

2 ДЕНЬ

Название блюд и продуктов	Рец №				Химический состав				
		Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энерг. Ценность (Ккал)	Витамины		
1	2	3	4	5	6	7	B1	B2	C
ЗАВТРАК									
<u>Творожная запеканка</u>	5-1	150	22,38	16,25	21,34	322,73	0,01	0,45	1,08
<u>Соус молочный сладкий</u>	2-9	40	1,48	3,52	6,61	63,57	0,01	0,04	0,32
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	4-8	180	3,44	2,78	11,9	85,96	-	0,1	0,8
<u>Батон нарезной с маслом</u>	8-1	30/6	2,26	5,88	15,06	125,94	0,05	0,03	-
<u>Итого</u>		406	29,56	28,43	54,91	598,20	0,07	0,62	2,20
2 ЗАВТРАК									
<u>Напиток из шиповника</u>	4-9	200	0,56	-	17,64	72,76	0,02	0,12	49,0
<u>Итого</u>		200	0,56	-	17,64	72,76	0,02	0,12	49,0
ОБЕД									
<u>Капуста с овощами</u>	3-4	50	1,2	3,0	4,34	48,88	-	-	19,54
<u>Свекольник с мясом кур со сметанной</u>	6-4	180	6,33	6,7	13,72	142,32	0,07	0,02	16,61
<u>Суфле рыбное</u>	7-12	80	16,64	6,22	6,54	151,26	0,1	0,25	1,54
<u>Соус томатный</u>	2-7	40	0,41	1,69	2,15	25,14	0,01	-	0,95
<u>Пюре картофельное</u>	2-4	130	3,42	5,40	22,42	152,06	0,11	0,05	25,37
<u>Компот из сухофруктов с витамином С</u>	4-6	180	0,41	-	18,19	74,27	-	-	8,0
<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	16,10	73,5	0,05	0,03	-
<u>Итого</u>		625	32,43	24,26	98,45	739,43	0,39	0,38	72,01
ПОЛДНИК									
<u>Растягай с повидлом/</u>	8-10	50	5,07	4,41	44,29	223,03	0,07	0,9	0,56
<u>Пирожок с капустой</u>	8-12	50	5,89	6,41	30,78	203,93	0,07	0,09	26,53
<u>Чай с молоком</u>	4-2	200	3,2	2,5	9,8	74,0	-	0,11	0,9
<u>Итого/</u>		250	8,27	6,91	54,09	297,03	0,07	0,2	1,46
<u>Итог с пирожок</u>			9,09	8,91	40,58	277,93	0,07	0,2	27,43
УЖИН									
<u>Суп молочный вермишелевый</u>	1-3	220	6,65	7,36	24,03	188,11	0,04	0,18	1,24
<u>Чай с сахаром</u>	4-3	200	0,2	-	7,1	29,0	-	0,01	0,1
<u>Хлеб Славянский</u>	8-3	30	1,47	0,3	13,8	63,0	0,04	0,03	-
<u>Итого</u>		450	8,32	7,66	44,93	280,11	0,08	0,22	1,34
Итого за день		2031	79,14	67,26	270,02	1987,53	0,63	1,54	126,01
Итог с пирожком			79,96	69,26	256,51	1968,43	0,63	1,54	151,90