

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	<b>6 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
17/5	Запеканка из творога с яблоками	200	26,6	23,2	33,95	449,9
-	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
-	Мандарины	100	0,9	0,2	10,3	44,5
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,3	14,4	98,2
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>610</b>	<b>34,7</b>	<b>24,3</b>	<b>125,1</b>	<b>848,3</b>
	<i>2 Завтрак</i>					
-	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,6	86,5
-	Печенье	30	2,3	2,9	23,0	126,7
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>230</b>	<b>3,3</b>	<b>3,1</b>	<b>43,6</b>	<b>213,2</b>
	<i>Обед</i>					
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
	Помидор	100	1,0	0,2	4,7	23,9
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	300	2,8	5,5	18,6	130,7
-	Мясо говядины отварное	40	10,7	7,7	0,0	112,0
11/8	Печень в молочном соусе	150	21,0	11,4	7,8	216,8
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	70	4,6	0,8	29,2	135,4
-	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1
37/10	Напиток из шиповника(вариант 2)	200	0,2	0,1	19,5	74,3
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>1395</b>	<b>56,7</b>	<b>48,3</b>	<b>171,9</b>	<b>1328,0</b>
	<i>Полдник</i>					
-	Йогурт	200	8,2	3,0	11,8	111,2
5/12	Ватрушка с творогом	100	13,4	12,5	31,5	292,2
	Конфеты в ассортименте	12	0,1	0,0	9,7	37,7
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>352</b>	<b>24,3</b>	<b>15,8</b>	<b>71,8</b>	<b>530,6</b>
	<i>Ужин</i>					
4/8	Плов из мяса говядины	250	18,6	18,2	46,0	420,6
	Огурец свежий	150	1,1	0,1	4,8	21,9
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
27/10	Чай	200	0,2	0,1	9,9	38,8
	<b>Итого за 'Ужин'</b>	<b>660</b>	<b>23,9</b>	<b>19,0</b>	<b>87,3</b>	<b>606,4</b>
	<i>2 Ужин</i>					
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Кефир	200	5,8	6,4	8,0	116,6
	Сахар	10	0,0	0,0	10,0	37,9
	<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>3477</b>	<b>150,0</b>	<b>117,1</b>	<b>527,1</b>	<b>3725,8</b>