

9 ДЕНЬ

Название блюд и продуктов	№ Рец				Химический состав				
		Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энерг. Ценность (Ккал)	Витамины мг.		
							В1	В2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ЗАВТРАК									
<u>Каша ассорти (ячневом-пшеничная)молочная</u>	1-8	200	6,42	7,17	20,55	171,70	0,04	0,15	1,2
<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>	8-11	30/6	2,26	5,88	15,06	125,94	0,05	0,03	-
<u>Итого</u>		416	12,12	15,83	47,51	383,60	0,09	0,28	2
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>Картофель отварной (порционно)</u>	3-1	50	0,85	-	9,1	40,05	0,05	-	11,35
<u>Суп лапша по-домашнему на курином бульоне</u>	6-6	180	7,99	6,22	18,55	163,64	0,07	0,08	2,79
<u>Суфле куриное</u>	7-10	90	17,47	6,88	5,45	155,65	0,08	0,16	2,79
<u>Капуста тушеная</u>	2-6	130	3,15	6	9,71	106	0,01	0,01	74,26
<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	73,5	0,05	0,03	-
<u>Итого</u>		695	33,48	20,35	93,55	689,44	0,31	0,31	92,35
ПОЛДНИК									
<u>Пирожок с картофелем/ пирожок с рыбой</u>	8-11	50	5,7	6,07	33,88	211,75	0,11	0,09	9,13
	8-8	50	10,23	12,21	34,54	287,73	0,08	0,1	1,18
<u>Чай с молоком</u>	4-2	200	3,2	2,5	9,8	74,0	-	0,11	0,9
<u>Итого / итог пирожок с рыбой</u>		250	8,9 13,43	8,57 14,71	43,68 44,34	285,75 361,73	1,11 0,08	0,02 0,21	10,03 2,08
УЖИН									
<u>Суп молочный пшеничный</u>	1-4	220	6,22	7,46	19,54	169,46	0,09	0,15	1,2
<u>Чай с сахаром</u>	4-3	200	0,2	0	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>Пряник</u>	9-1	50	2,9	2,3	37,5	183	0,02	0,01	-
<u>Итого</u>		500	10,79	10,06	77,94	444,46	0,15	0,2	1,3
Итого за день/ пирожок с рыбой		2061	65,49 70,02	54,81 60,95	273,08 273,74	1845,65 1921,63	0,66 0,63	0,99 1	111,2 103,3