

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	<b>3 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	220	5,5	7,2	29,1	201,1
-	Хлеб пшеничный	80	5,3	0,5	37,5	179,1
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
-	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1
4/13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0,0	35,1
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>575</b>	<b>20,5</b>	<b>25,2</b>	<b>102,6</b>	<b>711,3</b>
	<i>2 Завтрак</i>					
	Сок виноградный	200	0,6	0,4	30,2	122,2
50/3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	200	5,9	6,6	40,2	242,2
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>400</b>	<b>6,5</b>	<b>7,0</b>	<b>70,4</b>	<b>364,4</b>
	<i>Обед</i>					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	150	1,9	8,9	31,9	204,0
35/2	Уха с крупой перловой	300	11,9	5,8	19,6	176,6
8/9	Суфле из мяса кур паровое	150	27,3	20,8	9,0	332,2
32/3	Рагу из овощей	250	4,2	5,3	29,0	172,3
-	Хлеб пшеничный	100	6,6	0,7	46,9	223,9
-	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	25,0	116,0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
	Зефир	30	0,2	0,0	22,1	85,8
	Груша	200	0,8	0,6	26,2	101,4
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>1440</b>	<b>57,9</b>	<b>42,9</b>	<b>232,8</b>	<b>1499,7</b>
	<i>Полдник</i>					
6/12	Ватрушка со сметаной	100	8,8	12,9	49,1	346,8
	Джем	20	0,1	0,0	14,5	55,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,6	86,5
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>490</b>	<b>11,8</b>	<b>13,8</b>	<b>111,0</b>	<b>606,7</b>
	<i>Ужин</i>					
23/3	Свекла, тушенная с яблоками	150	1,9	9,3	19,2	161,2
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	200	26,6	20,5	24,0	386,7
	Джем	10	0,1	0,0	7,3	27,8
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	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
	<b>Итого за 'Ужин'</b>	<b>625</b>	<b>32,8</b>	<b>30,4</b>	<b>82,3</b>	<b>722,9</b>
	<i>2 Ужин</i>					
-	Кефир	200	5,8	6,4	8,0	116,6
	Сахар	10	0,0	0,0	10,0	37,9
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	<b>Итого за '2 Ужин'</b>	<b>230</b>	<b>7,1</b>	<b>6,5</b>	<b>27,4</b>	<b>199,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3760</b>	<b>136,6</b>	<b>125,8</b>	<b>626,6</b>	<b>4104,4</b>