

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
2 день						
<i>Завтрак</i>						
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,8	18,56	26,85	412,7
	Джем	20	0,1	0,0	14,5	55,6
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,3	14,4	98,2
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
Итого за 'Завтрак'		580	36,5	18,6	109,6	743,1
<i>2 Завтрак</i>						
-	Фрукты	200	0,8	0,8	23,2	97,4
Итого за '2 Завтрак'		200	0,8	0,8	23,2	97,4
<i>Обед</i>						
45/1	Салат из отварного картофеля, яблок, зеленого горошка и яиц с растительным маслом	150	4,5	11,4	16,4	181,9
4/2	Борщ с картофелем	300	2,7	5,1	20,8	133,1
	Мясо говядины отварное	50	13,4	9,6	0,0	140,0
2/7	Рыба отварная под маринадом	150	16,7	12,1	10,0	210,1
7/11	Соус сметанный	30	0,4	2,2	1,3	26,4
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	3,8	45,9	236,1
28/3	Икра из кабачков	50	2,6	0,2	33,8	126,8
-	Хлеб пшеничный	100	6,6	0,7	46,9	223,9
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,2	0,1	19,5	74,3
	Пряники	30	1,8	1,4	23,1	110,0
Итого за 'Обед'		1290	56,4	47,1	238,5	1559,3
<i>Полдник</i>						
54/1	Сельдь с картофелем и сливочным маслом	150	7,2	9,3	17,9	183,6
59/8	Сосиски отварные	50	4,7	7,5	0,4	88,2
-	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
	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1
Итого за 'Полдник'		465	16,9	29,7	49,3	531,6
<i>Ужин</i>						
9/1	Салат из белокочанной капусты с курагой и растительным маслом	150	2,7	9,0	21,7	167,2
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	300	22,7	21,0	43,9	452,3
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
-	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,8	114,6
Итого за 'Ужин'		750	33,4	31,1	136,7	942,7
<i>2 Ужин</i>						
-	Йогурт	200	8,2	5,0	11,8	129,2
	Сахар	10	0,0	0,0	10,0	37,9
Итого за '2 Ужин'		210	8,2	5,0	21,8	167,2
Итого за день		3495	152,3	132,3	579,2	4041,2