

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
8 день						
<i>Завтрак</i>						
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	200	23,2	23,2	3,1	308,3
-	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,1
-	Хлеб пшеничный	80	5,3	0,5	37,5	179,1
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,3	14,4	98,2
-	Яблоки	50	0,2	0,2	5,8	24,3
Итого за 'Завтрак'		550	28,8	36,8	81,2	764,6
<i>2 Завтрак</i>						
	Сок виноградный	200	0,6	0,4	30,2	122,2
Итого за '2 Завтрак'		200	0,6	0,4	30,2	122,3
<i>Обед</i>						
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	150	1,9	9,0	12,0	129,3
51/1	Сельдь	70	11,7	5,8	0,0	99,1
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	300	2,2	2,9	11,2	75,8
-	Мясо говядины отварное	35	9,4	6,7	0,0	98,0
40/8	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	120	17,0	18,2	8,6	266,6
41/3	Каша перловая с овощами	200	6,6	5,9	49,5	266,9
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
-	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,5	32,8	156,7
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
-	Кисель с витаминами	200	0,0	0,0	22,3	91,5
Итого за 'Обед'		1350	57,3	53,7	174,8	1386,8
<i>Полдник</i>						
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
8/5	Запеканка (сырники) из творога	110	18,6	10,6	14,8	230,2
	Джем	20	0,1	0,0	14,5	55,6
-	Печенье	25	1,9	2,5	19,2	105,6
Итого за 'Полдник'		395	29,0	19,7	76,7	598,3
<i>Ужин</i>						
43/1	Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растительным маслом	150	2,6	9,3	20,8	175,9
29/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем и отрубями	120	13,9	15,4	11,3	234,5
3/3	Картофельное пюре	250	5,2	6,1	36,8	221,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,1	5,0	20,2
Итого за 'Ужин'		790	26,5	31,6	104,1	793,1
<i>2 Ужин</i>						
-	Йогурт	200	8,2	5,0	11,8	129,2
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
Итого за '2 Ужин'		230	10,2	5,2	25,9	196,4
Итого за день		3515	152,3	147,3	492,7	3861,4