

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	<b>9 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	33,7	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	20	0,2	14,5	0,3	132,1
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>565</b>	<b>22,3</b>	<b>28,2</b>	<b>107,3</b>	<b>761,9</b>
	<i>2 Завтрак</i>					
	Сок апельсиновый	200	1,3	0,2	24,4	105,0
-	Яблоки	200	0,8	0,8	23,2	97,4
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>400</b>	<b>2,1</b>	<b>1,0</b>	<b>47,6</b>	<b>202,3</b>
	<i>Обед</i>					
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	150	2,4	8,9	13,4	137,3
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,9	2,3	28,4	147,3
41/2	Фрикадельки мясные	50	10,3	7,3	0,6	109,1
1/7	Рыба отварная	150	32,6	8,7	0,0	208,7
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,1	4,0	45,5	245,3
28/3	Икра из кабачков	50	0,8	3,1	5,6	53,9
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	<b>0,1</b>	66,1
-	Хлеб пшеничный	100	6,6	0,7	46,9	223,9
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
14/10	Компот из чернослива	200	0,5	0,1	22,8	88,6
-	Печенье	25	1,9	2,5	19,2	105,6
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>1285</b>	<b>69,3</b>	<b>45,4</b>	<b>203,2</b>	<b>1482,4</b>
	<i>Полдник</i>					
50/3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	300	8,9	9,9	60,3	363,2
1/1	Горошек зеленый	30	0,9	1,2	3,4	25,3
38/12	Растегай с рыбой (вариант 2)	100	21,9	8,2	28,9	275,3
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,1	5,0	20,2
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>660</b>	<b>33,9</b>	<b>19,6</b>	<b>111,6</b>	<b>751,1</b>
	<i>Ужин</i>					
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным мас- лом	150	1,5	9,0	17,6	150,2
1/1	Горошек зеленый	40	1,2	1,6	4,5	33,7
2/9	Мясо кур отварное в соусе	120	12,3	10,7	2,9	157,0
11/3	Капуста тушеная	250	5,8	4,8	28,9	168,5
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	15,7	60,8
	<b>Итого за 'Ужин'</b>	<b>850</b>	<b>27,0</b>	<b>27,0</b>	<b>109,2</b>	<b>756,4</b>
	<i>2 Ужин</i>					
-	Кефир	200	5,8	6,4	8,0	116,6
	<b>Итого за '2 Ужин'</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,0</b>	<b>116,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3960</b>	<b>160,5</b>	<b>127,6</b>	<b>586,9</b>	<b>4070,7</b>