

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	7 день					
	<i>Завтрак</i>					
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,2	6,3	40,4	238,5
-	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
	Итого за 'Завтрак'	550	17,6	25,3	114,1	746,7
	<i>2 Завтрак</i>					
	Сок яблочный	200	0,9	0,2	18,8	79,0
	Пряники	30	1,8	1,4	23,1	110,0
	Итого за '2 Завтрак'	230	2,7	1,6	41,9	189,1
	<i>Обед</i>					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	150	1,9	8,9	31,9	204,0
19/2	Суп картофельный с рыбой	300	12,5	7,5	23,8	210,2
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	120	17,3	14,2	7,7	228,0
34/3	Рагу из овощей с крупой	250	4,8	6,2	34,2	206,9
-	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,5	32,8	156,7
-	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	29,2	135,4
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,4	0,2	17,7	68,8
	Итого за 'Обед'	1160	46,2	38,3	177,3	1209,9
	<i>Полдник</i>					
59/8	Сосиски отварные	50	4,7	7,5	0,4	88,2
	Пирог с печенью	100	20,6	10,9	46,4	364,9
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200/5	0,2	0,1	5,3	22,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Яблоки	200	0,8	0,8	23,2	97,4
	Сахар	10	0,0	0,0	10,0	37,9
	Итого за 'Полдник'	595	28,3	19,5	99,4	677,6
	<i>Ужин</i>					
45/1	Салат из отварного картофеля, яблок, зеленого горошка и яиц с растительным маслом	150	4,5	11,4	16,4	181,9
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	120	13,4	13,8	9,4	213,7
11/3	Капуста тушеная	180	4,2	3,4	20,8	121,3
	Огурец свежий	50	0,4	0,0	1,6	7,3
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Напиток с витаминами	200	0,0	0,0	19,0	70,7
	Итого за 'Ужин'	760	26,4	29,3	93,7	720,1
	<i>2 Ужин</i>					
-	Кефир	200	5,8	6,4	8,0	116,6
	Конфеты в ассортименте	25	0,2	0,0	20,2	78,5
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Итого за '2 Ужин'	245	7,3	6,6	37,6	239,8
	Итого за день	3540	128,5	120,5	563,8	3783,3