

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
4 день						
<i>Завтрак</i>						
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	220	6,6	5,8	37,0	221,2
-	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)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,3	14,4	98,2
	Огурец свежий	30	0,2	0,0	1,0	4,4
1/1	Горошек зеленый	30	0,9	1,2	3,4	25,3
59/8	Сосиски отварные	50	4,7	7,5	0,4	88,2
Итого за 'Завтрак'		680	29,7	24,3	114,5	783,1
<i>2 Завтрак</i>						
-	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,6	86,5
-	Апельсины	300	2,7	0,6	30,9	133,4
Итого за '2 Завтрак'		500	3,7	0,8	51,5	219,9
<i>Обед</i>						
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репча- тым луком, соленым огурцом и растительным маслом	150	2,2	9,1	15,8	150,0
22/2	Суп-лапша на курином бульоне ¹	300	11,0	11,7	19,0	223,5
2/9	Мясо кур отварное в соусе	150	15,4	13,4	3,7	196,3
3/3	Картофельное пюре	250	5,2	6,1	36,8	221,0
-	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
-	Кисель с витаминами	200	0,0	0,0	22,3	91,5
Итого за 'Обед'		1195	42,5	52,3	156,1	1257,2
<i>Полдник</i>						
10/5	Запеканка (сырники) из творога с изюмом	100	16,1	9,2	17,4	217,4
-	Джем	20	0,1	0,0	14,5	55,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
55/3	Биточки (котлеты) свекольные с яблоками запечен- ные	200	5,8	7,5	36,1	225,2
27/10	Чай	200	0,2	0,1	9,9	38,8
Итого за 'Полдник'		570	25,6	17,1	101,3	648,9
<i>Ужин</i>						
26/1	Салат из морской капусты с соленым огурцом, мор- ковью, репчатым луком и растительным маслом	150	1,4	16,2	9,3	186,1
45/8	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	120	18,2	21,5	6,3	292,2
11/3	Капуста тушеная	200	4,7	3,8	23,1	134,8
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0,2	17,7	69,1
Итого за 'Ужин'		880	31,4	45,5	106,9	942,9
<i>2 Ужин</i>						
-	Кефир	200	5,8	6,4	8,0	116,6
	Сахар	10	0,0	0,0	10,0	37,9
Итого за '2 Ужин'		210	5,8	6,4	18,0	154,5
Итого за день		4035	138,6	146,5	548,3	4006,7