

8 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>Огурец свежий</u>	3-2	50	0,40	-	1,5	7,6	-	-	5,0
<u>Омлет</u>	5-6	150	10,83	12,66	4,72	183,48	-	0,35	0,8
<u>Какао с молоком</u>	4-7	180	4,36	3,51	12,29	97,86	-	0,13	1,04
<u>Батон нарезной с маслом и сыром</u>	8-4	30/6/5	3,36	7,22	15,06	142,23	0,06	0,05	-
<u>Итого</u>		421	18,95	23,39	33,57	431,17	0,6	0,53	2,84
2 ЗАВТРАК									
<u>Сок</u>	4-13	200	1,5	-	30,3	128,0	0,04	0,04	6,0
<u>Итого</u>		200	1,5	-	30,3	128,0	0,0	0,04	6,0
ОБЕД									
<u>Лук репчатый в нарезке</u>	3-3	50	0,85	0	5,0	22,5	-	-	8,35
<u>Суп овощной на курином бульоне со сметаной</u>	6-5	180	6,67	6,64	13,49	142,32	0,07	0,02	34,79
<u>Плов с мясом кур</u>	7-5	220	21,39	10,68	37,99	336,06	0,13	0,13	4,36
<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>		665	33,34	18,57	105,76	720,65	0,3	0,21	55,50
ПОЛДНИК									
<u>Печенье</u>	9-2	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,08	0,11	-
<u>Йогурт</u>	4-12	200	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,26
<u>Итого</u>		250	8,15	8,65	43,2	283,50	0,14	0,37	1,26
УЖИН									
<u>Овощное рагу</u>	7-15	220	3,49	9,15	25,37	199,29	0,12	0,01	53,94
<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>Итого</u>		450	5,16	9,45	39,27	263,29	0,16	0,05	53,95
Итого за день		1986	67,10	60,06	252,10	1826,61	1,24	1,2	119,64