

[illegible]

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	Номер рецеп- туры			
				Белки	Жиры	Углев.							
ДЕНЬ 3	СРЕДА												
ЗАВТРАК	1. Суп молочный (пшено)	180	200	3,35	4,46	4,42	5,9	19,12	25,8	129,6 8	172,9	-	№ 94
	2. Кофейный напиток с молоком	180	200	2,15	2,65	1,46	1,79	15,50	18,83	84	102	0,28	№ 395
	3. Батон с маслом	35	47		2,45		7,55		14,62		136		№ 1
	ИТОГО	395	447										
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100										
ОБЕД	1. Салат из свеклы с чесноком	40	60	0,64	0,85	2,74	3,65	3,77	5,01	42,3	56,23	4,28	№ 33
	2. Щи из квашенной капусты на м/б	180	200	2,41	3,22	4,02	5,36	6,07	8,09	63,6	84,8	53,82	№ 69
	3. Гуляш из мяса	70	80	4,5	6	5,7	7,6	1,85	2,47	123,6	164,8	0,6	№ 277
	4. Макароны	100	120	3,31	4,41	2,71	3,61	15,87	21,16	101,1	134,76	0	№ 317
	5. Компот из сухофруктов	180	200	0,4	0,44	0,02	0,02	24,99	27,77	101,7	113,0	0,36	№ 376
	6. Хлеб ржаной	40	50									-	-
	ИТОГО	610	710										
Полдник	1. Батон	30	40										
	2. Ряженка	150	150	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76	92	0,45	№ 401
	ИТОГО	180	190										
УЖИН	1. Омлет с кукурузой порционно	90/40	90/60	6,95	9,1	12,87	15,8	1,07	1,4	148	184	0,13	№ 216
	2. Чай	180	200	1,95	2	0,45	0,51	0,35	0,4	12	14	0,85	№ 391
	3. Батон	30	40										
	ИТОГО	340	390										
Итого за 3 день		1625	1837										

[illegible]

[illegible]

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (калл)	Витамин «С»	Номер рецептуры					
			Белки	Жиры	Углеводы									
ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК	ПОНЕДЕЛЬНИК													
	1. Суп молочный (ячка)	180	200	4,15	5,56	3,85	5,16	13,7	18,35	106,12	106,12	0,68,	0,91	№ 94
	2. Кофейный напиток с молоком	180	200	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,6	70	91	0,98	1,17	№ 395
	3. Батон с маслом	35	47		2,45		7,55		14,62		136			№ 1
	ИТОГО	395	447											
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,67	42,67	2	2	№ 399
ОБЕД	1. Салат из соленых огурцов с луком	40	60	0,39	0,51	2,3	3,06	1,17	1,56	26,91	35,88	2,5	3,03	№ 19
	2. Суп- лапша домашняя на к/б	180	200	1,33	1,77	3,04	4,05	7,15	9,54	61,35	81,8	0,3	0,4	№86
	3. Гуляш (мясо)	60	80	4,5	6	5,7	7,6	1,85	2,47	123,6	164,8	0,6	0,8	№ 277
	4. Рис отварной	100	120	2,19	2,92	3,22	4,3	22,01	29,35	125,82	167,76	0,012	0,016	№ 315
	5. Компот из сухофруктов	180	200	0,4	0,44	0,02	0,02	24,99	27,77	101,7	113	0,36	0,4	№ 376
	6. Хлеб ржаной	40	50											
	ИТОГО	600	710											
Полдник	1. Ацидолакт	150	150	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76	92	0,45	0,54	№ 401
	2. Батон	30	40		-		-		-		-		-	
	ИТОГО	180	190											
УЖИН	1. Зразы творожные с повидлом	140/20	160/25	17,84	22,31	12,22	15,27	37,66	47,07	332,4	415,5	0,2	0,26	№ 241
	2. Чай с лимоном	180/3	200/5	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83	№ 393
	3. Батон	30	40		-		-		-		-		-	-
	ИТОГО	373	430											
Итого за 6 день		1648	1877											

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]