

1 ДЕНЬ

Название блюд и продуктов	Рец №				Химический состав				
		Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энерг. ценность (Ккал)	Витамины		
							В1	В2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ЗАВТРАК									
<u>Яйцо варёное</u>	5-5	50	6,25	5,2	-	78,0	-	0,2	-
<u>Рис с овощами</u>	9-6	120	2,82	5,67	27,05	170,35	0,04	0,04	1,67
<u>Чай сахаром</u>	4-3	200	0,2	-	7,1	29,0	-	0,01	0,1
<u>Рожок с маслом</u>	8-5	40/6	1,82	5,7	12,06	156,94	0,04	0,02	-
<u>Итого</u>		416	11,09	16,57	46,21	434,29	0,08	0,27	1,77
2 ЗАВТРАК									
<u>Напиток из лимона</u>	4-10	200	0,2	-	10,4	42,4	-	-	5,6
<u>Итого</u>		200	0,2	-	10,4	42,4	-	-	5,6
ОБЕД									
<u>Щи с мясом кур со сметаной</u>	6-1	180	6,67	6,64	13,49	142,32	0,07	0,02	34,79
<u>Котлета мясная</u>	7-3	70	15,80	12,37	7,44	204,32	0,1	0,11	1,34
<u>Соус овощной</u>	2-8	40	0,76	2,52	3,85	40,77	0,01	-	2,38
<u>Макароны отварные</u>	2-4	130	5,65	5,44	39,11	227,34	0,11	0,06	-
<u>Кисель</u>	4-4	180	-	-	19,65	78,6	-	-	1,5
<u>Хлеб пшеничный</u>	8-2	30	2,31	0,9	14,99	72,0	0,05	0,03	-
<u>Хлеб Славянский</u>	8-3	35	1,71	0,35	16,1	73,5	0,05	0,03	-
<u>Итого</u>		665	32,9	28,22	114,63	838,85	0,39	0,25	40,01
ПОЛДНИК									
<u>Печенье</u>	9-2	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,08	0,11	-
<u>Молоко кипячёное</u>	4-11	200	6,0	5,0	9,04	106	-	0,2	1,6
<u>Итого</u>		250	9,8	9,9	46,24	314,50	0,08	0,31	1,6
УЖИН									
<u>Каша пшеничная молочная</u>	1-10	200	6,78	7,59	22,69	185,46	0,12	0,15	1,2
<u>Чай с молоком</u>	4-2	200	3,2	2,5	9,8	74,0	-	0,11	0,9
<u>Хлеб Славянский</u>	8-3	30	1,47	0,3	13,8	63,0	0,04	0,03	-
<u>Повидло</u>	9-7	20	0,12	-	19,2	60,0	-	-	2,0
<u>Итого</u>		450	11,57	10,39	65,49	382,46	0,16	0,29	4,1
Итого за 1 день		1981	65,56	65,08	282,97	2012,50	0,71	1,12	53,08