

6 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>Макароньы отварные с сыром</u>	1-2	170	8,74	9,43	37,74	269,80	0,13	0,11	-
<u>Чай с 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	10,76	15,13	56,90	455,74	0,17	0,14	0,1
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>Борщ с мясом кур со сметаной</u>	6-8	180	7,09	6,70	15,92	153,84	0,07	0,02	36,89
<u>Тефтели мясные</u>	7-4	70	14,33	11,33	9,89	199,59	0,09	0,11	1,34
<u>Соус овощной</u>	2-8	40	0,76	2,52	3,85	40,77	0,01	-	2,38
<u>Пюре гороховое</u>	2-2	130	11,93	4,7	26,73	196,95	0,44	0,11	-
<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	16,10	73,50	0,05	0,03	-
<u>Итого</u>		665	38,13	26,50	107,13	815,25	0,71	0,3	42,11
ПОЛДНИК									
<u>Пряник</u>	9-1	50	2,9	2,3	37,5	183	0,02	0,01	-
<u>Молоко кипячёное</u>	4-11	200	6,0	5,0	9,04	106,0	-	0,2	1,6
<u>Итого</u>		250	8,9	7,3	46,54	289	0,02	0,21	1,6
УЖИН									
<u>Каша кукурузная молочная</u>	1-5	200	16,17	7,22	20,34	168,53	0,03	0,15	1,2
<u>Чай</u>	4-1	200	0,2	-	0,1	1,0	-	0,01	0,01
<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	17,96	7,52	53,44	292,53	0,07	0,19	3,3
Итого за день		1981	75,95	56,45	274,41	1894,92	0,97	0,84	52,71