

7 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>Пудинг творожно-манный</u>	5-2	150	23,51	16,78	25,62	349,06	0,02	0,48	1,24
<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	30,69	28,96	59,19	624,53	0,08	0,65	2,36
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>Суп Харчо с мясом кур</u>	6-9	180	7,8	5,54	9,85	122,55	0,04	0,04	3,34
<u>Рыба запеченная на овощной подушке</u>	7-8	80	18,53	8,83	5,58	176,59	0,11	0,23	2,41
<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	16,1	73,5	0,05	0,03	-
<u>Итого</u>		685	35,38	24,02	91,47	719,85	0,36	0,38	85,66
ПОЛДНИК									
<u>Булочка гребешок с повидлом</u>	8-9	50	4,99	4,41	44,29	223,03	0,07	0,09	0,56
<u>Чай</u>	4-1	200	0,2	-	0,1	1,0	-	0,01	0,01
<u>Итого</u>		250	5,19	4,41	44,39	224,03	0,07	0,1	1,66
УЖИН									
<u>Каши гречневая рассыпчатая</u>	1-11	220	5,54	6,04	28,54	190,08	0,2	0,14	-
<u>Молоко кипячёное</u>	4-11	200	6,0	5,0	9,04	106,0	-	0,2	1,6
<u>Хлеб Славянский</u>	8-3	30	1,47	0,3	13,8	63,0	0,04	0,03	-
<u>Итого</u>		450	13,01	11,34	51,38	359,08	0,24	0,37	1,6
Итого за день		2991	84,83	68,73	264,07	2000,25	0,77	1,62	113,28