3,9	6,0	17,3	133,3
-	Мясо говядины отварное	35	9,4	6,7	0,0	98,0
4/8	Плов из мяса говядины	250	18,6	18,2	46,0	420,6
	Огурец свежий	50	0,4	0,0	1,6	7,3
-	Хлеб пшеничный	100	6,6	0,7	46,9	223,9
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
-	Кисель с витаминами	200	0,0	0,0	22,3	91,5
	Итого за 'Обед'	1135	44,6	41,2	170,0	1216,7
	<i>Полдник</i>					
2/12	Булочка творожная	70	8,8	9,2	33,8	252,8
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,1	5,0	20,2
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
1/3	Картофель отварной	200	3,9	4,4	31,8	180,7
-	Апельсины	100	0,9	0,2	10,3	44,5
	Конфеты в ассортименте	30	0,2	0,0	24,2	94,2
	Итого за 'Полдник'	650	17,3	14,4	127,1	695,0
	<i>Ужин</i>					
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	150	1,5	9,0	17,6	150,2
7/7	Рыба, запеченная с сыром	120	26,7	10,9	0,0	205,6
5/3	Картофельное пюре с морковью	250	4,7	5,9	30,7	190,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
	Итого за 'Ужин'	785	37,9	30,0	98,6	794,6
	<i>2 Ужин</i>					
-	Кефир	200	5,8	6,4	8,0	116,6
	Итого за '2 Ужин'	200	5,8	6,4	8,0	116,6
	Итого за день	3670	138,8	130,7	597,5	4056,6